

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



Mujeres adultas que viven o han vivido en pareja y el reconocimiento de su tendencia actualizante

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

Presenta: **LIC. MARÍA GUTIÉRREZ VILLALVAZO**

Tutora: **DRA. MARGARITA LORENA CAMACHO SANTOYO**

Co-tutora: **MTRA. GABRIELA LÓPEZ GARCÍA**

Tlaquepaque, Jalisco. junio de 2026

Resumen

El presente trabajo de intervención abordó uno de los principales desafíos que afrontan las mujeres adultas en sus relaciones de pareja: el bloqueo de su tendencia actualizante al postergar sus decisiones y elecciones. Se realizó un análisis teórico sustentado desde el campo del Desarrollo Humano, que incluyeron conceptos fundamentales como la tendencia actualizante, las emociones como constructos socioculturales y la construcción de la subjetividad femenina. El diseño metodológico se basó en la investigación cualitativa con la investigación-acción participativa y el método fenomenológico, que posibilitó la comprensión de la experiencia vivida sin juicios. La intervención se concretó en la modalidad de taller: "Estar contigo sin olvidarme de mí, un viaje hacia mí en la relación", cuyo propósito fue ofrecer un espacio seguro de escucha y crecimiento, orientado al reconocimiento de sus emociones que favoreció la resignificación de sus vínculos, el escucharse a sí mismas y reconocerse con esa fuerza impulsora a la autorrealización.

Palabras Clave: tendencia actualizante, relaciones de pareja, vínculos, emociones, subjetividad femenina

Índice

Introducción	8
Capítulo I La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano	18
1.1 Justificación	18
1.2 Pertinencia para el campo del Desarrollo Humano	20
1.3 Implicación Personal	21
Capítulo II Problematicación	24
2.1 La problematización y sus acciones	24
2.2 Contextualización.....	25
2.3. Primer acercamiento con la población implicada	33
2.4 Árbol de problemas.....	34
2.4.1 Esquema del árbol de problemas	35
2.4.2 Análisis del árbol de problemas	35
2.5 Entrevistas desde el paradigma de la investigación cualitativa	37
2.6 Identificación de categorías preliminares	38
2.6.1 Lo que vivo con mi pareja me confunde	38
2.6.2 Reconocer mis emociones en búsqueda de mi bienestar	39
2.6.3 Los vínculos son más fuertes que mis deseos personales	40
2.7 Detección de necesidades	42
2.8 Problemática identificada	43

2.9 Objeto de estudio	44
2.10 Pregunta de intervención	44
2.11 Propósitos.....	44
Capítulo III Fundamentación teórica	45
3.1 Orígenes de las teorías humanistas-existencialistas	46
3.1.1 Orígenes del Desarrollo Humano	47
3.1.2 ¿Cómo surge el Desarrollo Humano como campo?	48
3.1.3 Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	49
3.1.4 El facilitador desde el campo del Desarrollo Humano	51
3.2 La tendencia actualizante como dinamismo existencial que despliega el potencial humano	52
3.2.1. La tendencia actualizante en la interacción humana.....	53
3.3. La construcción social de las emociones.....	56
3.3.1 Las emociones como tejedoras de vínculos	59
3.3.2 Las emociones como elementos estructurantes del entramado social	61
3.3.3. La experiencia emocional de las mujeres al vivirse en pareja	63
3.4 Construcción subjetiva de lo femenino.....	65
3.4.1. Instrumentalización de la esfera privada femenina	69
Capítulo IV Fundamentación Metodológica.....	72
4.1 Intervenir desde el campo del Desarrollo Humano	72
4.2 La investigación cualitativa, más allá de lo cuantificable	74
4.3 La Investigación Acción Participativa.....	75
4.4 El Método fenomenológico, comprender la experiencia de los otros	76

4.5 Consideraciones éticas: confidencialidad, consentimiento informado ...	78
4.6 Técnica de Intervención, el taller	79
4.7 Plan de intervención.....	79
4.7.1 Título del taller	80
4.7.2 Descripción de la intervención	80
4.7.3 Presentación y justificación de la intervención	81
4.7.4 Problema y Categorías preliminares	81
4.7.5 Necesidades	82
4.7.6 Fundamentación metodológica desde el campo del Desarrollo Humano	83
4.7.7 Propósitos de las sesiones	84
4.7.8 Población participante	85
4.7.9 Escenario del taller	85
4.7.10 Calendarización del taller	86
Capítulo V Proceso experiencial de la intervención	87
5.1 Análisis de Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (DEAS) de la intervención.....	87
5.2 Reflexión de mi vivencia como facilitadora durante el taller	90
5.3 Análisis del proceso de transformación de las participantes	92
5.4 Procedimientos de la facilitación durante taller	98
5.5 Estrategias en la intervención	100
5.6 El proceso grupal de las mujeres adultas que viven o han vivido en pareja	104
5.7 Constructos claves del taller	105

5.8 El papel de la supervisión en la intervención	107
Capítulo VI Resultados	110
6.1 Categoría 1 El llamado interno que impulsa a realizar el potencial desde lo que se es y se anhela ser.....	113
6.1.1 Subcategoría 1.1 Comprenderse desde adentro para abrir la puerta al encuentro con el propio ser.....	113
6.1.2 Subcategoría 1.2 Abrazarse para avanzar con la fuerza interior que sostiene el crecimiento.....	116
6.1.3 Subcategoría 1.3 La construcción personal como un acto de libertad y congruencia.....	118
6.2 Categoría 2 Vínculos que unen y se fortalecen en el encuentro con el otro	121
6.2.1 Subcategoría 2.1 Relaciones que nutren como vínculos que sostienen y acompañan	122
6.2.2 Subcategoría 2.2 Nombrar lo que se siente da paso a validar para sanar	124
6.2.3 Subcategoría 2.3 Un momento para mirar con el corazón.....	127
6.3 Categoría 3 Reconocimiento y aceptación de quien soy.....	129
6.3.1 Subcategoría 3.1 Integración compasiva de la propia historia.....	129
6.3.2 Subcategoría 3.2 Despertar el poder personal y la libertad de elección	132
6.3.3 Subcategoría 3.3 Florecimiento de la valía y aceptación incondicional de su persona.....	134
Conclusiones y aporte al campo del Desarrollo Humano	137
Referencias	144

Apéndice A. Guía de entrevista en el proceso de la problematización	155
Apéndice B. invitación al taller de intervención.	156
Apéndice C. Planeaciones del taller para la intervención	157
Anexo 1. Consentimiento informado para las entrevistas	174
Anexo 2. Consentimiento informado para la intervención	175

Introducción

Este trabajo de intervención tuvo como propósito reconocer en las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja su naturaleza interna: esa fuerza vital que las impulsa hacia el crecimiento personal llamada tendencia actualizante, entendida como la capacidad innata del ser humano para desarrollar su máximo potencial (Rogers, 2023). Se destacaron factores como las dinámicas relacionales complejas, particularmente cuando el vínculo de pareja, originalmente basado en el amor, la protección y el respeto, se desdibuja y se fractura la identidad, se vulnera la autonomía e independencia de las personas. Aunado a esto, cuando existe una falta de autoconocimiento, o cuando las emociones no se expresan ni se reconocen, y los mandatos sociales se imponen, desvanecen a las mujeres y las llevan a olvidar su responsabilidad hacia su propio bienestar, que es justo lo que genera en ellas el bloqueo de esta tendencia actualizante. Dicha situación trasciende el ámbito personal y adquiere dimensiones de una problemática social que trastoca el tejido social, ya que en las relaciones humanas se generan vínculos que devienen en un sin fin de emociones que influyen, no solo en las mujeres que participaron en este estudio, sino que esto representa una realidad sociocultural, por lo que se propone una intervención desde el campo del Desarrollo Humano, la cual promovió procesos de crecimiento de las personas implicadas, y puso énfasis en el reconocimiento de su potencialidad actualizante (Lafarga, 2010).

Para dar cuenta de la intervención, este trabajo estuvo dividido por capítulos. El primero de ellos: La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano. Contiene la justificación, implicación personal y su pertinencia desde este campo de estudio. Aquí se exploró cómo las relaciones de pareja influyen en el crecimiento personal, especialmente en las mujeres adultas, tema-problema que fue abordado desde una perspectiva humanista y sociocultural. A partir de la idea de que el desarrollo es una condición inherente en la vida de las personas, y el amor, la identidad y el entorno social favorece u obstaculiza el bienestar emocional de estas mujeres.

Dicho tema surge de la vivencia personal de la autora, como mujer que ha estado en una relación de pareja durante más de veinte años y ha atravesado momentos en los que se vio detenido su crecimiento tanto personal como profesional, y fue hasta cursar la Maestría en Desarrollo Humano donde tomó conciencia de esta situación y comprendió la profunda conexión que guardaba esta problemática en las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja y que suelen dedicar su vida al servicio de su familia, como si no existiera legitimidad para su propio crecimiento, incluso ante la ausencia de una barrera evidente que anula el ir más allá de los roles familiares asumidos, y entonces surgieron algunos planteamientos como: ¿por qué nos hacemos esto?, ¿por qué nos postergamos, incluso cuando nadie nos lo exige?, y así nació el tema de esta intervención, como una apuesta por reconocer la tendencia actualizante que habita en cada mujer. Y se explica la pertinencia de este trabajo en mujeres mexicanas, quienes llevan consigo un legado de constructos sociales de orden patriarcal que, muchas veces las conducen a desdibujarse, y donde el vínculo de pareja se convierte en un espacio que puede obstaculizar su desarrollo personal.

En el capítulo dos se abordó la Problematicación, con acciones que favorecieron el analizar y cuestionar esta realidad social desde diferentes escalas, a nivel global, nacional y local, donde se evidenció una disminución en el porcentaje de personas en el vínculo del matrimonio en el mundo y en Jalisco. También hubo un incremento significativo en aquellas que han optado por la unión libre, lo que reflejó transformaciones en los nuevos modelos de convivencia. Además, se mostraron indicadores sobre la satisfacción conyugal y edad promedio de matrimonio en nuestro país, lo que reveló cambios culturales relevantes en torno a las relaciones de pareja (INEGI, 2021).

Así, una de las acciones en el proceso de la problematización fue la construcción del árbol de problemas, herramienta metodológica fundamental que permitió organizar la información de forma causal y simbólica, lo que ayudó a identificar el problema central: Las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja postergan sus necesidades y paralizan su tendencia actualizante.

Se reconocieron además las causas como: el desconocimiento personal, las emociones no reconocidas y las imposiciones sociales sobre el género femenino, así como los efectos: la falta de valoración personal en estas mujeres, su dependencia y malestar emocional y, en algunos casos la presencia de violencia física y psicológica, condiciones que obstaculizan el despliegue de esa fuerza impulsora al crecimiento y desarrollo personal conocida desde un enfoque humanista como tendencia actualizante.

Se continuó con las entrevistas semiestructuradas de corte cualitativo a cuatro mujeres mexicanas, con una edad entre 27 y 45 años, con al menos cinco años de relación de pareja, lo que permitió un acercamiento al recuperar las emociones, decisiones y recursos personales considerados como algunos de los elementos que configuran la tendencia actualizante de esta población. Las entrevistas brindaron relatos íntimos y contextualizados sobre cómo estas mujeres gestionaron su tendencia actualizante en medio de dinámicas de pareja limitantes. Estas voces afirmaron la necesidad de promover intervenciones centradas en el fortalecimiento del poder personal, la validación emocional y el ejercicio consciente del crecimiento interior, acorde a lo propuesto desde el campo del Desarrollo Humano y la teoría de la tendencia actualizante de Rogers (2023).

Se destacaron necesidades profundas como la de ser escuchadas, validar sus capacidades y reconectar con sus motivaciones y elecciones. Su análisis también permitió identificar problemas estructurales vinculados a narrativas de género, falta de autonomía y carencia de reciprocidad afectiva. Estas condiciones las condujeron a estados de malestar emocional como el aislamiento, la frustración e incluso afrontar la presencia de situaciones de violencia. Con la información recuperada fue posible la identificación de tres categorías preliminares que le dieron sentido y significado a sus relatos, y como andamiajes para la futura construcción de la fundamentación teórica.

La primera categoría preliminar se denominó: Lo que vivo con mi pareja me confunde. Aquí, las mujeres entrevistadas dieron cuenta de las dificultades que

afrontaron para tomar decisiones autónomas en sus relaciones, al ceder para evitar conflictos, lo que las hizo debilitar su autenticidad. Experimentaron culpa y frustración, lo que les generó una incongruencia emocional que limitó su bienestar. La segunda: reconocer mis emociones en búsqueda de mi bienestar. Esta aludió cómo a las entrevistadas se les dificultó reconocer y expresar sus emociones, lo que afectó su bienestar y sus relaciones de pareja. El miedo a ser juzgadas y la falta de espacios seguros las llevó a reprimir lo que sentían. La tercera y última: los vínculos son más fuertes que mis deseos personales. En esta categoría preliminar, las mujeres priorizaron sus vínculos afectivos por encima de sus propios deseos, donde las exigencias impuestas por las normas sociales las llevaron a renunciar a aspectos fundamentales de su bienestar y autonomía.

Así, el proceso de problematización articuló estos elementos, y visibilizó cómo las emociones, los vínculos y las condiciones contextuales inciden en el debilitamiento del despliegue de la tendencia actualizante. Donde el objeto de estudio se identificó desde una perspectiva interdisciplinar, ya que su estudio exigió ser abordado desde diversas miradas teóricas y metodológicas. De la misma manera, se reconoció la evolución del concepto de la tendencia actualizante y la influencia de la identidad del investigador en su construcción (Gómez y Arboleda, 2015). En este trabajo se definió como objeto de estudio a la tendencia actualizante; comprendida como el impulso innato orientado al desarrollo personal, la autorrealización y la expresión plena de las potencialidades humanas (Rogers, 2023). Representa una inclinación constante hacia la superación, influida por las condiciones sociales y emocionales que atraviesan a personas, grupos y comunidades (Lafarga, 2010). Segrera (2014) por su parte, utiliza el concepto tendencia formativa para referirse a una fuerza inherente que guía a los individuos en la construcción de sentido y el avance hacia su crecimiento personal.

La pregunta de intervención que articuló este proceso fue la siguiente: ¿Cómo favorecer en mujeres adultas que viven o han vivido en pareja el reconocimiento de su tendencia actualizante ante las situaciones que viven en su vida cotidiana? Para responderla, se establecieron propósitos para la intervención

a partir del diseño de un espacio de escucha en modalidad de taller que permitió reconocer y fortalecer sus capacidades, facilitar la expresión emocional y crear condiciones de encuentro inter relacional que propiciaron su autonomía y desarrollo, así como identificar su experiencia orgánica para la comprensión de los procesos vinculares de su vida en pareja y facilitar las condiciones en donde la población implicada pudo voltearse a ver, escucharse al compartir sus narrativas en el reconocimiento de su tendencia actualizante.

En el tercer capítulo se abordó la fundamentación teórica, en la cual se trazó una ruta interdisciplinar que sustentó este trabajo. Se partió del enfoque humanista existencial, se destacó la relevancia de la experiencia subjetiva, la autorrealización y la libertad como ejes centrales del campo del Desarrollo Humano el cual surgió como respuesta ante prácticas psicoterapéuticas limitadas para promover el potencial humano en distintos ámbitos de la vida (Aguilera, 2006). Asimismo, se explicó el Enfoque Centrado en la Persona¹ propuesto por Carl Rogers (2023), junto con las cualidades que debe poseer el facilitador para favorecer y guiar procesos de intervención genuinos.

Se continuó con la fundamentación de la tendencia actualizante, se retomaron aportes de diversos autores. Rogers (1985) la describe como un impulso humano integral que guía al individuo hacia su pleno desarrollo, abarcó desde necesidades básicas hasta aspiraciones profundas del alma. Lafarga (1992) la denomina “tendencia autorrealizante”, entendida como una fuerza consciente, autorregulada e inextinguible que motiva al ser humano a crecer incluso en contextos adversos, desbloqueándose mediante vínculos genuinos y libres. Por su parte Martínez (2006), la presenta como una capacidad natural que se activa y evoluciona por sí sola cuando el entorno es favorable, sin necesidad de intervención externa. Estos planteamientos facilitaron comprender el despliegue de la tendencia actualizante como un proceso relacional y contextual, que se manifiesta en la

¹ A lo largo del contenido de este trabajo, el término *Enfoque Centrado en la Persona* tuvo un cambio lingüístico a el *Enfoque Centrado en las Personas*, sustentado en la revisión teórica donde se reconoce que la transformación personal está vinculada a la vida en comunidad, la cual constituye un eje fundamental en los procesos de desarrollo humano.

interacción humana y favorece el crecimiento personal y colectivo. No obstante, este impulso puede bloquearse cuando se limita la autonomía o se reprimen las emociones, especialmente en las relaciones de pareja, ya que su fuerza se activa ante vínculos empáticos, libres y significativos, donde existen relaciones auténticas y entornos que propician el desarrollo pleno.

También se abordó en este capítulo las emociones, desde una mirada sociocultural al reconocer que estas emergen en la interacción humana y son moldeadas por el contexto histórico, social y afectivo. Las emociones reflejan normas, valores y vínculos que dan sentido a la vida social, actúan como un tejido entre lo personal y lo colectivo, influyen en la identidad, el comportamiento, el bienestar, y permiten comprender la realidad social (Le Breton, 1999). Desde esta perspectiva, las emociones funcionan como fuerzas sociales que estructuran el entramado relacional de las sociedades. No sólo generan cohesión y sentido de pertenencia, sino que también reflejan y reproducen relaciones de poder, conflicto y desigualdad. Actúan como motores de acción colectiva, regulan el orden social y pueden transformarse en sentimientos compartidos que impulsan el cambio (Ariza, 2020).

En el caso de la población implicada, la experiencia emocional vivida en pareja está marcada por la represión de emociones, donde la dinámica relacional puede derivar en la cesión del poder personal, la dependencia emocional y sufrimiento silencioso (Bazán, 2002). En cuanto a la construcción de lo femenino, autoras como Hochschild (2008) y Lagarde (1990), muestran lo complejo de este rol impuesto por estructuras predominantemente masculinas, discursos culturales y experiencias de vida que han moldeado significativamente la manera en que las mujeres piensan, sienten y se posicionan en el mundo. Por lo que ser mujer implica una identidad histórica compleja, pero que está en constante evolución hacia nuevas formas de libertad, deseo y poder.

En el cuarto capítulo se presentó la fundamentación metodológica, en la que se explicó el cómo y el para qué de la intervención desde el campo del Desarrollo

Humano. A partir de una propuesta de indagación social como lo es la investigación cualitativa y la metodología de la investigación- acción- participativa, cuyo propósito no se limita únicamente a la comprensión de la realidad, busca además de conocer, también transformar la realidad (Ander-Egg, 2003). Asimismo, se eligió el método fenomenológico, ya que estuvo orientado a comprender las experiencias de las participantes. Este enfoque tuvo como propósito respetar su voz y el entorno en el que se desarrollaron sus vivencias. Esta metodología de corte cualitativo se centró en los significados, emociones, narrativas y contextos, lo que permitió una exploración profunda de procesos complejos y subjetivos (Gómez y Alatorre, 2014).

De manera subsecuente, se trazó una ruta para la realización de la intervención, la cual se llevó a cabo a través de un taller titulado "Estar contigo sin olvidarme de mí: un viaje hacia mí en la relación", compuesto por siete sesiones de dos horas cada una. Este espacio se convirtió en un escenario significativo de encuentro, reflexión y transformación, en el que la población implicada exploró sus vivencias en pareja, sus emociones, su subjetividad femenina y sus aspiraciones de vida, tanto en el presente como hacia el futuro. La variabilidad en la asistencia a las sesiones reflejó la complejidad de los procesos personales por los que cada mujer transitó. No obstante, esta fluctuación no impidió la construcción de vínculos profundos ni el surgimiento de aprendizajes compartidos que enriquecieron tanto la investigación como la intervención.

El propósito del taller fue desde el Enfoque Centrado en las Personas, promover el acompañamiento a mujeres que han postergado su toma de decisiones y elecciones al priorizar una relación de pareja. Se partió del supuesto de que es posible habitar un vínculo afectivo sin renunciar al propio desarrollo. La metodología aplicada buscó promover el disfrute de reencontrarse consigo mismas y de reconocer esa fuerza interna que impulsa al crecimiento personal: la tendencia actualizante.

El quinto capítulo describe el proceso experiencial de la intervención a través del análisis de las Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (DEAS), con el

propósito de aportar elementos para futuras intervenciones en el campo del Desarrollo Humano. También, se expuso la experiencia de mi rol como facilitadora, en el reconocimiento de emociones y aprendizajes que fortalecieron mi autenticidad y la creación de un espacio seguro para el crecimiento grupal. Así como también el proceso de transformación de las participantes desde su llegada, los cambios ocurridos a lo largo de las sesiones y al finalizar, de acuerdo con la información obtenida en sus narrativas y documentada en las bitácoras y fichas de sistematización.

Además, incluye las estrategias y técnicas de intervención que facilitaron la apertura, la reflexión y la conexión entre las mujeres participantes, así como el distinguir entre una buena intervención y una deficiente, al considerar que cada momento representó una oportunidad para aprender y crecer mediante la supervisión realizada durante todo el proceso del taller, tal como lo plantea la propuesta del Desarrollo Humano como campo académico.

De igual forma, se dio cuenta de los hallazgos del taller, entre ellos los mandatos sociales, la violencia y los roles rígidos que han limitado la autonomía a estas mujeres participantes, que han desarrollado patrones relacionales centrados en la pareja y la postergación de sus propias necesidades. Esta intervención reafirmó que espacios como este contribuyen a romper dichas limitaciones al ofrecer un lugar de escucha y visibilización, donde la población implicada fue acompañada en su necesidad de ser vistas, escuchadas, reconocidas y aceptadas, lo que favoreció en sus relaciones de pareja la construcción de vínculos de confianza y cuidado más congruentes con sus proyectos personales encaminados a su proceso de autorrealización.

En el capítulo seis, se presenta el análisis cualitativo de la información recabada durante el proceso de intervención. Este apartado constituye una etapa fundamental en la que se organizan las narrativas de las vivencias de las personas participantes en unidades de significado, bajo una lógica interpretativa y fenomenológica que permite transformar la experiencia vivida en conocimiento significativo (Marí, Bo y Climent, 2010). El análisis no se realizó sobre las mujeres,

sino con ellas, a través de un intercambio intersubjetivo que buscó develar lo que expresaron en sus palabras, silencios y gestos.

Dicho proceso se estructuró en tres categorías de análisis con tres subcategorías cada una de ellas, las cuales estuvieron vinculadas con las categorías preliminares identificadas en el proceso de la problematización. Se agruparon los hallazgos en relación con los ejes centrales del presente trabajo de intervención: La tendencia actualizante, emociones y la subjetividad femenina.

La primera se denominó: El llamado interno que impulsa a realizar el potencial desde lo que se es y se anhela ser. Esta categoría de análisis representó la esencia del movimiento vital de las participantes; la tendencia actualizante y su proceso de autorrealización. La segunda categoría de análisis tuvo por nombre: Vínculos que unen y se fortalecen en el encuentro con el otro. Aquí se exploró cómo la expresión emocional y el encuentro grupal favorecieron un clima de aliento mutuo y relaciones

nutricias. La tercera categoría: Reconocimiento y aceptación de quien soy. En esta se abordó el proceso de reconocer los imperativos sociales frente a la gestión de su autonomía, la libertad de elección y la integración compasiva de sus propias historias. Cada una de estas categorías de análisis y sus respectivas subcategorías integraron evidencias textuales de las participantes, un sustento teórico interdisciplinar y la reflexión desde mi rol como facilitadora, para brindar así un reflejo contextual del proceso vivido durante la intervención.

Finalmente, el presente trabajo de intervención evidenció que las mujeres adultas que viven o han vivido en pareja tienden a postergar sus necesidades, deseos personales y proyectos de vida, lo que bloquea el despliegue de su tendencia actualizante, influido significativamente por mandatos socioculturales, dificultades en el reconocimiento emocional y dinámicas vinculares que debilitan su autonomía. Los hallazgos muestran que esta situación genera en ellas malestar emocional, desdibujan su identidad y se acrecienta una dependencia afectiva hacia sus parejas. Sin embargo, también revelan la persistencia de una fuerza interna orientada al crecimiento. Fue a través del proceso de intervención que se identificó que el reconocimiento de las emociones, la validación de la propia experiencia y el

encuentro con otras mujeres en sus mismas circunstancias favorecen procesos de autoconocimiento, de reinterpretación de sus historias personales, así como la capacidad de ejercer, desde su propia subjetividad femenina, el proyectarse con mayor autonomía.

Como aporte al campo del Desarrollo Humano, este trabajo reafirma que el crecimiento personal es un proceso relacional que se potencia en espacios de encuentro empático, donde se promueve la autenticidad, la aceptación y la libertad de elección. Asimismo, subraya la pertinencia de intervenciones colectivas desde el Enfoque Centrado en las Personas, al facilitar el reconocimiento de la tendencia actualizante y fortalecer la agencia personal de las participantes. Con ello, se contribuye a la comprensión de los procesos de desarrollo de las mujeres desde una perspectiva sociocultural y fenomenológica, al resaltar la necesidad de generar espacios que favorezcan la autonomía, el reconocimiento de la subjetividad femenina. En este sentido, se evidencia que tales procesos no solo fortalecen la capacidad de decisión individual, sino que también constituyen una vía para atender realidades sociales complejas, que aportan a la reconfiguración de los vínculos y a la construcción de relaciones más equitativas, respetuosas y solidarias que favorezcan el fortalecimiento del tejido social.

Capítulo I La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano

La etimología de la palabra persona proviene del latín *personare*: resonar por uno mismo. Ser persona implica reconocer que el individuo es capaz de tener voz propia, que escribe y narra su historia desde su particular experiencia, y que necesita ser visto y escuchado por el otro para validar su existencia. Implica ser uno mismo en relación con los demás, y al respetar las diferencias es posible establecer un genuino encuentro con los otros. Por lo que resulta pertinente hablar de personas porque no somos uno, sin el otro (Schmidt, 2008). Desde el campo del Desarrollo Humano se promueve el desarrollo de las personas, las cuales están en continuo

proceso de cambio, gracias a su capacidad peculiar de crecimiento para alcanzar su máximo potencial (Rogers, 2023).

1.1 Justificación

Creer y desarrollarse es la esencia de la vida y no es exclusivo de las personas, lo vemos en la naturaleza y en todas las especies vivas; este impulso hacia el crecimiento le interesó a la psicología humanista y se refirió a él como “el principio de transformarse o morir” (Cornelius-White y Kriz, 2014, p.52). Esto para Rogers (2023) fue objeto de estudio, la llamó tendencia actualizante y la definió como la capacidad innata que tienen las personas de desarrollar su máximo potencial. En el entendido que las personas siempre cambian y se transforman, pero no de manera individual, sino en el encuentro con otros. Por lo que las relaciones son uno de los factores que influyen para favorecer u obstaculizar esta tendencia al crecimiento; en este sentido, las relaciones de pareja constituyen uno de los temas centrales del presente trabajo.

En la construcción de una relación de pareja, cabe preguntarse quiénes son las personas que la conforman, de hecho, Frankl (2021) refiere que todo ser humano “es el ser que siempre decide lo que es” (p. 110) y en la vinculación con el otro se vuelve más humano y evolucionado, ya que, gracias al amor, se arriba a lo más profundo de la esencia humana. Pero ¿qué es el amor de pareja?, este concepto ha cambiado con el tiempo y ha adquirido diferentes significados a través de la historia, pues no es lo mismo conocer el amor a través de Sófocles (2021) que ve al amor como algo trágico y no correspondido, al amor maduro de Fromm (2023) donde el amor es decisión y compromiso, o a lo que Bauman (2021) declara sobre el amor actual que es desechable, frágil y efímero. Por lo que, en este trabajo, el amor en pareja se propone desde una mirada sociocultural, pues considera al

contexto, el cual impacta en el significado y experiencia de los implicados (Salas, 2023).

Por su parte, Rogers (2023) destaca que las relaciones auténticas basadas en la aceptación incondicional promueven el crecimiento personal, y hace énfasis al mencionar que la relación de pareja no implica la fusión de identidades, sino que propicia la coexistencia de dos personas separadas que se apoyan mutuamente. Así mismo, Maslow (2012) subraya la importancia de satisfacer las necesidades de amor y pertenencia para alcanzar el potencial humano; lo que significa que una relación de pareja saludable propicia el bienestar emocional y una evolución individual y compartida. También Fromm (2023) reconoce que el amor de pareja maduro impulsa el respeto mutuo, la libertad, la comprensión y la resolución pacífica de conflictos, lo que impacta positivamente en la relación, al promover valores de tolerancia y cooperación, donde los vínculos amorosos saludables no sólo benefician en lo particular, sino también en lo grupal, lo que además fortalece el tejido social. Para Fromm (2023) la vida en pareja implica reconocer la fusión de dos personas, donde se pasa de un yo a un nosotros, al renunciar a la vida personal para darle paso a la vida comunitaria, sin perder la individualidad, pero ¿qué implica vivir en pareja?, ¿qué mandatos sociales se exigen para vivir en pareja?, ¿qué tipo de relación abona al crecimiento personal y bienestar emocional?, ¿qué le pasa a la tendencia actualizante particularmente a las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja? Estas fueron algunas de las interrogantes formuladas con la intención de darles respuesta durante el proceso del presente trabajo.

1.2 Pertinencia para el campo del Desarrollo Humano

Abordar la tendencia actualizante desde el campo del Desarrollo Humano en mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja resulta pertinente al retomar aspectos relevantes para el crecimiento y bienestar personal como el

amor, la validación, el respeto por las diferencias dentro del contexto de las relaciones interpersonales y el vínculo de pareja. Es esencial comprender cómo las mujeres logran equilibrar sus propias aspiraciones y necesidades de desarrollo, con las dinámicas y demandas de su relación, así como reconocer los factores que favorecen o dificultan este proceso de actualización que contribuyen al crecimiento y bienestar tanto en lo individual como en lo grupal. Es decir, es importante reconquistar los espacios de la vida comunitaria, la vida en pareja en las sociedades contemporáneas, donde es posible el fortalecimiento de vínculos de pertenencia para proteger y promover las interrelaciones entre las personas, así como proporcionar confianza y cuidado para vivir juntos, el respeto por la identidad como referente de sentido que permiten también la reconstrucción del tejido social (Mendoza y González, 2017).

En este sentido, resulta pertinente reconocer lo que implica en las mujeres el vínculo con la pareja, donde la tendencia actualizante representa el impulso propio de las personas al crecimiento, pero puede verse bloqueado en su misma relación. Cuando el vínculo basado en el amor, la protección, y el respeto se fractura, la identidad se desdibuja (Rogers, 2023). Por ello, una intervención desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano resulta oportuna para promover el reconocimiento de la tendencia actualizante en las mujeres adultas que viven o han vivido en pareja acompañándolas a asumir con responsabilidad su propio crecimiento.

1.3 Implicación Personal

Todo interés de intervención o investigación parte de la propia experiencia de vida, tanto personal como profesional (Taracena, 2002 citado en Carretero, 2015). Por lo que cobra sentido interesarme por promover la tendencia actualizante en mujeres adultas que viven o han vivido en pareja, al ser yo una mujer mexicana de cuarenta y cinco años, casada ya por casi dos décadas, con dos hijas, psicóloga, que estudia la Maestría en Desarrollo Humano, este tema me permitió tomar conciencia de mi

entorno e identificar los desafíos y oportunidades que se afrontan en la vida en pareja con otras mujeres con las que comparto situaciones de vida similares.

Inicio por mencionar que, a lo largo de mi matrimonio, he atravesado por muchos momentos gratos, pero también por situaciones difíciles que han amenazado el bienestar tanto de mi relación de pareja como de mi persona. Cuando conocí a mi marido, fue una experiencia maravillosa, pues por primera vez en mi vida, me sentí aceptada tal cual soy. Atravesaba por la adolescencia, que fue una etapa vulnerable para mí, donde tuve muchos problemas familiares y personales, pero justo su amor y su aceptación total, impulsaron mi camino de sanación y reconciliación conmigo misma y mis vínculos cercanos. Puedo decir que fui testigo del poder de transformación que brinda la aceptación incondicional.

Más adelante, cuando quise abrir mi consultorio y dedicarme a la consulta privada, me apoyó y siempre confió en mí, me hizo sentir que era capaz y aunque yo dudara de mí, su certeza en que lo podía hacer me hizo crecer y seguir adelante, y de sólo atender a un paciente quincenalmente, hoy atiendo a ocho pacientes diarios. El sentirme reconocida y admirada por mi pareja, fue, es, y sigue siendo un gran impulsor de mi tendencia actualizante, pues me da fuerza, valentía y seguridad de que pase lo que pase, todo estará bien.

No puedo dejar de mencionar que cuando quise seguir preparándome y estudiar esta maestría, sin dudarlo mi marido me apoyó y me dijo, “adelante, ya veremos cómo nos acomodamos con las niñas, pero tú dale”, eso realmente fue un parteaguas para yo tomar la decisión e inscribirme en la maestría. Sin su apoyo en casa, no pudiera estar escribiendo esto, de ahí la importancia que ha tenido para mi desarrollo personal y profesional el compartir responsabilidades, tareas y quehaceres de casa con él, pues de no contar con su apoyo, hubiera tenido que renunciar a mi deseo de seguir con mi preparación profesional. Respecto a los escenarios difíciles, están las arduas ocasiones en las que se ha atentado contra el crecimiento y bienestar tanto en lo personal como en mi relación de pareja donde el común denominador que puedo reconocer son las ocasiones en las que no me he sentido amada, reconocida, ni valorada por parte de mi marido, y me siento invisible y devaluada. Con eso me doy cuenta de que, para mí, es sumamente importante el

reconocimiento y el aprecio por quien soy y por lo que apporto a la relación. Además, he notado que en las situaciones donde las cosas no salen como quiero y culpo a mi esposo de eso, genero tensión y conflictos innecesarios, ya que esa actitud de culpar sólo agrava los problemas y erosiona la confianza y la armonía en mi relación, pues no tomo la responsabilidad de mi propia frustración. También cuando siento que los compromisos de casa están siendo asumidos exclusivamente por mí, como pagos, quehaceres, cuidados de las niñas, entre otros, me siento injustamente tratada y muy enojada y más cuando recibo comentarios externos de que esas tareas me tocan por ser mujer.

Me llama la atención que, en algunos momentos, siento que mi pareja es quien me impulsa y me ayuda a crecer, a desarrollarme, a recuperar la confianza en mí misma, a centrarme y encontrar el equilibrio. Sin embargo, en otros momentos, es precisamente él, quien creo obstaculiza mi crecimiento, impide mi superación y se convierte en una carga en mi vida. Entonces me cuestiono ¿por qué me sucede esto?, ¿qué factores o actitudes de mi pareja me hacen sentir que bloquea mi crecimiento? Estas experiencias me han llevado a iniciar procesos de autoconocimiento y reflexión tanto de manera individual como en pareja, y puedo decir que, gracias a ello, he logrado discernir sobre la responsabilidad que tengo conmigo misma y hacia con mi pareja, y reconocer la importancia de la autenticidad, la congruencia y comprensión empática, para que nuestra relación sea un lugar de amor y crecimiento, en vez de un lugar de dolor y batalla.

Al indagar más, encuentro que en las ocasiones que he puesto por delante el vínculo de pareja o a mi esposo antes que a mí, por miedo o inseguridad, me siento transgredida, lastimada, molesta, fastidiada, arrepentida, ignorada, inferior, e insignificante, y más si estaba a la espera de que se reconociera mi esfuerzo. Pero es diferente cuando priorizo mi relación y me manejo desinteresadamente, pues ahí encuentro; satisfacción, crecimiento y un mayor amor. Lo que me hace pensar que el problema no está en que relegue mis deseos, sino, en cómo los proscriba. Llego a pensar que las relaciones de pareja conllevan renunciaciones personales, a veces para un bien común.

Otra de las situaciones que he identificado que traba mi tendencia actualizante es cuando tengo discusiones con mi marido y me doy cuenta de que con alguna palabra, gesto o tono de voz, me evocan ciertos recuerdos donde he sido lastimada, y revuelvo mis recuerdos o resentimientos con la discusión del presente, lo que repercute en una respuesta desbordada y agresiva de mi parte, que genera problemas en la relación y en mi crecimiento personal, pues descubro cierto retroceso que me impide vivir en el aquí y ahora, al quedar atrapada en mis heridas emocionales del pasado.

Identifico también que, en algunas ocasiones mi comunicación no es clara ni directa, pues cuando hablo con mi pareja, confieso que a veces espero que me adivine el pensamiento y actúe conforme yo quiero o necesito. Baso mi bienestar personal y relacional en función de mis deseos o expectativas. Tengo un ejemplo simple de esto, yo creía que era universalmente obvio celebrar navidad o los cumpleaños y darse regalos, pero para mi marido no era evidente, por lo que me enojaba, me desencantaba, pues suponía que era descuidado, intransigente o que ya no le importaba y me había dejado de querer. Hasta que un día le reclamé por su “falta de atención”, él se sorprendió al escucharme tan molesta, pues no tenía idea de cómo lo interpretaba, ya que en su familia de origen no era permitido ningún tipo de festejo, al ser hijo de una madre testigo de Jehová, no realizan ningún tipo de celebración excepto la muerte de Cristo y las bodas, las demás celebraciones lo consideran actos paganos. Al platicar sobre esto, dejó de ser un conflicto, pues fuimos a un nivel de comunicación más profundo de significados personales y emociones que facilitaron los acuerdos para decidir cómo queríamos vivir ciertos eventos, y desde ese entonces, él sabe que a mí sí me gusta celebrar y dar y recibir regalos, en la actualidad lo hemos dejado como parte de nuestra dinámica familiar, pues él también se descubrió que le gusta celebrar, aunque en algunas ocasiones le tengo que recordar que me compre obsequios o me regale flores cuando las quiero.

En este caminar, continúo conociéndome, descubriéndome, planteándome preguntas, algunas ya con respuestas, pero con otras sigo en la búsqueda y ahora como facilitadora del Desarrollo Humano, mi intención es dejar huella, en especial

a mis hijas, en el reconocimiento del valor de los vínculos sanos en sus relaciones de pareja, en los cuales es posible promover su desarrollo y crecimiento como personas.

Capítulo II Problematicación

Problematicar es un proceso con un enfoque cualitativo en el que se identifica un problema, o cuando se está ante una situación que requiere atención e invita a cuestionar, sin predisposiciones, ni dar por sentado inferencias para evitar suposiciones. También analiza las creencias implícitas para entender mejor la situación que se pretende abordar, a través de estrategias de intervención (Sánchez, 1993). En la problematicación se establece una serie de acciones que a continuación se describen.

2.1 La problematicación y sus acciones

El investigador cuestiona un problema a través de un proceso de reflexión y llega a desafiar lo establecido para dar con el núcleo del problema. Este ejercicio es fundamental en la construcción teórica y metodológica, ya que busca conocer o resolver el problema, así como identificar las posibles necesidades o dificultades que puedan resultar. También clarifica el objeto de estudio y lo contextualiza, e identifica el marco empírico con su población implicada (Sánchez, 1993). Al problematicar es posible que aparezcan uno o varios problemas que, a través de una intervención social intencionada, se busca resolver con una estrategia metodológica con el fin de generar un cambio significativo, donde el tema medular son las personas involucradas, su cotidianidad, sus percepciones, necesidades, intereses, ideales y sus posturas (Gómez y Alatorre, 2014).

Para el presente trabajo, la población implicada fueron mujeres adultas que viven o han vivido en pareja y como parte de las acciones del proceso de la problematicación fue importante plantearse de manera inicial algunos

cuestionamientos: ¿los vínculos de pareja influyen en el desarrollo de su tendencia actualizante?, ¿hay condiciones para facilitar la tendencia actualizante en una relación de pareja?, ¿por qué algunas mujeres logran y otras no, desarrollar su tendencia actualizante al estar en una relación de pareja?, ¿qué tipo de dinámica relacional y experiencial favorecen la tendencia actualizante?, ¿qué estrategias se requieren para el desbloqueo de la tendencia actualizante? Lo anterior favoreció otras acciones como el conocer las condiciones contextuales de esta población.

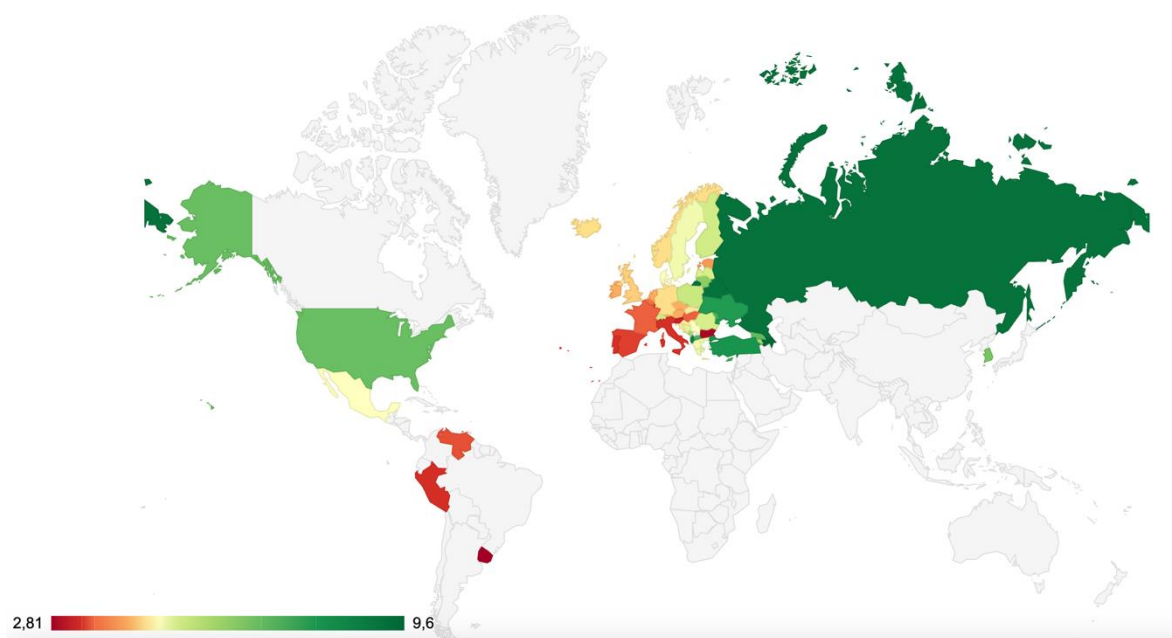
El contexto otorga “ubicación, dirección y sentido” (Sánchez, 1993, p.4), de lo contrario el problema se queda solo, a la deriva, como un espacio inactivo, funge como un puente entre el problema y las posibles soluciones, al permitir que las preguntas formuladas sean pertinentes y que las respuestas obtenidas una vez realizada la intervención, guarden correspondencia entre las nociones teóricas y la experiencia relacional de la población implicada.

2.2 Contextualización

Abordar el contexto representó dar cuenta de datos que aportaron información sobre las personas que viven o han vivido en una relación de pareja, tanto a nivel global, nacional y local, para dar una idea de las condiciones que delimitan al tema-problema a intervenir.

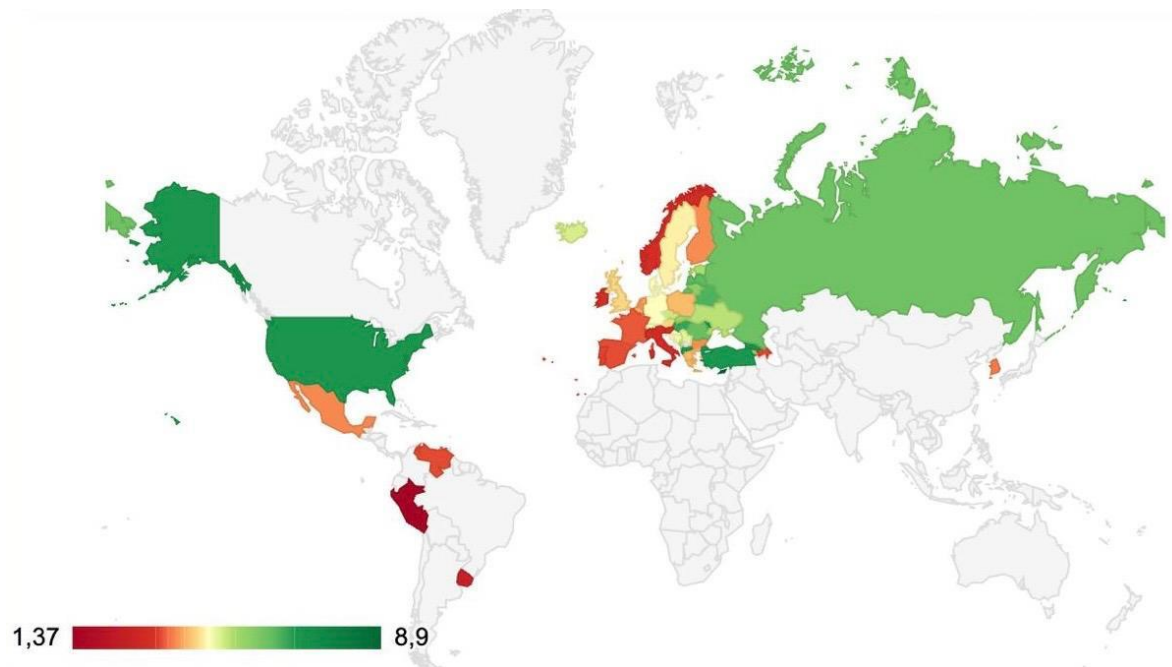
En las siguientes imágenes se muestran en color verde oscuro los países con mayor índice nupcial en el mundo, y en rojo los de menor índice, la primera figura corresponde al año 2010 y la segunda al año 2023 según Datosmacro (2024).

Figura 1. Tasa bruta de nupcialidad en el mundo en 2010



Fuente: Datosmacro (2024).

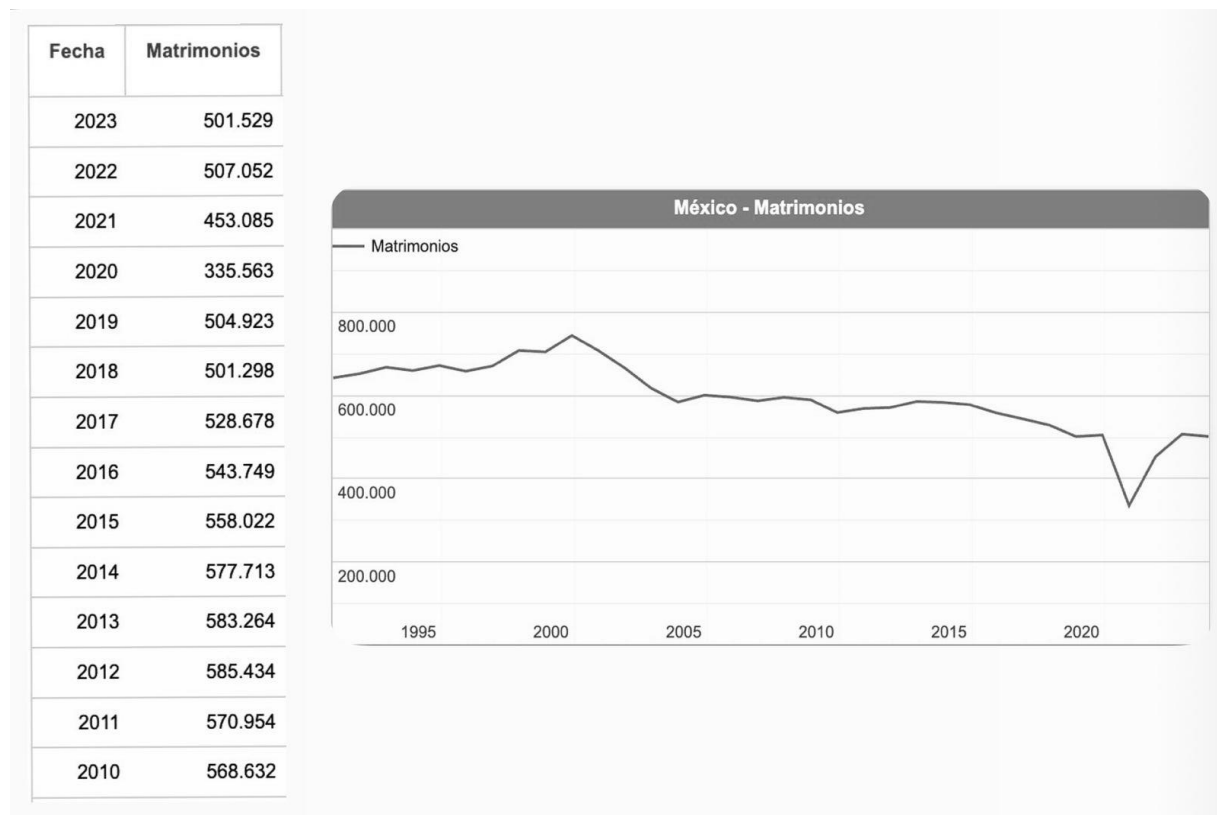
Figura 2. Tasa bruta de nupcialidad en el mundo en 2023



Fuente: Datosmacro (2024).

Como se pudo observar, en 2010 los países de menor enlace matrimonial fueron: Perú con 2.8%, Uruguay con 3.1% y Eslovenia con 3.2%; y en 2023 los de menor índice nupcial fueron: Perú 1.8%, Uruguay 2.7%, e Italia con 3.2%. Los de mayor nupcialidad en 2010 fueron: Azerbaiyán con 8.7%, Rusia con 8.5% y Bielorrusia con 8.1%; mientras que en 2023 los de mayores enlaces fueron: Moldavia con 7.2%, Estados Unidos de América con 6.9% y Turquía con 6.8%; lo que muestra como la tasa de enlaces global ha disminuido. Por otro lado, a nivel nacional, la tasa de matrimonios también ha disminuido, mientras que los divorcios y las uniones libres han aumentado, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2020). La siguiente gráfica muestra el decrecimiento de matrimonios en México desde el año 1995 al 2020, con registro numérico a partir del 2010, donde se aprecia una reducción considerable en el 2020 durante la pandemia SARS-coV-2, aunque en 2022, se vuelven a incrementar los matrimonios registrados en la República Mexicana.

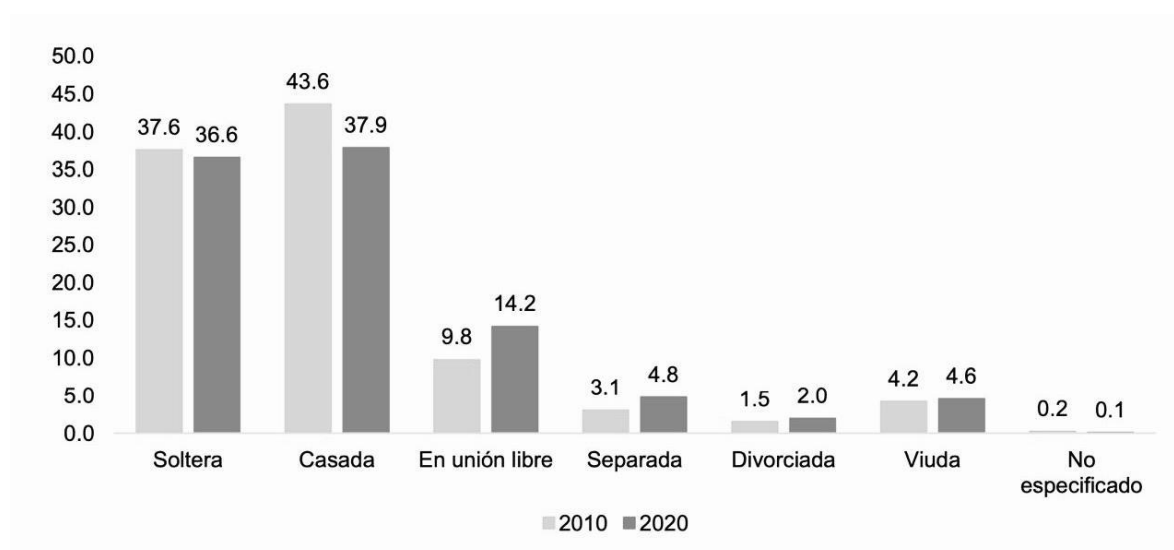
Figura 3. Número de matrimonios en México, 2010-2023



Fuente: Datosmacro (2024)

En el ámbito local, según el Censo de Población y Vivienda, (INEGI 2010 y 2020 citado en Instituto de Información Estadística y Geográfica, 2021), en Jalisco, entre 2010 y 2020, la población con una edad mayor a los 12 años casada disminuyó un 13.2%, al bajar de 43.6% a 37.9%. No obstante, el porcentaje de las que se encontraban viviendo en unión libre, pasó de 9.8% a 14.2%, lo que significó un incremento relativo del 45%.

Figura 4. Situación Conyugal en Jalisco con población de 12 años y más, 2010-2020



Fuente: IIEG con base en INEGI (2021)

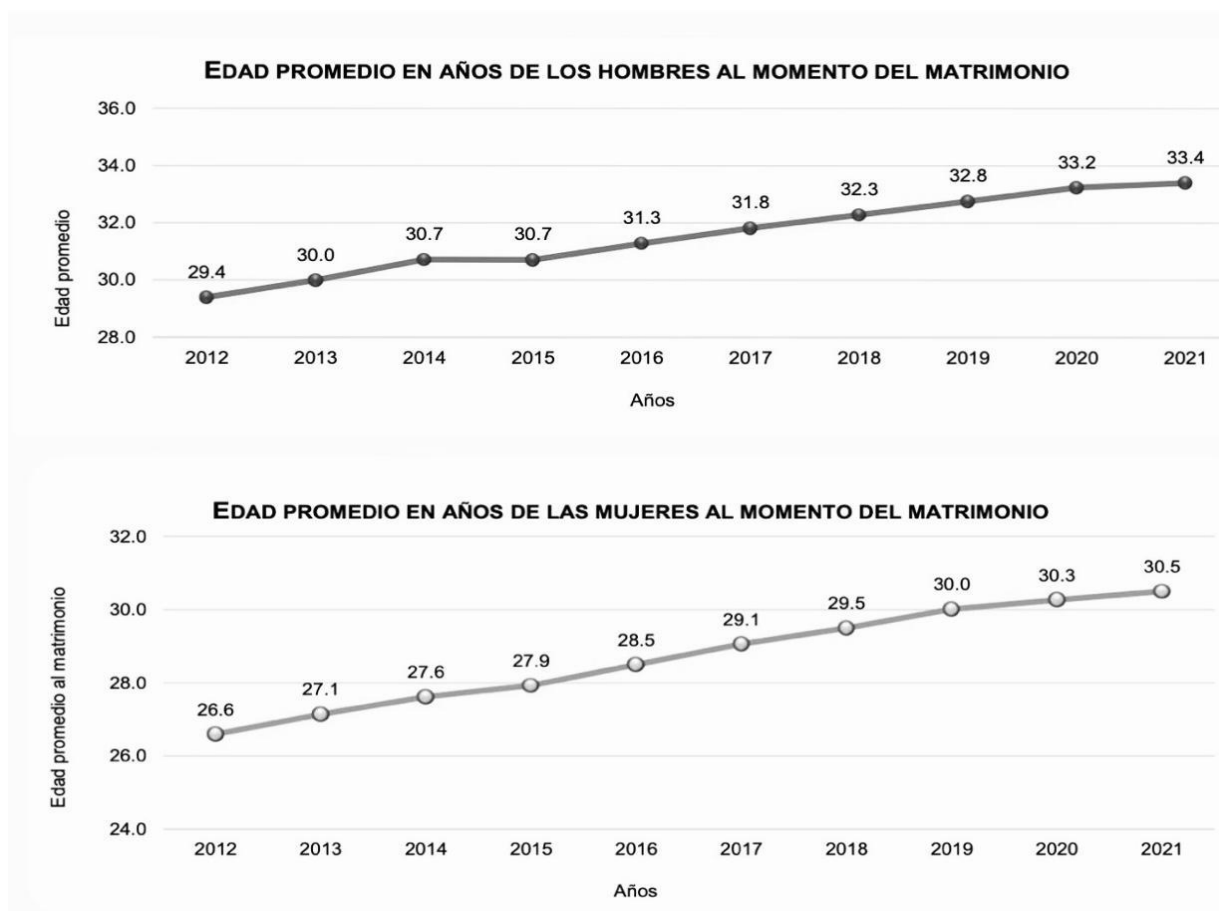
Ahora, con respecto a la edad promedio en que las personas formalizan su relación mediante el matrimonio o han optado por la unión libre con su pareja, a nivel nacional los datos indican que, a la edad de 23 años muchas personas ya han materializado este vínculo. Asimismo, entre las mujeres mexicanas que permanecen solteras, el 79% ha tenido o mantiene una relación de pareja.

Tabla 1. Edades y situación conyugal en México, 2023

Grupo de edad	Casada	Soltera	Unión libre	Separada	Divorciada	Viuda
15 a 29 años	8.3%	72.7%	17%	1.7%	0.2%	0.1%
30 a 59 años	48.5%	17.9%	22.5%	5.8%	2.6%	2.7%
60 años y más	52.6%	9%	7.3%	5.3%	2.6%	23.2%

Fuente: Camacho, M. (2024).

La edad promedio al casarse ha aumentado con el paso del tiempo. Para hombres las edades cambiaron de 29 años en 2012 a 33 años en 2021 y para las mujeres aumentó de 26 años en 2012 a 30 años en 2021.

Figura 5. Edad promedio al momento del matrimonio en México, 2012-2020

Fuente: Estadística de matrimonios en el 2021, INEGI (2022a).

En el año 2022, los hombres se casaban a la edad de 34 años y las mujeres de 31, y se divorciaban los hombres a los 43 y las mujeres a los 41 años. Los divorcios alcanzaron un 34% entre los que tenían entre 0 años o más de casados (INEGI, s.f.).

Aunque no se dispone de un registro sistemático sobre la disolución de las uniones libres, sí es posible aproximarse a una estimación respecto a los matrimonios a través de las cifras de divorcio. En la siguiente tabla se presenta el tiempo de duración de un matrimonio en México.

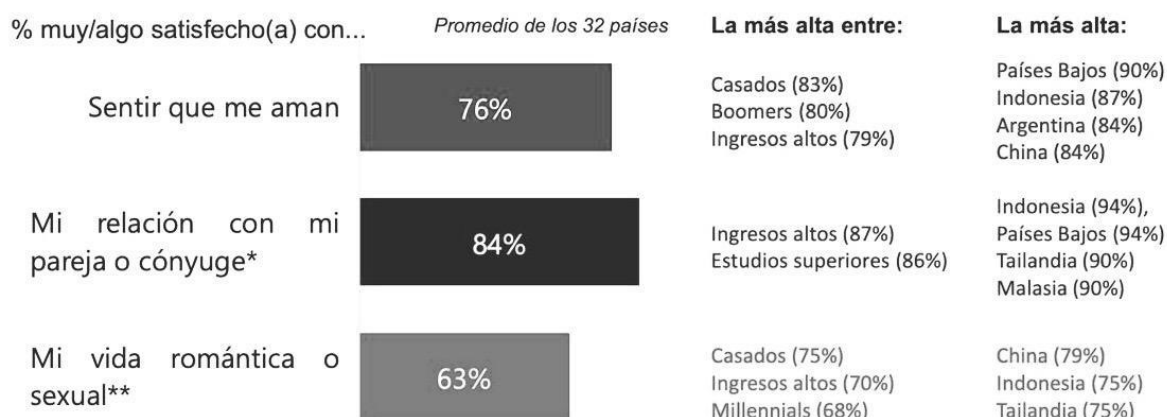
Tabla 2. Años que sobrevive un matrimonio en México, 2022

Porcentaje de matrimonios	Años de duración de un matrimonio
1.5%	Menor a un año
18.7%	Entre 1 y 5 años
46.1%	Entre 6 y 20 años
33.5%	20 años o más

Fuente: INEGI (2022 b)

Otra información pertinente para este trabajo fue la encuesta arrojada por una investigación de mercado realizada por IPSOS (2023), donde mide el nivel de satisfacción con la vida amorosa de personas con una edad ente los 18 a 74 años en 32 países alrededor del mundo.

Figura 6. Porcentajes de satisfacción de la vida amorosa a nivel mundial

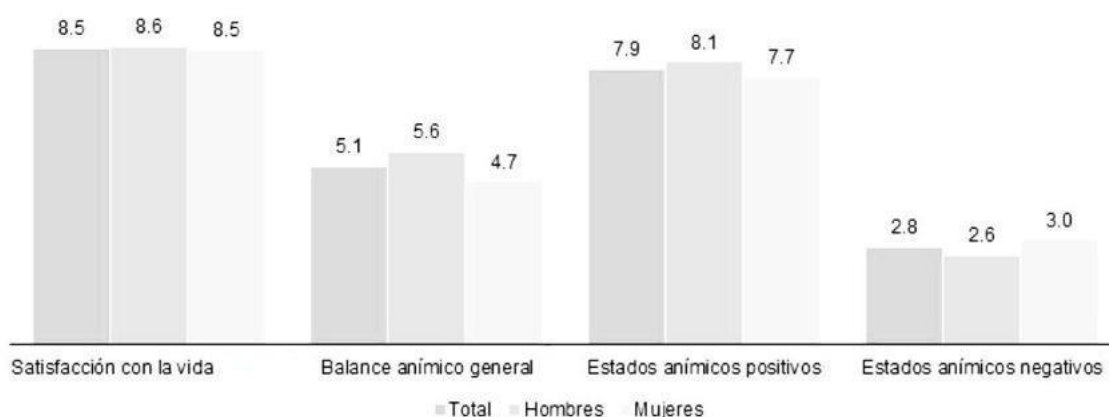


Fuente: IPSOS (2023).

A nivel mundial, este estudio identificó que el 76% de encuestados respondieron sentirse amados; el 84% dijeron estar satisfechos con su relación de pareja y el 63% opinó estar satisfechos en el ámbito sexual y/o romántico.

Y en lo que corresponde a México, en el año 2021 de acuerdo con el INEGI (2024), se reportó que el 80% de encuestados están satisfechos con sus parejas o cónyuges. El 91.1 % de las personas mayores de 18 años que viven en unión libre, declararon tener buena relación con su pareja. La siguiente figura muestra cuáles son los porcentajes entre hombres y mujeres, además del total, sobre su satisfacción conyugal.

Figura 7. Satisfacción en la relación de pareja en población edad de 18 años o más



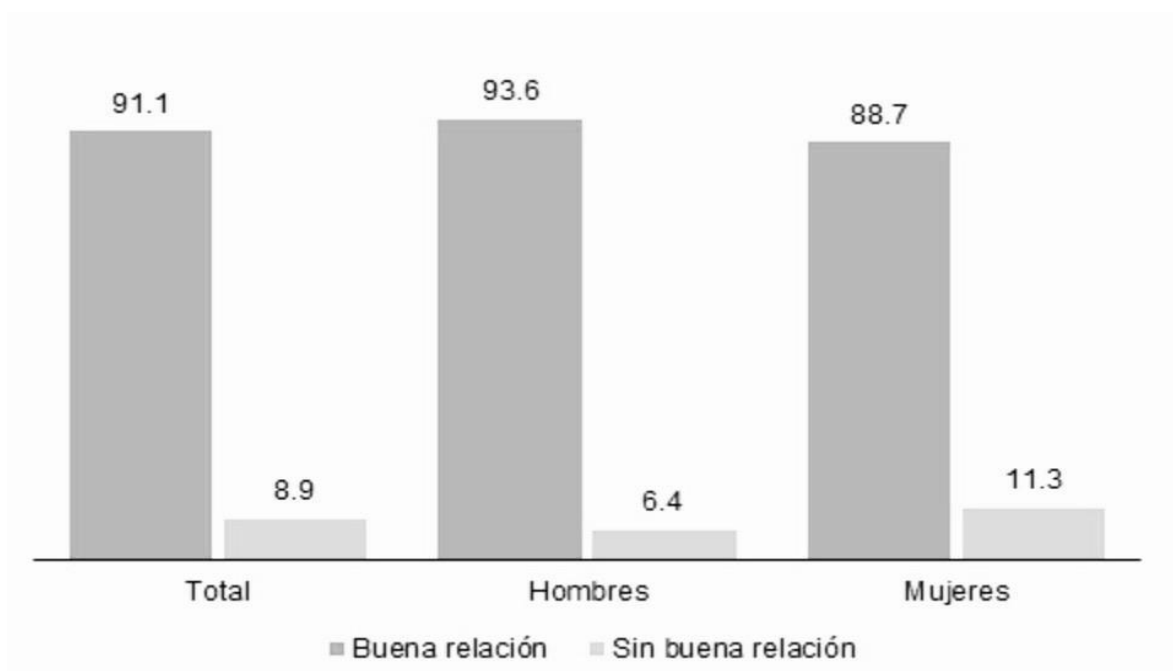
Fuente: INEGI (2024)

Para la obtención de información con respecto a la satisfacción conyugal las preguntas estuvieron formuladas de la siguiente manera:

- Para la satisfacción en la vida de las personas que están unidas o casadas se preguntó: ¿qué tan satisfecho/a te encuentras en tu vida?
- Para su armonía emocional se preguntó: ¿qué tanto del día anterior te sentiste de cierta manera?
- Para el bienestar emocional se consideraron cinco características: buen humor, tranquilo/a, con energía, concentrado/a en lo que hacía y alegre
- Para el malestar emocional se ofrecieron otras cinco características: mal humor, preocupado/a, cansado/a, sin interés en lo que se realiza y triste.
- Las respuestas se midieron en una escala del 0 al 10 (donde 0 significa: totalmente insatisfecha y 10 totalmente satisfecha). También 0 era: en ningún momento del día y 10 todo el día, y 5: la mitad del día).

De la muestra anterior, 94.3 % señaló tres aspectos que admira de su pareja, el 95.6 % dijo tomar parte en las decisiones de pareja y 95.2 % considera que hace equipo con su pareja. Y en la siguiente figura, el 91.1 % juzga tener una buena relación con su pareja, mientras que sólo el 8.9 % indicó que no, de los cuales, la mayoría fueron mujeres con un 11.3 % mientras que los hombres fueron 6.4%.

Figura 8. Relación de pareja en población de 18 años o más, en el año 2021



Fuente: INEGI (2021)

Con el propósito de complementar lo que acontece en el vínculo de pareja, fue necesario realizar un primer acercamiento con mujeres adultas con esta situación conyugal para conocer sobre su experiencia de vida y cómo gestionan su tendencia actualizante ante las emociones y decisiones que afrontan cotidianamente.

2.3. Primer acercamiento con la población implicada

Con la intención de ampliar la perspectiva sobre el tema se realizaron entrevistas semiestructuradas de corte cualitativo a cuatro mujeres conocidas, con una edad entre los 27 a 45 años y que están en una relación de pareja con cinco años o más. Todas ellas de nacionalidad mexicana, tres de ellas con residencia dentro del estado de Jalisco y otra con domicilio en el extranjero. Tres entrevistas fueron realizadas de manera presencial, y una de manera virtual.

Las entrevistas tuvieron el propósito de recuperar sus experiencias de vida como mujeres que tienen una relación de pareja e identificar sus recursos

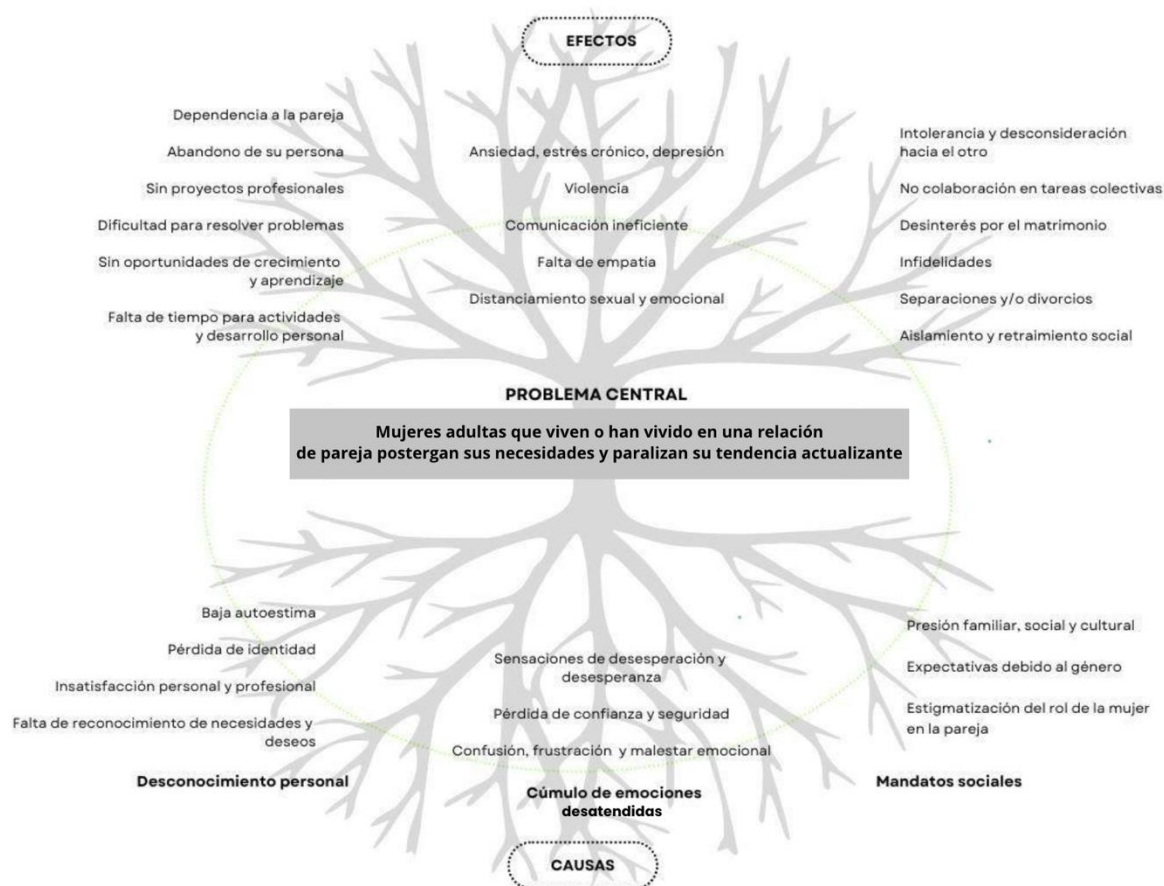
personales en torno a la tendencia actualizante. Lo que ayudó a identificar el problema central, junto con la elaboración de la estrategia del árbol de problemas.

2.4 Árbol de problemas

Como técnica participativa, el árbol de problemas ayuda a desarrollar ideas creativas con el fin de identificar el problema y organizar la información recolectada, y de ahí generar un modelo de relaciones causales que explique el problema en cuestión. El tronco del árbol representa el problema central, mientras que las raíces simbolizan las causas y la copa del árbol, los efectos que van de lo más inmediato o visible a niveles más generales. Para su construcción, el investigador se hace preguntas acerca del por qué sucede lo que se identifica en las raíces (Martínez y Fernández, 2008).

La elaboración del árbol de problemas permitió visualizar los factores que influyen en el reconocimiento del problema y la relación entre sus causas y consecuencias en un modelo organizado que dio cuenta de las experiencias de las actoras implicadas en un sector de la realidad, es decir, mujeres adultas que viven o han vivido en pareja y como gestionan su tendencia actualizante. De acuerdo con Hernández-Hernández y Garnica-González (2015) refieren que esta técnica facilita el análisis de opciones y su viabilidad de aplicación, ya que se considera que el problema central está influenciado multicausalmente, lo cual se reconfigura para ofrecer una perspectiva real del problema a investigar o a intervenir. Por lo que, recabar información mediante esta herramienta posibilitó el reconocer condiciones específicas que favorecieron del comprender de manera más puntual las relaciones entre las causas y efectos del problema central, se orientó a una intervención desde el campo del Desarrollo Humano.

2.4.1 Esquema del árbol de problemas



2.4.2 Análisis del árbol de problemas

Como se observa en la imagen del árbol de problema, en el tronco se identificó el problema central: Las mujeres que viven o han vivido en una relación de pareja postergan sus necesidades y paralizan su tendencia actualizante. Se constató que cuando esta tendencia se bloquea, las mujeres pueden experimentar una serie de desafíos y limitaciones en su vida personal y profesional.

Las raíces del árbol revelaron un conjunto de causas y circunstancias, entre las cuales se incluyen el desconocimiento personal, las emociones que se hacen presentes y que en muchas ocasiones no logran reconocer o expresar, y los mandatos sociales con respecto al género o expectativas de su rol como mujeres. Estos factores impactan directamente en el desarrollo de su tendencia actualizante,

colocándolas en una posición que no desearon y que ha limitado su crecimiento personal para vivir una vida plena y feliz en su relación de pareja.

Ante la falta de valoración personal estas mujeres ignoran sus necesidades, hay una insatisfacción tanto personal como profesional, donde se ve desdibujada su identidad y su valía, es decir, se reconocen solo a través de su pareja a la que cuidan. Lo que da como efecto, no darse tiempo para ellas mismas, se abandonan, dejan de creer en su propio potencial y se les escapan oportunidades de crecimiento profesional o se les dificulta resolver las vicisitudes que se presentan en su vida cotidiana y se asumen dependientes de su pareja.

El cúmulo de emociones desatendidas que viven estas mujeres las mantiene en un latente malestar emocional entre el enojo, la frustración, el desaliento, que las conduce a la pérdida de confianza y seguridad en ellas mismas. Situaciones que les traen como consecuencia el distanciamiento con su pareja, la ruptura de los vínculos de confianza y cuidado, incluso presencia de violencia física y psicológica que pueden desencadenar estados de ánimo ambivalentes con depresión y ansiedad.

También es importante considerar las condiciones estructurales cuando se vive en pareja, ya que existen mandatos sociales con respecto al género femenino, en los cuales las mujeres han sido educadas para ser esposas, madres, y tratar de mantener estos roles a costa de sus propios deseos o necesidades. Por lo que fue posible identificar, con esta herramienta del árbol de problemas que, cuando no existen las condiciones contextuales para que la persona pueda asumir y ejercer su poder personal, así como vivir de manera congruente, les resultará más complejo reconocer su tendencia actualizante, entendida como un impulso personal hacia el crecimiento y la autorrealización (Rogers, 2023).

A continuación, se da cuenta de las entrevistas como marco del primer encuentro con la población implicada.

2.5 Entrevistas desde el paradigma de la investigación cualitativa

La entrevista cualitativa es una estrategia que genera conocimiento y es fundamental para el discernimiento de los fenómenos psicosociales, implica una interacción comunicacional entre entrevistador y entrevistado; requiere de teoría y técnica para realizarla adecuadamente. La entrevista tiene un propósito que sólo se puede lograr en un espacio propicio para el encuentro, que lo dan las actitudes propuestas por Rogers (2023) como la comprensión empática, es decir, adentrarse al marco referencial del otro, aceptación incondicional, que hace referencia a la atención y respeto al entrevistado, y la congruencia al mostrarse tal cual se es, de manera auténtica (Zohn y Cervantes, 2019).

Las entrevistas cualitativas que se realizaron para este trabajo fueron semiestructuradas y brindaron información sobre cómo las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja y cómo gestionan sus recursos personales en la identificación de su tendencia actualizante (Apéndice A). Se les dio a conocer el consentimiento informado y lo firmaron (Anexo 1) donde se clarificó que la información sería para uso académico exclusivamente y se atendió a las condiciones de ética y confidencialidad otorgándoles un seudónimo para resguardar su identidad.

Los tópicos de las entrevistas fueron:

- Identificación de la tendencia actualizante.
- Reconocimiento de emociones / vínculos.
- Subjetividad femenina.

Tabla 3: Población participante en las entrevistas

Número	Edad	Estado Conyugal	Ocupación
Mía	27 años	Unión libre	Emprendedora

Lur	33 años	Casada	Ama de casa y trabajadora independiente
Tria	38 años	Unión libre	Comerciante y ama de casa
Lía	45 años	Casada	Profesionista y ama de casa

2.6 Identificación de categorías preliminares

Una vez concluidas las entrevistas se detectaron patrones recurrentes en las respuestas de la población participante, que fueron definidas como unidades de análisis, contribuyendo así a la construcción de las categorías preliminares que se mencionan a continuación:

2.6.1 Lo que vivo con mi pareja me confunde

Las situaciones que vivieron las mujeres entrevistadas en su relación de pareja dieron cuenta de la complejidad que afrontan al momento de tomar decisiones de manera autónoma. Se olvidan de ser ellas mismas y optaban por ceder para evitar discusiones con su pareja, aunque esto fuera en contra de lo que realmente pensaban o sentían.

Se les dificultó asumir la responsabilidad de sus acciones, así como el reconocimiento de su malestar emocional ante situaciones que generaban conflicto en su relación, así lo refirió una de las participantes:

No sé qué me pasa que no me puedo controlar, tengo un serio problema con mi enojo; de estar normal discutiendo me prendo y exploto contra él, luego ¡me siento tan mal, con tanta culpa! y me entra un remordimiento porque sé que lo amo. (“Mía”)

Pareciera que los acuerdos previos se olvidan, incluso en situaciones que afectan la salud de alguno de ellos o cuando tuvieron otros planes: “no le parece lo que hago, me grita si le digo que deje de tomar, como si le hiciera un mal al cuidarlo”

(“Tria”). Estas mujeres se ven en un estado de incongruencia constante que las hace bloquear sus impulsos de vida, de propósito, de dejarse ver con todo su potencial humano porque suponen que corren el riesgo de fracturar su relación de pareja si dicen lo que piensan.

La congruencia es vital para que las personas puedan evitar estados de confusión, y es a través de la comunicación y escucha activa entre las personas que se posibilita el librarse de suposiciones al generar comprensión empática con el otro. En las relaciones interpersonales la comunicación auténtica y congruente es importante para una vida emocionalmente madura que propicie la tendencia actualizante (Rogers, 2023).

2.6.2 Reconocer mis emociones en búsqueda de mi bienestar

El reconocimiento y la aceptación de las emociones es fundamental para alcanzar un estado de bienestar personal, es decir, la presencia de una armonía entre los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, lo que favorecen el crecimiento personal, la autorrealización y el equilibrio en una relación de pareja. En estas mujeres, prevalece la dificultad para el reconocimiento de su experiencia emocional, así como el contar con espacios donde puedan explorarla sin miedo a ser juzgadas. Una de las participantes comentó: “¡me sentía sola, aunque mi esposo estaba ahí!” (“Lur”). Al respecto otra de las mujeres entrevistadas mencionó:

Cuando conocí a mi pareja, sabía que le gustaba tomar, pero no creí que fuera un problema; pero ahora toma más y más seguido y sus comportamientos son diferentes, a veces ya no va a trabajar, se la pasa en la casa tomando y escuchando música, y si le digo algo se enoja y a veces reacciona agresivo diciendo que lo estoy controlando y que no lo dejo en paz, así que para no molestarlo me voy a mi cuarto y no digo nada. (“Tria”)

Al permitirse expresar las emociones, la persona se vive más auténtica y libre para asumir lo que realmente siente, en lugar de ocultar o reprimirse, esto favorece el fortalecimiento de la relación con los demás, ya que la comunicación genuina y

empática fomenta la conexión y el entendimiento mutuo. “Las emociones necesitan ser liberadas, si las guardamos adentro de nosotros, nos oprimen [...] las emociones nos asustan porque nos enfrentamos a una realidad que se preferiría no ver, nos obligan a encarar la verdad” (Larios y Macías, 2010 p.37), es decir, las emociones no mienten, se siente y nos revelan la verdad; al negarlas, no se hará que desaparezcan, al contrario, se manifestarán hasta ser reconocidas y validadas, por lo que su expresión las libera y es posible que el dolor se pueda convertir en aprendizaje y crecimiento.

Algunas de las mujeres entrevistadas compartieron como es su experiencia emocional en su relación de pareja: “en ese entonces mi marido se la pasaba trabajando y saliendo con sus amigos y yo sola en casa con mi hija, sintiéndome triste en un país ajeno, sin mis amigas ni mi gente.” (“Lur”)

2.6.3 Los vínculos son más fuertes que mis deseos personales

Para la población participante los vínculos que han establecido con sus parejas son más fuertes que los propios deseos, reconocieron la falta de un sentido de pertenencia y seguridad en su relación al no permitirse mostrar sus alegrías y tristezas, así como el no recibir apoyo en momentos difíciles y celebrar los logros juntos. Esto las ha llevado a renunciar a ciertos deseos personales o a posponerlos ya que suponen que es por el bien de la relación y se han ajustado a las necesidades del otro, en lugar de procurarse un propósito individual que les de felicidad. Una de ellas compartió: “cuando le decía que estaba cansada de solo estar con la niña o que no había alcanzado a hacer de cenar, en lugar de escucharme y apoyarme, me criticaba por como llevaba mi maternidad (“Lur”).

También han estado expuestas a mandatos sociales, profundamente arraigados en la estigmatización del rol de la mujer y las expectativas de género, que han ejercido una influencia significativa en la dinámica personal y relacional de estas mujeres. Las normas reforzadas por la presión familiar, social y cultural han obstaculizado su crecimiento personal, su autonomía y autorrealización. Estas

imposiciones les han generado un conflicto interno entre sus deseos individuales y las expectativas sociales, lo cual repercutió en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales. Este desequilibrio les provocó aislamiento social, al sentirse incomprendidas o juzgadas por no cumplir con los mandatos de género.

Una vez me dijo mi marido que traía a los niños como pordioseros porque no los arreglaba ni cuidaba, eso me dolió mucho porque efectivamente, con tanto trabajo y cosas que hacer, a veces no los traigo tan arreglados como quisiera [...] y como si esa responsabilidad sólo fuera mía por el simple hecho de ser mujer, y lo peor, es que eso también lo he escuchado de mi mamá [...] en el fondo sí me siento culpable al trabajar y no tener tanto tiempo para mis hijos como quisiera. (“Lía”)

Las emociones permean las relaciones sociales y de pareja, e influyen en cómo percibimos nuestra vida y construimos nuestra historia, aparte, son sostenidas por normas y valores culturales, es decir, las emociones responden a constructos sociales, contextuales y culturales (Le Breton, 1999).

Igualmente, los vínculos de confianza y cuidado ofrecen un sentido de pertenencia y seguridad, lo que hace posible sentirse parte de algo, así como el compartir alegrías y tristezas, recibir apoyo en momentos difíciles y celebrar los logros. Cuando se priorizan estos vínculos, se reconoce que las relaciones son valiosas y que la satisfacción y el bienestar de los seres queridos también contribuyen a la propia felicidad. Sin embargo, en la población entrevistada la fractura de estos vínculos les significó renunciar a ciertos deseos personales, así como postergar sus pensamientos, acciones y sentimientos.

Mi marido se cansaba de traducirme cuando salíamos con amigos, no entendía su humor, sus chistes, su idioma, y me sentía más sola, más aislada, pero ya me daba pena decirle que me tradujera [...] hoy a pesar que ya han pasado ocho años y hablo el idioma, todavía no encajo aquí, cuando pido trabajo me hacen sentir que no soy suficiente, me discriminan por ser

mexicana, esto ha sido un obstáculo para mi desarrollo profesional, y aunque yo me frustro, veo que a mi marido le cae bien que yo dependa económicamente de él, pues le gusta el control. (“Lur”)

La construcción de vínculos se trata de tejer redes inéditas en las relaciones, incluidas las de pareja. Se trata de reconquistar espacios donde se creen lazos para crecer juntos, para no quedar atrapados en una trama individualista que descompone el tejido social (Mendoza y González, 2017). Así, en la vida en pareja, los actos de amor, de comprensión, de reconocimiento por parte del otro y de uno mismo, así como reconocer las emociones, favorece el desarrollo de las propias potencialidades enraizadas en el despertar de la tendencia actualizante.

A partir del análisis del árbol de problema y la identificación de las categorías preliminares, fue posible transitar hacia el siguiente apartado donde se muestran algunas de las necesidades y problemáticas de las mujeres entrevistadas en relación con el tema-problema.

2.7 Detección de necesidades

- Prevalece en estas mujeres la necesidad de afianzarse a sus gustos, motivaciones, habilidades, con la intención de que sus parejas reconozcan en ellas la capacidad de tomar decisiones y de que cuentan con el impulso necesario para su desarrollo y crecimiento personal.
- De ser escuchadas cuando comparten sus pensamientos o emociones con sus compañeros de vida. Para ellas es importante la expresión de lo que son como mujeres y cómo se viven, ya que invariablemente los sentimientos las oprimen, y prefieren guardar silencio para evitar confrontaciones o desencuentros con su pareja.

- De buscar espacios de ayuda, de contención emocional para la identificación de sus recursos personales que han puesto en pausa por su relación de pareja, donde el vínculo amoroso de confianza y cuidado se ha fracturado y las ha colocado incluso en un rol de dependencia con el otro que cuidan, que acompañan, pero con el que se sienten un tanto ignoradas.

2.8 Problemática identificada

- Las narrativas que se han construido estas mujeres a lo largo de sus vidas, han tenido una influencia en torno a su conocimiento personal y en la idea de lo que aprendieron sobre lo que sería una relación de pareja, o ser esposas y madres, con ello también se vivieron con una falta de autonomía, y conflictuadas ante la poca comprensión y colaboración de sus parejas en el cuidado tanto de la casa como de los hijos, así como también en devolverles a ellas el reconocimiento y valoración de su persona.
- Ante la vincularidad que establecieron con sus parejas, su identidad se ve desdibujada, es como si solo pudieran ser ellas a partir de la existencia del otro y esto las llega a posponer en ocasiones sus proyectos de vida personales y profesionales.
- En sus vidas en pareja les resuenan vivencias que no las hacen sentir lo suficientemente amadas, escuchadas y donde han dejado de accionar en situaciones en las que fueron capaces de tomar decisiones o se sintieron valoradas y estuvieron dispuestas a asumir con responsabilidad y autonomía sus propias elecciones y decisiones.

El proceso de la problematización finalmente posibilitó la identificación del objeto de estudio, la formulación de la pregunta de intervención y el planteamiento de los propósitos de esta intervención.

2.9 Objeto de estudio

Para Gómez y Arboleda (2015) el objeto de estudio constituye una entidad compleja que capta de manera sostenida la atención del investigador, su comprensión demanda adoptar un enfoque interdisciplinar que incorpore diversas perspectivas, contemple la evolución del propio objeto de estudio y reconozca la influencia de la identidad del investigador.

Es por ello que la tendencia actualizante se identificó como el objeto de estudio, entendida como el impulso innato de los seres humanos hacia el desarrollo personal, la autorrealización y el pleno aprovechamiento de sus potencialidades (Rogers 2023). Para Lafarga (2010) el Desarrollo Humano lo considera como la inclinación hacia la superación, motivada por el proceso de autorrealización de las personas, los grupos y la sociedad. Destaca la importancia del contexto social y emocional en el que se desarrollan. También Segrera (2014) analiza cómo los individuos afrontan sus desafíos y avanzan hacia su propio crecimiento, con el término tendencia formativa; que es una fuerza inherente en las personas hacia el crecimiento, el desarrollo y la actualización de su potencial.

2.10 Pregunta de intervención

¿Cómo favorecer en mujeres adultas que viven o han vivido en pareja el reconocimiento de su tendencia actualizante ante las situaciones que viven en su vida cotidiana?

Para dar respuesta a la pregunta de intervención se formularon los siguientes propósitos.

2.11 Propósitos

Propósito general

Promover en mujeres adultas que viven o han vivido en pareja, un espacio de escucha en la modalidad de taller para reconocer y fortalecer sus capacidades frente a la toma tanto de sus elecciones como de las decisiones que afrontan y que les permitan transitar hacia su crecimiento, su valoración personal en el despliegue de su tendencia actualizante.

Propósitos particulares:

- Favorecer en estas mujeres el reconocimiento y la expresión de sus emociones, así como identificar su experiencia orgánica en un entorno seguro para la comprensión de los procesos vinculares de su vida en pareja.
- Facilitar las condiciones en donde la población implicada pueda voltearse a ver y establecer un encuentro inter relacional para el reconocimiento de sus potencialidades y autorrealización.

Una vez finalizado el proceso de la problematización y sus acciones, a continuación, fue posible trazar la ruta de la fundamentación teórica para dar sustento al tema-problema a intervenir desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano con una mirada interdisciplinar.

Capítulo III Fundamentación teórica

El marco teórico referencial para Berthier (2004) representa una etapa esencial en la investigación donde se prepara y expone el enfoque teórico disciplinar que guiará el análisis del tema o problema. También ofrece comprensión para distinguir y ubicar la realidad a intervenir mediante teorías, antecedentes y conceptos relevantes, los cuales son elementos fundamentales para la explicación de cualquier estudio científico. Por su parte Daros (2002) explica que las funciones de un marco teórico son: definir y situar un problema, reunir teorías que lo expliquen, organizar hechos

y fenómenos que representen los datos cualitativos, e integrar todo esto en la metodología de intervención. También menciona que la teoría ayuda a comprender las dinámicas sociales, los comportamientos individuales y colectivos, y los posibles efectos de las acciones al intervenir.

También, Berthier (2004) apunta que teorizar es construir argumentos mediante la interpretación del objeto de estudio; lo que para el presente trabajo fue la tendencia actualizante en mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja. A partir de lo cual fue posible la generación de abstracciones y formalizaciones de esta realidad social para explicar las diversas situaciones que en ellas ocurren. Por lo tanto, en este contexto de la intervención social, el marco teórico proporciona una base conceptual para entender problemas sociales, identificar los factores relevantes, y favorece la identificación de estrategias de intervención (Fernández, 2017).

A continuación, se presenta la fundamentación teórica que sustentó este trabajo, desde los orígenes del humanismo, del campo del Desarrollo Humano, la teorización del objeto de estudio: la tendencia actualizante, así como los temas centrales del tema-problema: la vincularidad emocional y construcción de la identidad femenina.

3.1 Orígenes de las teorías humanistas-existencialistas

El Existencialismo fue iniciado por S. Kierkegaard (1813-1855), quien otorgó gran relevancia a la experiencia subjetiva, esta corriente representó una oposición al paradigma racional positivista, el cual privilegiaba el conocimiento basado en la razón y en una realidad objetiva, cuantificable e inferible como en el conductismo.

Es a mediados del siglo XIX que surge la Fenomenología con E. Husserl (1859-1938), cuyo término “*fenómeno*”, hace referencia a aquello del mundo tal como lo experimentamos” (Martínez, 2019, p. 67). Esta corriente busca comprender cómo

se adquiere conocimiento a través de las experiencias subjetivas, al considerar la interconexión esencial entre la mente, el cuerpo y el mundo.

El Humanismo por su parte enfatiza la experiencia subjetiva, la libertad personal y la autorrealización. A. Maslow (1908-1970) y C. Rogers (1902-1987) son considerados los principales fundadores de esta corriente. Maslow (2019) propone que el hombre es bueno por naturaleza, lo que lo llevará a un desarrollo saludable, provechoso y feliz. Frankl (2021) ve al ser humano como responsable y capaz de encontrar un sentido a su vida a través del mundo que la rodea, donde la verdadera finalidad de la existencia es la autotrascendencia, es decir, la capacidad del ser humano de ir más allá de sí mismo, de sus necesidades, deseos y preocupaciones personales, para encontrar sentido en algo o alguien fuera de sí.

También Perls (1978, citado en Srange y Lecona, 2014) postuló que la persona tiene en sí misma lo necesario para proveer su equilibrio y bienestar, tanto consigo misma como con el medio en que se desenvuelve, lo que lo lleva a un sano desarrollo de manera integral. Fromm (2021) declara que es a través de la desobediencia que uno se conoce a sí mismo, este “es el primer paso del hombre hacia la libertad” (p.14), e invita a cuestionar las decisiones del ser humano, ya que la persona tiene la libertad de elegir quién quiere ser en la vida. C. Rogers (2023), desarrolló el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y percibe al ser humano desde una visión sana, de crecimiento y desarrollo, con potencialidades, libertad y capacidad de decisión.

Desde esta perspectiva humanista, surge el Desarrollo Humano que se enfoca en los procesos de autorrealización de las personas, y pone énfasis en la vida, la salud y la autodeterminación (Lafarga, 2010).

3.1.1 Orígenes del Desarrollo Humano

Para Lafarga (2010) el Desarrollo Humano surge como una respuesta a las limitaciones y al elitismo de la práctica psicoterapéutica tradicional. Impulsado por la psicología humanista-existencial y el ECP, conlleva un fuerte énfasis en la promoción de la salud integral y el potencial humano. El Desarrollo Humano puede ser entendido como un estilo de vida, pues requiere de autoexploración constante,

de transparencia y cercanía en las relaciones interpersonales, promueve el autoconocimiento, la autoestima, la independencia, incrementa la consciencia como seres únicos e irrepetibles, integrados en el universo. Favorece el que las personas se responsabilicen de lo que sienten y de lo que hacen con ello, ve por el interés social, busca la espiritualidad y trascendencia, impulsa la calidad y los valores de la vida.

El Desarrollo Humano se basa tanto teórica como metodológicamente en la psicología humanista existencial y se complementa de manera interdisciplinar con otros campos de conocimiento como la sociología, la psicología social, la educación, la antropología y particularmente del ECP (Aguilera, 2006). Por su parte, Segre (2014) refiere que la promoción del Desarrollo Humano está centrada en las personas, en el reconocimiento y comprensión de lo esencialmente humano a través de la facilitación, consultoría o gestión en los diversos ámbitos en los que participan.

3.1.2 ¿Cómo surge el Desarrollo Humano como campo?

El Desarrollo Humano se consolida como un campo ante su presencia en el ámbito educativo, al establecimiento de una comunidad dedicada a su práctica e investigación, a la producción de conocimiento sustentado en una base teórica y metodológica distintiva, que da cuenta de los procesos e interrelaciones entre los actores sociales y las estructuras, así como los esfuerzos deliberados por su institucionalización y consolidación (Aguilera, 2006). Cuando se habla de un campo académico se reconoce desde un modelo heurístico en el cual se pueden identificar tres arquetipos de prácticas sociales: la formación de profesionales, la investigación académica y la puesta en práctica profesional, donde cada uno de ellos está vinculado a un objetivo epistemológico en relación a la producción, reproducción y aplicación de conocimientos que también están circunscritos a otros subcampos de orden científico, educativo y profesional (Fuentes, 1998 citado en Aguilera, 2006).

El campo del Desarrollo Humano en México tuvo su origen en la década de los años sesenta, impulsado por la difusión de la psicología humanista y el ECP por figuras como J. Lafarga en la Universidad Iberoamericana y, posteriormente, J. Gómez del Campo en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente,

esto ocurrió en un contexto de institucionalización de la psicología en el país. “Los jesuitas fueron agentes fundamentales en la institucionalización del campo del Desarrollo Humano” (Aguilera, 2006 p.117). Fue Lafarga, quien desde el Centro de Orientación Psicológica implementó programas de formación en psicoterapia centrada en la persona para psicólogos y entrenamientos en la facilitación de relaciones interpersonales para los profesionales en psicología, también estuvo dirigido a egresados, profesores y profesionales del ámbito educativo y religioso (Aguilera, 2006).

Para Segrera (2014) el campo del Desarrollo Humano no sólo se beneficia del ECP, sino de múltiples enfoques que detonan el potencial individual y colectivo dentro de un contexto social. Su aplicación es en diversos ámbitos de la vida humana; como la intimidad personal, la educación, las organizaciones, la sociedad y la trascendencia, al considerar cada uno de ellos como espacios igualmente relevantes para fomentar una vida humana plena y enriquecedora. Describe al campo del Desarrollo Humano Centrado en las Personas como marco bien fundamentado en evolución constante con la inclusión de diversas miradas disciplinares para la comprensión y promoción de grupos y personas, su mantenimiento y enriquecimiento son responsabilidades compartidas por todos aquellos actores que lo promueven activamente y lo integran en su quehacer.

3.1.3 Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Como teoría psicológica y modelo terapéutico desarrollado de manera inicial por C. Rogers, posiciona a la persona como su eje nodal, esta postura relacional utiliza el método fenomenológico, y considera que las personas son capaces de pensar, discernir, decidir y comprenderse a sí mismas y su entorno. Su teoría y práctica la fundamenta en la confianza básica de la tendencia actualizante (Martínez, 2006). También refiere que este enfoque tiene un carácter distintivo y fundamentalmente transformador, es decir, libera a la persona para que tenga un crecimiento y un desarrollo al promover su autonomía, independencia y responsabilidad, así como liberarse de obstáculos para que pueda seguir adelante. Considera que lo fundamental son las condiciones que generan el clima de desarrollo y crecimiento

de las personas, y es ahí donde debe concentrarse el facilitador del campo del Desarrollo Humano cuando promueve este enfoque.

Desde este enfoque, Rogers (2023) sostiene que la persona es quien tiende a crecer y evolucionar en condiciones interpersonales favorables; dichas condiciones radican en que haya un encuentro con el otro, y que ese otro se encuentre en un estado de incongruencia, que el facilitador sea congruente, auténtico, que tenga aceptación incondicional, sin juicios y sea empático, y que el facilitado perciba las actitudes de congruencia, comprensión empática y aceptación positiva incondicional, aunque sea en grado mínimo. Es así como, tanto las condiciones como las actitudes, deberán vivirse en un espacio seguro para la exploración de la experiencia y el cambio.

Por su parte Segrera (2014) explica que el Desarrollo Humano Centrado en las Personas es un marco de comprensión de la realidad desde una perspectiva relacional, donde se percibe a las personas como organismos autónomos y autores de su propia historia. Además, propone que este busca planteamientos más allá de la interdisciplina, con esfuerzos colectivos y diversas consideraciones teóricas, que pueden emplearse tanto en psicoterapia como en consultoría, para así promover una existencia humana plena. Lo menciona como una comunidad comprometida con los valores humanos que tiene la intención de influir en las diversas realidades complejas. Distingue varias líneas de intervención: la clásica, que se caracteriza por ser no directiva y centrada en el cliente, tal como la concebía Rogers en sus inicios. La experiencial, que focaliza la experienciación del propio cuerpo como un recurso para privilegiar el contacto. La experiencial-procesual, privilegia el campo de las emociones desde aspectos propuestos por la Gestalt. La existencial-fenomenológica, pone énfasis en el reconocimiento de la existencia y usa la fenomenología como medio de conocimiento. La trascendental, toma en cuenta aspectos espirituales, religiosos, y estados disruptivos de la consciencia. La analítica, integra consideraciones de la psicología del *Self*, la representa como un proceso dinámico relacionado con la autorrealización. La operacional, intenciona en diversas poblaciones la posibilidad de desarrollar habilidades y conductas particulares que expresen actitudes relacionales. La sistémico-caótica, integra la

teoría de los sistemas, la teoría del caos, la física cuántica y la neurociencia para la comprensión de los grupos y personas. La expresiva, su énfasis lo coloca en los elementos del arte, el movimiento corporal y cruza puentes entre la Gestalt y el psicodrama (Segrera, 2014).

Cuando el ECP se implementa de manera individual o colectiva hay cambios significativos y constructivos que impactan en la armonía social desde el acompañamiento de la figura del facilitador (Barceló, 2003).

3.1.4 El facilitador desde el campo del Desarrollo Humano

En las relaciones de ayuda, de acuerdo con Rogers (2023) el facilitador debe ser auténtico, mostrar interés genuino por el desarrollo de quienes acompaña, ser libre e independiente en la relación, comprender y aceptar incondicionalmente a la persona sin emitir juicios ni diagnósticos, y crear un ambiente cómodo que favorezca el proceso de crecimiento y desarrollo personal.

Para Lafarga (2010) el facilitador desde el campo del Desarrollo Humano posibilita la tendencia actualizante por medio de una relación comprensiva, transparente y aceptante, para que surja en el facilitado su capacidad de satisfacer sus propias necesidades, tome decisiones y se autodetermine, es decir, se defina por sí mismo.

Segrera (2014) también comparte que la labor del facilitador del Desarrollo Humano desde la perspectiva del Enfoque Centrado en las Personas es favorecer las condiciones necesarias para que les sea posible acceder a su propia capacidad inherente de crecimiento, autoactualización y desarrollo.

Asimismo, Barceló (2003) dice que la persona facilitadora puede ayudar a liberar las capacidades del otro cuando se da una relación interpersonal de manera auténtica, genuina y amorosa. Por su parte, Martínez (2006) enfatiza que la disposición de ayuda es por y para las personas, no para alcanzar metas o solucionar problemas, de tal manera que el facilitador acompaña a las personas en su propio proceso de crecimiento, respeta sus tiempos, va a su paso sin presionar o decidir por ellas, promueve el desbloqueo de su tendencia actualizante y al mismo tiempo, reconoce el crecimiento del facilitador en el encuentro con el otro.

3.2 La tendencia actualizante como dinamismo existencial que despliega el potencial humano

Rogers (1985) define la tendencia actualizante como un impulso propio de todo organismo para crecer y desarrollar su máximo potencial que lo hará conservarse o trascender. Esto no significa que la tendencia actualizante sea energía o motivación, aunque sí las contiene. Se refiere más bien a ese ímpetu que hace que se puedan cubrir no sólo las necesidades básicas, también las relacionadas con el descanso, las metas, hasta las necesidades más complejas del alma como la libertad, el propósito y sentido de vida. Este constructo no se divide ni muere, pero sí se estanca o paraliza, y su comprensión sólo se da en el reconocimiento holístico de la persona.

Martínez (2006) enfatizó que es como una ley universal que existe en todas las formas vivas, “hasta las semillas de muchas plantas pueden permanecer dormidas por muchos años, pero cuando se le ofrecen las condiciones adecuadas, brotan, crecen y florecen con plenitud” (p. 8). Por lo tanto, esta noción significa la capacidad constitutiva de las personas para desarrollarse y alcanzar su potencial, siempre que existan las condiciones apropiadas para lograrla, y explica que la tendencia actualizante surge, se transforma y se desarrolla sin la instrucción de alguien o algo externo a la persona.

Lafarga (1992) por su parte, la nombra tendencia autorrealizante y la define como un impulso interno, inherente a los organismos, que los motiva a crecer y evolucionar, y ese impulso surge desde el interior, es autorregulado, inextinguible, y consciente. De igual manera Rogers (2023) refiere que esta tendencia se da tanto en contextos favorables como adversos, ya que el organismo humano no sólo se desarrolla y evoluciona, sino que también es capaz de reconocer su propio crecimiento y participar activamente en él, por eso la persona puede asumir la responsabilidad de su propia vida al desarrollar y fortalecer sus valores personales una vez que logra desbloquearla. Así, aunque la persona no tenga idea, no la reconozca, o no pueda acceder a esa fuerza, basta con que el otro con quien se relacione confíe en que sí puede hacerlo y le facilite su libertad para lograrlo.

También Lafarga (1992) afirma que la tendencia actualizante se desbloquea a través de una relación interpersonal comprensiva, sincera, amorosa e incondicional, y cuando se ve libre de restricciones tanto internas como del contexto, crece de manera sorprendentemente insospechada. Refiere que, si se dirige u orienta, la tendencia limita y obstruye el crecimiento, pues ya no corresponde a un logro personal, sino a la idea que el facilitador tiene sobre el desarrollo. Cuando se deja en libertad a la persona se descubre de lo que es capaz, lo que detona su potencial. Por eso en una relación interpersonal que promueva la libertad de elección, hace posible que las personas elijan su propio destino, que recuperen su valía y conocimiento personal, al lograr reconocerse como únicos, irrepetibles y sin ataduras.

3.2.1. La tendencia actualizante en la interacción humana

La tendencia actualizante invita a la persona a moverse en una dirección positiva, con una sensación de bienestar, donde resulta importante la prevalencia de un clima no amenazante para sentirse libre. Esta propensión trasciende al individuo, ya que el crecimiento personal se ve potenciado por la calidad del encuentro interpersonal y la capacidad de incidir en el marco de referencia del otro, al facilitar que lo más íntimo y personal halle resonancia en los demás. Así, cuando una persona se esfuerza por ser ella misma, genera cambios no solo en su interior sino también en quienes la rodean (Pezzano, 2001).

Segrera (2014) aclara que la tendencia actualizante o formativa como la nombra, no se limita simplemente al crecimiento o acumulación de bienes o recursos, sino a un desarrollo más profundo como lo es la transformación interna, el cambio personal o colectivo que está en sintonía con el entorno, así como los aspectos sociales, culturales y ambientales que rodean a una persona o a una comunidad.

Por su parte, Cornelius-White y Kriz (2014) señalan que Rogers trascendió la idea de la tendencia actualizante al considerar no sólo su experiencia psicológica, sino también al considerar su nivel orgánico, lo que lo llevó a considerarla como tendencia formativa, que es la fuerza hacia la evolución y organización de dinámicas

presentes en estructuras de la creación, es decir, colocó el crecimiento humano dentro de una lógica más amplia de evolución y desarrollo interconectado; donde interviene la retroalimentación y la interrelación entre las personas y el universo. Este impulso es lo que hace que las personas movilicen sus recursos personales y aclaran que esta tendencia no es una creencia o suposición, sino, el resultado de la vincularidad o interconexión entre las personas, lo que significa conocerlas, y profundizar en cómo ellas entienden y sienten su propia vida, cómo interpretan su pasado, qué valores guían sus decisiones, cómo dan significado a su vida y qué expectativas tienen sobre su futuro, lo que es posible reconocer al escuchar sus narrativas y afirman que el mayor poder del ECP para promover cambios en las personas radica en la tendencia actualizante o formativa.

También Moreno-López (2019) menciona que la tendencia actualizante surge para trascender de forma positiva y constructiva en la vida, lo que significa que cada persona decide qué trabajar y dónde evolucionar acorde a su propia historia para lograr su progreso y bienestar, lo que fortalece su carácter, su ética y sus valores personales. Así esta tendencia es un referente para comprender la energía y la trayectoria en la que la persona se relaciona. Por lo que no sólo es biológica, sino, interaccional, porque las condiciones socioculturales, económicas, políticas y medioambientales impactan en su manifestación. En consecuencia, es importante tener especial cuidado en los entornos que favorezcan el desarrollo pleno de las personas, e impulsen su sabiduría organísmica, la cuál puede ser entendida como capacidad de procesar toda la información que se obtiene a través de las experiencias, y utilizarla para comprender el mundo y el lugar que se ocupa en él.

Es relevante mencionar que cuando no se observan cambios orientados al crecimiento personal, no es porque la tendencia actualizante haya muerto o desaparecido, sino más bien, es porque se paralizó o está bloqueada, ya que las personas cambian “no a pesar de la tendencia actualizante, sino, debido a ella” (Cornelius-White y Kriz 2014. p.60). Lo anterior coincide con Barceló (2003), cuando dice que la tendencia actualizante es lo que afirma la vida, por lo que podrá

desviarse o contrarrestarse, pero nunca destruirse, de lo contrario, implicaría el fin de la existencia humana.

Así, el despliegue de la tendencia actualizante no es solo un impulso innato hacia el crecimiento y realización personal, sino también es la extensión de un proceso relacional que se manifiesta en las interacciones con el entorno. Para Muñoz (2012), esta se revela a través de las sensaciones y sentimientos, lo que se evidencia en los testimonios de las mujeres entrevistadas en el proceso de la problematización; ellas expresaron que, al no reconocer ni expresar sus sentimientos y emociones, quedan atrapadas en la frustración y la ambivalencia, lo que obstaculiza su autonomía, afecta su identidad y limita sus capacidades para procurar a su bienestar y crecimiento personal.

El encuentro interpersonal pueden ser un espacio idóneo para el crecimiento y transformación de las personas, sin embargo, muchas veces, es ahí donde hay bloqueo y paralización de la tendencia actualizante, particularmente en estas mujeres que viven o han vivido una relación de pareja, ya que pareciera que se dejan de lado como personas. Al respecto Barceló (2003) refiere que cuando el otro escucha empáticamente, se procura la aceptación incondicional, y se muestra auténticamente en la relación, se hace posible que se generen las condiciones necesarias para facilitar un proceso de crecimiento en una relación interpersonal y el reconocimiento de las emociones que se hacen presentes.

Al reconocer la existencia de una fuerza interna en los seres humanos que impulsa la supervivencia, el crecimiento personal y la autorrealización, se comprende que dicha fuerza no se limita al ámbito moral. Está profundamente vinculada al desarrollo biológico, la adaptación emocional y el deseo de desplegar las propias capacidades. Esta inclinación natural tiende a restablecer el equilibrio interno y fomenta el desarrollo de las potencialidades individuales. Incluso se ha sugerido que no es exclusiva del ser humano, sino que forma parte de un impulso evolutivo presente en todo el universo, desde los organismos vivos hasta la materia inorgánica, como los cristales, en los que cada forma surge a partir de una más simple anterior (Barceló, 2012).

Maslow (2019) describió con mayor profundidad el proceso de autorrealización como expresión de esta tendencia, refiere que, alcanzar la autorrealización es un camino arduo que requiere valentía y esfuerzo sostenido. Además, señaló que no sólo la terapia puede facilitar este proceso, sino también la educación, la vida familiar y la autodirección, siempre que se ofrezcan contextos adecuados para el desarrollo personal, pues sostiene que la naturaleza interna del ser humano es buena o, al menos, neutral. Así que considera más conveniente cultivarla que reprimirla. Y aunque esta naturaleza es frágil y puede ser fácilmente bloqueada por hábitos, presiones sociales o actitudes erróneas, rara vez desaparece por completo. Incluso cuando se niega, persiste silenciosamente, y busca salir a la luz.

3.3. La construcción social de las emociones

Hoy en día, las emociones se conciben como sentimientos y afectos, e invitan a enfocarse en su función social. Estas se viven y se comunican de manera única, son provocadas según el tiempo y contexto, por lo que no son estáticas ni se pueden separar de su entorno sociocultural e histórico. Es por eso que, las normas socioculturales inciden en ellas e informan sobre los valores vigentes en la organización social, el poder, el cuerpo, el género, el comportamiento humano, la política, la clase y la raza (Noble, 2017). Así, las emociones permiten comprender la realidad social, ya que son “reflejo, condición y substrato último de toda reflexividad humana y social” (Bericart, 2000, p.145). Por lo que se entiende que no hay emociones sin relaciones. Al establecer relaciones con los otros, se establecen pautas y significados sobre lo que se siente, y esto dependerá de con quién, cómo y cuándo se interactuó, pues sólo a través de las experiencias que se viven, se adquieren aprendizajes que se van internalizando como reglas, normas, mandatos sociales y exigencias personales que ordenan acciones, pensamientos y sensaciones que hacen que las emociones sean aceptadas o rechazadas, que sean adecuadas o inapropiadas según se presenten y en las circunstancias en las que se expresen.

Las emociones son construcciones sociales y culturales que se dan en las relaciones interpersonales, lo que permite a las personas comunicarse con el mundo

y con los demás, dando identidad y distinción a cada una de ellas. Son fundamentales en la construcción de vínculos y en la convivencia diaria, ya que la mayoría surgen y cobran sentido dentro de un contexto social. Es así como las interacciones y situaciones sociales como la vida en pareja, moldean las experiencias emocionales, e influyen tanto en el bienestar personal como en la calidad de los lazos que se construyen. Las emociones se alimentan y comprenden en el marco de las relaciones sociales, es decir, están determinadas por la situación social en la que las personas viven y sienten (Kemper, 1978, citado en Bericat, 2000). A su vez, “las emociones generan vínculos y participan en la construcción de las identidades genéricas” (Noble, 2017. p.11), es decir, son el puente que nos une con los otros y nos revelen nuestra verdadera esencia.

Por su parte, Le Breton (1999) propone que las emociones permiten conocer sobre la cultura y lo más profundo del ser, pues revelan todo un paradigma idiosincrático. Las emociones dejaron de ser consideradas exclusivamente desde un enfoque biológico, nomotético, a ser comprendidas integralmente con la semántica, la lingüística, y su dimensión sociocultural; pues estas surgen del pensamiento, donde la persona evalúa los acontecimientos con su propia sensibilidad, pero auxiliada desde un sistema de sentidos y valores culturales. Es precisamente la cultura afectiva quien brinda un bagaje de experiencias y acciones sobre las cuales acorde a su propia historia, estilo y evaluación, se deja ver ante la vida y ante los demás.

También refiere que, las emociones revelan el estado afectivo en el que se encuentran las personas, así como las circunstancias que atraviesan. Por ello, sin emociones no existiría la vida, la humanidad ni las relaciones. Sin emociones, perderíamos lo más esencial de lo que nos hace humanos, y es justamente eso lo que hace que la sociedad influya en ellas y estas en la sociedad. Se afectan mutuamente en un ciclo infinito, donde se permite o se sanciona acorde a lo que la comunidad dicta, pues no acotarse a ello, implicaría la expulsión de la misma, la muerte de la sociedad tal como se conoce.

De la misma manera las sensaciones, percepciones, gestos, la forma del cuerpo y otros rasgos más, dependen del medio ambiente social y cultural al que se

está inmerso, “el hombre no es un ser consumado en el momento de nacer, sino que se construye poco a poco gracias a los contactos con los otros, a la educación y al ejemplo de su entorno” (Itard 1801, citado en Le Breton, 1999, p.25). En consecuencia, el otro es esencial para dar sentido al mundo y construir significados, lo que permite la existencia de vínculos sociales. Es el otro quien actúa como la base que organiza el significado y el orden del mundo. En otras palabras, las personas están conectadas con el mundo por una red de emociones, las cuales se presentan cargadas de afectividad e influyen en la fisiología y psicología del individuo, como resultado de la relación con su entorno, lo que hace posible que las emociones sean codificadas y entendidas por los demás mediante la comunicación social.

Desde esta perspectiva, las emociones son intensidades afectivas dinámicas y particulares, que se confabulan en torno a todo lo que se vive y experimenta dentro de un contexto social y cultural determinado. De tal forma que la vida afectiva es singular para cada persona, se impone, inclusive, va en contra de toda voluntad; es un proceso cognitivo consciente e inconsciente, pues lo que se siente, es el resultado de lo que se percibe, valora, interpreta, expresa e intercambia, y se modifica de acuerdo con el otro y las circunstancias, varía su intensidad y sus manifestaciones. “Las emociones son modos de afiliación a una comunidad social, una forma de reconocerse y de poder comunicar juntos, bajo un fondo emocional próximo” (Le Breton, 2012, p.71). Lo que acentúa que las emociones son esenciales en las relaciones interpersonales. Afirma también que, una emoción puede entenderse como la resonancia interna que la persona experimenta ante un hecho, ya sea real o imaginado, en función de su vínculo con el entorno. Esta resonancia no es neutra, está moldeada por el contexto cultural, que le da forma, la sitúa dentro de lo comprensible y compartido. Por eso, las emociones no solo son experiencias individuales, sino también puentes hacia lo colectivo. Actúan como mecanismos de conexión social, que permiten que las personas se reconozcan entre sí a partir de un trasfondo emocional común.

Filliozat (2003) también argumenta que las emociones aparte de ser biológicas, son relacionales; pues es la experiencia con las interacciones, lo que

marca el carácter y el temperamento de las personas. Brindan identidad e inclusive, sentido de vida, ya que estas reorganizan la memoria y facilitan la creación de conciencia. Por lo tanto, las emociones son sentidas y entendidas dentro de un marco referencial compartido por un mismo grupo de personas que coinciden en un determinado tiempo y espacio, lo que les permite pertenecer y existir en comunidad

Desde una perspectiva humanista, Muñoz (2012) dice que las emociones son reacciones espontáneas que informan sobre necesidades, intereses y lo que resulta significativo para la persona. Su función es cuidar y preservar la vida, comunican y preparan para la acción, son intensas y de corta duración, le dan sabor a la vida y al entendimiento para facilitar la toma de decisiones, elecciones y generar comportamientos éticos, lo que posibilita una vida social armoniosa. Anteceden a los sentimientos, los cuales son una elaboración racional de las emociones, y dependen de sensaciones y percepciones para manifestarse mediante comportamientos y comunicación incluso no verbal.

3.3.1 Las emociones como tejedoras de vínculos

Bericat (2000) sostiene que las emociones se alimentan de las relaciones donde los vínculos emocionales y las dinámicas que se establecen con la pareja tienen un impacto profundo en el bienestar individual y en el desarrollo personal. Puntualiza que una relación de amor es aquella en la que al menos una de las partes, da o está dispuesta a mostrar admiración y aprecio hacia el otro, lo que hace que el vínculo sea aún más fuerte y enaltezca a quienes lo comparten, pues impacta directamente en el crecimiento de las personas involucradas, donde el amor es primordial para descubrir y construir formas de convivencia armoniosa. Scheff (1990, citado en Bericat, 2000) destacó la importancia de construir vínculos seguros de confianza y cuidado, los cuales brindan equilibrio entre la cercanía y la independencia al generar seguridad y tranquilidad, estos invitan a la solidaridad que conlleva a la cooperación, la unión social y el fortalecimiento del tejido social.

También Hochschild (1989, citado en Bericat, 2000) menciona que las normas sociales influyen en las emociones, generan tensión y resentimientos en las relaciones de pareja donde hay desacuerdos particularmente en relación con los

mandatos de género. Por su parte, Scheff (1990, citado en Bericat, 2000) refiere que las emociones como la vergüenza y el orgullo son fundamentales para el vínculo social y el control, ya que con ellas se ejerce una influencia en el comportamiento dentro de un grupo que, al generar vergüenza se manifiestan ciertos comportamientos como la sumisión o complacencia hacia el otro, o al fomentar el orgullo, se refuerzan otros, como la autoestima, el cuidado propio y la resiliencia y se generan así dinámicas colectivas deseables.

Entonces, las emociones vistas desde una perspectiva sociocultural son elementos clave en la creación, mantenimiento y estructuración de los vínculos y relaciones sociales, aunque a veces no sean claras ni observables o congruentes con lo que se siente, y sólo el que las vive, sabrá qué emoción verdaderamente experimenta. Así, éstas juegan un papel crucial como medio de comunicación, especialmente a través del lenguaje no verbal, pues permiten percibir y ser percibidas sin necesidad de palabras, al captar incluso inconsistencias entre lo verbal y el silencio.

Muñoz (2010) también comparte que la empatía, aunque desafiante, es indispensable en las relaciones humanas, ya que ayuda a comprender los sentimientos y necesidades de los demás al promover un entendimiento mutuo más profundo. El desarrollo de estas habilidades son las bases para construir relaciones saludables, pues permite a las personas expresarse auténticamente, vincularse y resonar con los sentimientos del otro. Al fortalecer estas capacidades, se da un ambiente de confianza, armonía y respeto mutuo, lo que es esencial para el bienestar en las relaciones interpersonales.

A su vez Cervantes (2017) afirma que las emociones al ser construcciones sociales permiten saber quién es la persona, cómo se percibe y se vive en el mundo, e influyen en la forma en que las personas interactúan entre sí y cómo se establecen las dinámicas en los grupos o comunidades más extensas. Así, la experiencia emocional converge con el vínculo social, por eso las emociones deben considerarse de manera colectiva, pues siempre hay implicados. No se entienden por sí mismas, ya que son procesos de vinculación que surgen, existen y se alientan

en el vínculo, es un tejido entre lo personal y lo social. Es decir, la persona, su encuentro con el otro y el mundo, son expresiones de una misma experiencia.

Las emociones impulsan al crecimiento y a la madurez, donde se hacen presentes tres niveles: de supervivencia, de significado y de conciencia (Hillman, 1992, citado en Cervantes, 2017). En un primer nivel, la función de las emociones está en relación con la movilización del resguardo y la adaptación de las personas, el segundo nivel implica el comunicar y expresar las emociones, y en un tercer nivel, es proveer de conciencia sobre identidad y pertenencia. Las emociones son formas de presencia, nos revelan cómo somos y cómo nos vinculamos con el entorno (Merleau-Ponty, 1957 citado en Cervantes, 2017). También son indicadores de sentido y orientación humana que generan vínculos y canales de encuentro entre la persona y el ámbito que les rodea (Enríquez y López, 2017 citadas en Cervantes, 2017).

3.3.2 Las emociones como elementos estructurantes del entramado social

Las sociedades no se constituyen únicamente mediante normativas, instituciones o sistemas económicos, sino también a través de disposiciones afectivas que configuran sus dinámicas relacionales. Estas estructuras emocionales, derivadas en gran medida de los patrones de interacción propios de cada cultura, permiten identificar formas particulares de vinculación entre las personas. Lejos de ser meras manifestaciones privadas o impulsos biológicos, las emociones actúan como fuerzas sociales que perpetúan los lazos interpersonales. Su capacidad para generar cohesión y reciprocidad resulta esencial en la articulación de redes que sostienen la convivencia (Ariza, 2020). Desde esta perspectiva, el tejido social no puede comprenderse sin considerar los afectos que lo atraviesan. Subraya Ariza (2020), que, las emociones poseen también un carácter político, al incidir directamente en la organización de las relaciones sociales y en la reproducción de estructuras de poder.

Las emociones configuran lo social de múltiples maneras:

- En relación con la producción y cohesión de lo social; desde perspectiva sociológica considera las emociones como una forma elemental de

apropiación del mundo, donde la empatía, la solidaridad y el afecto propician cohesión y sentido de pertenencia, son constitutivos del tejido social.

- En cuanto a la estratificación emocional; las emociones surgen de los vínculos sociales y se distribuyen conforme a las estructuras afectivas promovidas por cada sociedad. Se destaca el papel del resentimiento como clave para entender no solo la transformación del antagonismo de clase en los conflictos sociales, también la subordinación en las relaciones de pareja.
- De orden y conflicto; donde las emociones morales como la vergüenza, el resentimiento y la ira desempeñan un papel ambivalente: contribuyen tanto al mantenimiento del orden social como a su perturbación.
- Para la acción social y racionalidad afectiva; no deben ser entendidas las emociones como opuestas a la razón, sino como complemento. La acción social, y en particular la acción colectiva, encuentra en las emociones su impulso, acompañamiento y resultado.
- De poder y estatus; las emociones también reflejan las relaciones de poder y estatus en las interacciones sociales. Ejemplo de ello es el odio de género y la misoginia feminicida, que pueden interpretarse como una secuencia emocional del miedo, desprecio, celos, cólera, encadenada en contextos de profunda desigualdad.
- De regulación y manejo emocional; referidas a las estrategias empleadas para alinear los sentimientos con las normas culturales o laborales. En ámbitos como el trabajo doméstico, este manejo es crucial para preservar vínculos laborales. En la esfera socio digital, se expresa mediante performances emocionales como el uso de emojis en la interacción cotidiana.
- Para la transformación afectiva y movilización; donde las emociones individuales pueden amplificarse y transformarse en sentimientos colectivos mediante interacciones que actúan como catalizadores emocionales. La rabia, por ejemplo, puede devenir con indignación que origina la acción colectiva y puede generar solidaridad a través de rituales de interacción cargados de energía emocional, proximidad física y foco compartido.

En suma, las emociones no son simples estados internos ni reacciones individuales, son fuerzas dinámicas, relacionales y estructurantes que moldean las interacciones, regulan el orden social, inciden en el conflicto, sostienen los vínculos y actúan como impulsores de cambio (Ariza, 2020).

3.3.3. La experiencia emocional de las mujeres al vivirse en pareja

La población implicada en el proceso de la problematización mencionó que suelen limitarse a la expresión de ciertas emociones, lo que coincide con Bazán (2002), que señala que, muchas mujeres bloquean el contacto con sus emociones, como el enojo, el desagrado o el desacuerdo. Esto ocurre, ya sea por la culpa que les genera sentir estas emociones o porque se sienten sobrepasadas por ellas. Además, creen que “este tipo de expresiones no son femeninas” (Bazán, 2002, p. 17). La culpa surge al sentirse “malas” al ceder o no al chantaje de su pareja, lo que las hace experimentar una sensación de estar atrapadas, sin importar la decisión que tomen. Como consecuencia, tienden a complacer sus deseos y necesidades para evitar un conflicto, lo que da lugar a “concesiones silenciosas o tácitas” (p. 18). Esta dinámica puede derivar en conflictos interpersonales y ansiedad, al hacer que algunas mujeres vivan un dolor silencioso en sus relaciones de pareja. Sumado a esto, la presión social y cultural, junto con la dinámica de la relación, puede llevar a una “cesión del poder personal” (p. 18). Esto puede estar vinculado con la dependencia emocional o la sumisión, lo que favorece la represión al no sentirse con la capacidad de confrontar a su pareja en dado caso de necesitar hacerlo, es decir, las emociones en las relaciones fungen como formas de poder y estatus, como lo refiere Ariza (2020).

También Filliozat (2003) señala que ni reprimir las emociones ni la incapacidad para expresarlas resulta beneficioso, ya que esto puede tener un impacto significativo en la vida emocional de las personas, y evidencia cómo el sufrimiento, el miedo, la ira, la frustración, la tensión, la depresión y la angustia son emociones experimentadas por mujeres en su vida adulta, a menudo influenciadas por la dinámica relacional con su pareja.

Igualmente, Concho-Jaramillo (2024) habla de emociones y sentimientos experimentados por las mujeres que viven en pareja y sufren violencia de género perpetrado por su cónyuge. Donde hay un predominio de la culpa por no cuidarse, ser ingenuas o provocar al otro, cediendo sus derechos por miedo o por la normalización de estas situaciones violentas.

Es así como muchas mujeres afrontan desafíos relacionados con la expresión de emociones, con la supresión de sus propias necesidades, con la dificultad para gestionar el conflicto, y se ven presas de la ansiedad y el dolor silencioso. A esto se añade la importancia de preservar su autonomía y el poder personal dentro de la relación de pareja. Comprender estos aspectos emocionales resulta importante para su desarrollo personal y el reconocimiento de su tendencia actualizante, condición que se vio reflejada en la población estudiada. Por ello, la expresión auténtica y sincera de las emociones abre paso a una comunicación afectiva que facilita la comprensión empática, refuerza los lazos emocionales y genera un clima en la relación de pareja propicio para la armonía y el bienestar mutuo.

Entonces, si la cultura orienta tanto la experiencia emocional como la participación social, resulta evidente que en las relaciones de pareja, como construcciones socioculturales, están profundamente influidas por dichos marcos normativos y simbólicos (Cervantes, 2017). La pareja, más que un vínculo afectivo aislado, constituye un entramado relacional impregnado de historia, significados compartidos e historias personales y colectivas. Como afirma Ferraroti (2007, citado en Cervantes, 2017), “nuestras emociones crean y recrean nuestras historias y de esta manera la vida misma, matizan nuestra narrativa, y en ello, nuestra historia de vida” (p. 40). Esta afirmación sugiere que las emociones no son solo reacciones individuales, sino agentes activos en la configuración de significado y sentido, que modelan la vida emocional de las personas y se entrelazan con sus decisiones, vínculos y búsquedas personales.

Desde esta perspectiva, el vínculo de pareja se convierte en un espacio donde se gestiona la emocionalidad personal, las expectativas sociales y las narrativas identitarias, lo que genera tensiones entre la expectativa cultural y la

necesidad real. Las mujeres afrontan el desafío de reconciliar sus propias necesidades y proyectos vitales con los mandatos afectivos y simbólicos inscritos en la vivencia del vínculo, lo cual puede incidir directamente en su capacidad de ejercer su tendencia actualizante (Bazán, 2002).

También la autovaloración de las mujeres adultas está profundamente influenciada por sus experiencias, incluida su relación de pareja, cuyo vínculo puede ser un lazo para el desarrollo personal, es decir, una pareja que apoya y reconoce las aspiraciones personales del otro, es factible que promueva su potencial y se desarrolle en ámbitos como las relaciones sociales, el manejo emocional, el crecimiento profesional y la toma de decisiones. Un diálogo abierto y respetuoso, donde la pareja exprese sus necesidades y sentimientos de manera honesta, fortalece la conexión emocional y el bienestar de los implicados. La interacción en pareja también ofrece oportunidades para mejorar habilidades de comunicación, negociación y resolución de conflictos donde el cuidado y la toma de decisiones refuerza un sentido de valoración mutua en la relación. Las mujeres entonces pueden fortalecer su capacidad para tomar decisiones de manera independiente y avanzar en su crecimiento personal (Bazán, 2002).

Sin embargo, es importante identificar cómo se ha configurado la elaboración subjetiva de lo femenino particularmente en nuestro país, cuyo proceso ha sido complejo, atravesado por estructuras patriarcales, discursos culturales y experiencias de vida que históricamente han moldeado profundamente las maneras en como las mujeres piensan, sienten y se posicionan. El camino de esta construcción no ha sido homogéneo, está en constante transformación, matizada por contradicciones, resistencias y búsquedas de sentido, es decir, ha implicado superar las restricciones impuestas por los estereotipos de género, las dinámicas de poder inequitativas y los imaginarios de inferioridad, para integrar dimensiones propias de la identidad y desarrollar plenamente el potencial individual femenino (Bazán, 2002).

3.4 Construcción subjetiva de lo femenino

Los constructos sociales y las experiencias de vida de las personas contribuyen al bienestar o malestar físico, psicológico y espiritual. En este sentido, ser mujer adquiere una connotación distinta según el contexto. No es lo mismo ser mujer en un país desarrollado que en uno subdesarrollado, donde las oportunidades son limitadas y predomina un sistema patriarcal. Hablar de la construcción de lo femenino implica abordar la “subjetividad sexuada, basada en la diferencia sexual anatómica que los padres y la sociedad interpretan para crear un sistema sexo-género” (García, 2021. p.8). Es decir, se parte de la diferencia de los órganos sexuales y de un conjunto de estructuras y conductas que determinan el género y la sexualidad, y donde entran los estereotipos que construyen las identidades.

La feminidad se entiende entonces, como una construcción cultural que distingue a las mujeres según su género, en oposición y contraste con la masculinidad atribuida a los hombres. Las características que se otorgan a lo femenino suelen percibirse desde las visiones dominantes de la sociedad, como cualidades innatas y permanentes del género. Se considera que todas las mujeres las poseen por naturaleza, sin tomar en cuenta que estas cualidades son producto de construcciones culturales e históricas (Lagarde, 2015 citada en García, 2021).

De igual forma, los estereotipos de género son aprendidos e internalizados desde la infancia a través de los padres, la familia y el entorno sociocultural, y pudieran generar en muchas mujeres, conflictos internos, contradicciones y sentimientos de incongruencia, ya que, la forma en que se enseña y transmite el género desde temprana edad, suele ubicar a la mujer en un rol de servicio hacia los demás, como alguien que vive “para y por los otros”. Esta presión social, sumada a factores como la situación económica, las dinámicas familiares, el entorno en el que se vive y las demandas del trabajo, puede afectar seriamente la salud emocional y física, así como paralizar su tendencia actualizante.

Para Butler (2007), la subjetividad femenina no debe entenderse como una esencia interna ni como una verdad preexistente, sino como una construcción discursiva que surge de configuraciones específicas de poder. En este sentido, las categorías de identidad, incluida la identidad femenina, son el resultado de

narrativas institucionales que las producen y sostienen. Incluso el concepto de “yo” no se constituye a partir de las reglas que lo crean, ya que la significación no es un acto originario, sino un proceso regulado de repetición que, al mismo tiempo, oculta y establece sus propias normas. Por lo que la identidad femenina ha sido moldeada por normas sociales que la encasillan, limitan y silencian. Esta imposición identitaria no solo restringe su libertad de ser, sino que interfiere directamente con su capacidad de conectar con su núcleo interno, de confiar en su experiencia y de desplegar su potencial.

Ser mujer u hombre no sólo representa una distinción biológica, sino que implica la asignación de posiciones y roles diferenciados dentro del espacio simbólico compartido por un grupo social. En este sentido, la identidad, concebida como una forma de pertenencia, conlleva la asunción de determinados roles sociales, actitudes y disposiciones que se consideran apropiadas para cada género.

Este proceso identitario se configura mediante una repetición intersubjetiva de prácticas, discursos y representaciones que consolidan un conjunto de características compartidas por el colectivo. La identidad de género, por tanto, no sólo define al sujeto individual, sino que también aporta rasgos que permiten al grupo reconocerse frente a los demás, tales como funciones sociales, estereotipos, visiones del mundo y valores comunes. Desde esta perspectiva, es posible comprender cómo los estereotipos de género emergen como construcciones sociales basadas en prejuicios que refuerzan la diferenciación entre hombres y mujeres, perpetúan así estructuras de poder y desigualdad (Colás, 2007).

Así, la identidad femenina no es fija, natural ni biológica, sino histórica y dinámica. Esto coloca a las mujeres en una condición que las define como un seres sociales y culturales, que han transitado por caminos como el feminismo donde han desempeñado un papel fundamental en la promoción de una transformación profunda en las formas de comprender y vivir su propia subjetividad, así como resignificar su identidad basada en la autonomía y el deseo propio. Estos procesos no solo desafían los estereotipos tradicionales, sino que también reconfiguran la percepción del cuerpo y la sexualidad de manera más libre, plural y auténtica (Lagarde, 1990).

Sin embargo, para Gómez y Arboleda (2015), las mujeres adultas continúan desenvolviéndose en una estructura social influenciada por las normas de género que, históricamente han permeado sus expectativas y oportunidades tanto en el ámbito personal como laboral. Estos estereotipos han asignado a las mujeres roles relacionados con el cuerpo, la emocionalidad, lo privado, el cuidar de otros y la reproducción, mientras que a los hombres se les han conferido funciones vinculadas con la mente, la razón, lo público y la producción, esto no ha hecho más que reforzar desigualdades y limitar la promoción del bienestar y el desarrollo con sesgos de género.

A las mujeres se les han impuesto ciertos parámetros y mandatos patriarcales que les dificultan escucharse a sí mismas, donde llegan a perder el contacto con su propia identidad y disminuir su confianza para validar sus experiencias y opiniones. En las relaciones de pareja esto puede generar dependencia hacia el compañero de vida donde silencian su propia voz. En estas circunstancias también experimentan una baja autoestima e incongruencia entre sus pensamientos y actuaciones. Entran en conflicto con su autoimagen y valoración personal, así como el desconocimiento de sus recursos personales para lograr su autodeterminación y desarrollo pleno. Entre los factores sociales que perpetúan estas condiciones está la desigualdad en oportunidades educativas, la brecha salarial y la limitación en puestos de responsabilidad. También la exclusión en la toma de decisiones en los diferentes contextos en los que participa, y la violencia tanto física, psicológica o sexual a las que se ven expuestas (Mancillas, 2002).

Las mujeres han sido consideradas como un grupo minoritario debido a la marginalización histórica y estructural que han afrontado, desde acceso restringido a recursos y derechos hasta la dificultad para ocupar posiciones de poder en comparación con los hombres. Sin embargo, esta situación ha cambiado paulatinamente en torno a la división sexual del trabajo y la cultura de género desigual. Factores como la familia, la educación, la religión y los medios de comunicación han influido en la promoción de la internalización de roles tradicionales que influyen significativamente en las vidas de las mujeres,

particularmente en áreas como la educación, el empleo y las relaciones personales. Las dinámicas de poder dentro de las relaciones, incluidas las de pareja, suelen estar determinadas por los roles de género establecidos (Bazán, 2002).

3.4.1. Instrumentalización de la esfera privada femenina

La situación de las mujeres en el mundo contemporáneo es compleja e influenciada por la comercialización del cuidado y las relaciones personales. A medida que los países ricos continúan enriqueciéndose y los países pobres permanecen en un espiral de carencias, la migración se convierte en un reflejo de la desigualdad global. En los países empobrecidos, las mujeres han sido tradicionalmente las encargadas del cuidado de niños, personas mayores y enfermos dentro de sus comunidades. Cuando migran a naciones desarrolladas, suelen desempeñar esas mismas tareas, pero en calidad de trabajadoras domésticas, niñeras o asistentes en guarderías y centros geriátricos. Esto convierte el trabajo afectivo y doméstico en una mercancía transnacional y evidencia una serie de brechas de género, clase y geografía que acentúa, en estas poblaciones, la construcción social de la subjetividad femenina. De tal manera, el rol de la mujer en el mundo está profundamente entrelazado con la economía global del cuidado, y las que emigran enfrentan la dolorosa separación de sus propias familias. Este fenómeno, conocido como “drenaje del cuidado” refleja una mercantilización de la vida íntima de las mujeres que perpetúa desigualdades de género y clase (Hochschild, 2008).

No obstante, es posible una resignificación de lo femenino que les permita recuperar el control sobre sus vidas, tomar decisiones de manera autónoma y construir vínculos basados en la igualdad, el respeto y la libertad. Este proceso se ve favorecido cuando ellas reconocen que muchas de sus dificultades no derivan de características personales, sino que son consecuencia de estructuras sociales que han limitado su desarrollo, las han encasillado en roles rígidos y les han impedido desplegar plenamente su potencial (Gendlin, 1984, citado en Moreno-López, 2019).

Para las mujeres, la toma de conciencia puede abrir camino hacia su tendencia actualizante, es decir, el trabajar en el reconocimiento de esta y de su

sabiduría organísmica así como aprovechar todas sus experiencias, conocimientos y comprensiones del mundo, promoverá la ampliación de sus horizontes vitales para identificar los condicionamientos, restricciones y oportunidades que surgen de la estructura socioeconómica, así como de las condiciones culturales y políticas que configuran tanto su vida individual como colectiva (Moreno-López, 2019).

De igual forma, centrarse en la autenticidad del sentir propio o valoración organísmica es “el paso fundamental en la formación de la autonomía y la libertad” (Mancillas, 2002, p.18), ya que, cada vez que una mujer se escucha a sí misma y desafía los moldes o expectativas que se le han impuesto, transita de una posición pasiva y sumisa hacia una actitud independiente, basada en la confianza en su percepción, sus valores, sus experiencias y en su entorno, al que comienza a concebir como un espacio de aprendizaje en lugar de obediencia. Este proceso le permite desarrollar una conciencia más clara, segura y flexible, tanto en sus juicios como en sus acciones, guiada por su tendencia a la autorrealización.

Así, el proceso de desarrollo personal resulta fundamental en las mujeres, incluidas las que viven en una relación de pareja o en condiciones de migración, ya que les permitirá establecer una conexión profunda con su núcleo interno y con su tendencia constructiva. Sin embargo, muchas de ellas, especialmente aquellas que han vivido situaciones en las que ven paralizada esta tendencia actualizante, han limitado su capacidad de confiar en sí mismas y en sus propias experiencias. Como refiere Barceló (2003), “las personas en conexión con su núcleo interno y su tendencia constructiva experimentan una creciente apertura a su propia experiencia” (p. 19), pero esta disponibilidad solo es posible cuando se logra romper con los mandatos que han acallado su voz y su percepción.

Recuperar esa conexión implica un proceso de validación de sus vivencias, de reconocimiento de sus emociones y de resignificación de su historia, lo que favorece una mayor autenticidad, autonomía y capacidad de resolución a los desafíos de la vida. Esta transformación invita a estar abiertas a observar, aprender, conocer y experimentar la vida desde una posición activa al comunicarse con otras personas, al atender y escuchar las propias sensaciones y las del entorno. Para ello, es esencial confiar en el propio organismo, en la sabiduría interna que guía

hacia el bienestar. Este proceso conecta con la necesidad de que cada mujer se conozca y se atienda a sí misma, al igual que comprenda quién es y qué le rodea. Tal como lo plantea Moreno-López (2019), estos son tres aspectos inseparables e indispensables del diario vivir: “conocerse a sí mismo, conocer a los otros y conocer al mundo en el que conviven” (p. 18). Reestablecer esta conexión no solo permite desbloquear la tendencia actualizante, sino también reconstruir una vida con sentido, significado y libertad. En este contexto, se vuelve urgente impulsar el fortalecimiento de la autoestima, la toma de decisiones y el sentido de propósito en las mujeres, mediante redes de apoyo comunitario que reconozcan y compartan la narrativa que históricamente han asumido (Hochschild, 2008).

Como conclusión en este momento, se identificó que, desde una perspectiva existencial-humanista, fenomenológica y desde el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Rogers (2023), se privilegia la experiencia subjetiva como vía para comprender al ser humano. Así como también, el campo del Desarrollo Humano promueve la autorrealización, el crecimiento y el bienestar mediante la adopción de un estilo de vida consciente, responsable, con sentido social, espiritual y ético (Lafarga, 2010). Con una mirada interdisciplinar que incita a transformar la realidad individual y social, con regulaciones propias donde interactúan actores e instituciones que generan y validan conocimientos, con prácticas que legitiman su existencia (Aguilera, 2006).

En este marco, se reconoció la tendencia actualizante como objeto de estudio, la cual se documentó como el impulso vital que sostiene la existencia, aunque puede verse obstaculizada o paralizada por diversas circunstancias, no puede ser eliminada sin comprometer la continuidad de la existencia misma (Barceló, 2003). También se hacen presentes las emociones, entendidas desde un enfoque sociocultural, ya que constituyen un elemento clave para interpretar las dinámicas sociales, en ellas incluidas las relaciones de pareja para comprender los procesos de pensamiento en contextos humanos situados, tal como lo plantea Bericat (2000). Esta perspectiva permitió comprender cómo se configuran la pertenencia, la identidad, así como el sentido y orientación vincular de acuerdo con Cervantes (2017) donde las emociones estructuran lo social y movilizan el cambio

(Ariza, 2020). Lo anterior posibilitó posicionar la noción de subjetividad femenina, entendida hoy como una categoría no fija ni exclusivamente biológica, sino como un proceso cambiante, dinámico e históricamente situado, cuyas narrativas de las mujeres han encontrado caminos para acceder a nuevas oportunidades que puedan potenciar su crecimiento personal (Lagarde, 1990).

A partir del planteamiento de estos elementos teóricos y conceptuales, implicó la necesidad de intencionar una intervención desde el campo del Desarrollo Humano, cuyos cambios, lejos de ser fortuitos, tuvieron el propósito de promover transformaciones significativas (Gómez y Alatorre, 2014), desde actuaciones como facilitadora del Desarrollo Humano, con la finalidad de contribuir a reconocer la tendencia actualizante de las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja que participaron en la intervención, que hoy por hoy, no sólo fue posible, sino necesario.

Capítulo IV Fundamentación Metodológica

Dar cuenta de la fundamentación metodológica, representó trazar un mapa que guio el camino de la intervención. Requirió de un enfoque, diseño, métodos, técnicas y herramientas que permitieron recolectar y analizar los datos de manera rigurosa. También, facilitó la reconstrucción de teoría a partir de la información obtenida de los contextos específicos de la población participante.

Se puede entender la metodología como una guía flexible que se adapta a la realidad observada (Sánchez, 1993). Está estructurada no solo por técnicas sólidas, sino también por condiciones éticamente responsables y socialmente pertinentes, por lo que implica seleccionar modelos teóricos adecuados, planificar estratégicamente las acciones y evaluar continuamente los resultados, mediante principios validados, metas alcanzables y recursos eficaces (Fernández, 2017).

4.1 Intervenir desde el campo del Desarrollo Humano

Todo proceso de intervención requiere de un enfoque metodológico que permita su orientación. Es una práctica social situada, deliberada y diseñada para incidir en una realidad concreta con el fin de generar transformaciones significativas. Requiere la selección de un campo, un método adecuado y la consideración de las condiciones contextuales que configuran el entorno en el que se accionará. También es un fenómeno social, donde se vuelve necesario explorar las múltiples dimensiones que constituyen una intervención. En particular, se requiere identificar a las personas involucradas, los espacios donde se desarrollará la intervención, analizar las estrategias que emplearán, y el contexto sociocultural en el que dichas acciones se presentan (Gómez y Alatorre, 2014).

Así, intervenir implica asumir que el conocimiento personal se construye desde lo subjetivo, lo cotidiano y lo simbólico, reivindicando la vida diaria como escenario clave para comprender la cultura y la sociedad. Se trata de una acción holística, abierta, y humanista que reconoce la implicación del facilitador en el proceso, exige de él una postura dispuesta, reflexiva y consciente. Al intervenir no solo se busca generar conocimiento, sino también propiciar un proceso formativo para todos los involucrados. El facilitador y facilitados se ven implicados y llamados a responder ante la experiencia del contacto. Este ejercicio se convierte en un desafío con una práctica profundamente ética y comprometida hacia una transformación social (Gómez y Alatorre, 2014).

Desde este horizonte, la intervención requiere una planificación flexible y una reflexión constante, pues participar en escenarios sociales complejos, implica comprender que, los actores sostienen circunstancias difíciles, y que hay estrategias que permiten abordarlos en escenarios particularmente vulnerables (Bourdieu y Wacquant, 2008; Giménez, 1999, citados en Gómez y Alatorre, 2014). Por lo tanto, la intervención se afirma como una práctica investigativa que no solo interpreta la realidad, sino que la transforma desde un compromiso ético y social.

Entonces, intervenir parte de la premisa de que, cuando una persona se encuentra en un entorno psicológico facilitador, naturalmente tiende al crecimiento, a la eficacia y al desarrollo de su potencial. Por ello, el modo en que el facilitador se

posiciona, es decir, su intención, actitud y presencia, constituyen el principal medio para comunicar de manera auténtica el propósito y sentido de su labor, aunque no se trate de un evento tangible. En ese contexto, la persona se desarrolla hacia el autocrecimiento y se activa su potencial creativo y eficaz (Barceló, 2012).

Lo que verdaderamente marca la diferencia es cómo la persona facilitada percibe las acciones, el trato y la presencia del facilitador, ya que esa percepción es determinante para establecer un vínculo genuino, respetuoso y transformador. Es en esa interacción donde se construye la confianza, se habilita el diálogo profundo y se abre la posibilidad de crecimiento mutuo (Lafarga y Gómez, 2013).

También Okun (2002), desde una perspectiva humanista señala que, para brindar ayuda de manera efectiva, se requieren habilidades de autoconciencia, comprensión del contexto social y capacidad para resolver problemas, y que la esencia transformadora de una relación de ayuda radica en la construcción de un vínculo cálido y empático, donde la implicación personal se convierte en el motor del cambio. Más allá de los contenidos que se comunican, lo verdaderamente significativo son los procesos de comunicación verbal y no verbal que permiten a la persona sentirse vista, escuchada y comprendida. Esta relación facilita la integración de los dominios emocional, cognitivo y conductual, al promover una conciencia profunda de las propias responsabilidades y posibilidades. Cuando las personas logran asumir sus sentimientos, pensamientos y acciones con congruencia, se abren paso a decisiones auténticas y proactivas que reflejan una armonía entre su mundo interno y externo. Así, la relación de ayuda no solo acompaña, sino que potencia el desarrollo personal desde un lugar de respeto, presencia y conexión genuina desde un marco de indagación social de corte cualitativo.

4.2 La investigación cualitativa, más allá de lo cuantificable

La metodología cualitativa ha sido progresivamente incorporada en el ámbito investigativo como una vía favorita para la comprensión de la experiencia humana en su totalidad, que atiende al contexto y evita reducciones fragmentarias. Este

enfoque ha consolidado su legitimidad como método científico capaz de generar conocimiento riguroso y significativo (Segrera, 1997).

La investigación cualitativa surge como una respuesta crítica al reduccionismo de lo objetivable, al proponer el estudio de las experiencias humanas desde la perspectiva de los sujetos. Se orienta al análisis de los aspectos más complejos de la vida, aquellos que trascienden lo cuantificable, y cuestiona los límites de una ciencia basada exclusivamente en datos medibles. Se centra en las estructuras de significado del mundo vivido. Su propósito es comprender cómo los individuos otorgan sentido a sus experiencias, al explorar las expresiones humanas y los actos tanto verbales como no verbales. Se caracteriza por su orientación reflexiva, su resistencia a la generalización y su apertura a la ambigüedad. En lugar de categorizar la experiencia según esquemas preconcebidos, promueve una descripción rigurosa que permita comprender la esencia de lo vivido, reconocer la complejidad de la vida psíquica y social del individuo (Fuster, 2019)

Por lo tanto, como propuesta de indagación social, la investigación cualitativa se presenta como una respuesta crítica al paradigma objetivista de las ciencias naturales. Su propósito fundamental es explorar los aspectos simbólicos, complejos y vivenciales de la realidad, aquellos que escapan a la cuantificación, pero resultan esenciales para comprender la vida psíquica y social. Este enfoque busca captar la estructura interna y dinámica de los fenómenos, al reconocer que el conocimiento está inevitablemente vinculado a la conciencia que lo produce. La investigación cualitativa, especialmente en su vertiente fenomenológica, sostiene que la subjetividad constituye el fundamento de todo saber, y que ningún objeto puede concebirse al margen de la vivencia que lo constituye, a través de procesos sistemáticos y coherentes, promueve técnicas específicas para la recolección e interpretación de datos, con acciones desde la investigación, la acción y la participación, sin perder de vista la riqueza subjetiva de las experiencias humanas (Sandoval, 2002).

4.3 La Investigación Acción Participativa

Como enfoque metodológico de la investigación cualitativa, la Investigación Acción Participativa (IAP), vincula la generación de conocimientos con la transformación social. La IAP no solo busca conocer una realidad, sino transformarla colectivamente, al integrar a los actores sociales como protagonistas activos del proceso investigativo. Esta metodología replantea la relación entre conocer y actuar. La práctica se convierte en objeto de investigación, al generar un circuito de reflexividad en el que el conocimiento y la acción forman parte de un mismo proceso.

Esta perspectiva permite que la experiencia vivida se transforme en conocimiento situado, intencionado y crítico. Desde sus orígenes, la IAP ha estado vinculada a procesos de transformación social (Ander-Egg, 2003). En este sentido, la investigación no se realiza sobre los sujetos, sino con ellos, que son los protagonistas de las acciones quienes deben llevar a cabo la investigación, al reconocer su saber y su experiencia como fuente legítima de conocimiento.

La IAP atiende la realidad en toda su concreción, y evita reducirla a abstracciones analíticas que no dialogan con lo vivido. La práctica acrítica se convierte en acción comprometida e informada teóricamente, capaz incluso de transformar la teoría que la originó. Así, esta no sólo mejora la práctica, sino que la reconstruye constantemente en función de las situaciones concretas y de las personas involucradas. En esta estrategia cualitativa, la sistematización se vuelve una herramienta clave. No se trata únicamente de registrar lo que ocurre, sino de recuperar de manera intencionada, ordenada y reflexiva la información surgida de la práctica. Esta operación favorece el desarrollo de procesos de IAP al permitir que la experiencia se convierta en conocimiento compartido y transformador. No sólo es una metodología sino una forma de estar en el mundo, de investigar desde la práctica, con quienes la viven, y para transformar colectivamente las condiciones que la configuran (Ander-Egg, 2003).

Así, una intervención desde esta propuesta de indagación social requiere, por un lado, una conexión empática y directa con la vivencia de los actores involucrados, y por otro, una interpretación conceptual del facilitador que, aunque

se distancie de la experiencia inmediata, permite ampliar su comprensión y abordarla desde una perspectiva más reflexiva, desde el método fenomenológico.

4.4 El método fenomenológico, comprender la experiencia de los otros

La fenomenología permite recuperar la vivencia del ser desde su experiencia directa. Esta postura, más que un método, representa un movimiento que busca reconectar con una relación genuina y espontánea con el mundo, al otorgarle un valor filosófico para comprenderlo con mayor profundidad. Ese contacto originario con la realidad, que se manifiesta como fenómeno, constituye la base de la experiencia. Además, el conocimiento profundo sobre la vida y el ser humano requiere una reflexión interna, basada en la conciencia, donde la existencia concreta y la vida cotidiana son el verdadero fundamento de lo real (Perruchoud, 2017).

En esta línea, Moreira (2001, citada en Sassenfeld y Moncada, 2006) plantea que, la fenomenología representa un esfuerzo sostenido por trascender la dicotomía entre sujeto y objeto, propia del pensamiento occidental. Frente a la actitud natural, propone la actitud fenomenológica, alcanzable mediante la aplicación rigurosa del método fenomenológico. Esta actitud permite suspender temporalmente la propia inserción en el mundo y contemplar la realidad sin intervenir en ella, se abre así la posibilidad de comprender con mayor precisión la experiencia que la persona tiene de sí misma, del mundo y de los otros.

Desde la perspectiva fenomenológica, la intervención se entiende como una interacción entre dos experiencias vivenciales: la del facilitador y el facilitado. Ambos participan activamente en un proceso relacional que se construye sesión a sesión. Brazier (1992-1993, citado en Sassenfeld y Moncada, 2006) propone que el facilitador puede enfocar su atención en distintos campos fenoménicos, como el mundo interno del facilitado, sus expresiones verbales y no verbales, su propia vivencia como facilitador, y el significado compartido que surge en el vínculo de la intervención. En general, este método se basa en el retorno a la experiencia inmediata de los implicados. La actitud de la *epojé* (poner entre paréntesis las propias presuposiciones) se vuelve esencial para abrirse genuinamente a lo vivido.

Aunque esta suspensión nunca es total, representa un esfuerzo constante por reconocer los sesgos personales y profesionales que influyen en la relación de ayuda. Esta limitación, lejos de ser un obstáculo, es parte inherente del proceso de encuentro y crecimiento personal.

Por su parte, el método fenomenológico hermenéutico desde la investigación cualitativa está centrado en la riqueza de lo vivido. Su proceso incluye varias fases: la clarificación de los presupuestos del investigador, la recolección de experiencias mediante entrevistas en profundidad, observación cercana y relatos personales, la reflexión sobre los significados esenciales, y finalmente, la redacción de un texto fenomenológico que sintetiza las vivencias individuales y colectivas con un lenguaje evocador que busca generar comprensión y transformación. Este enfoque permite acceder a dimensiones éticas, emocionales y prácticas de la vida cotidiana, y revela aspectos que suelen permanecer ocultos en los métodos tradicionales (Fuster, 2019).

Por ello, se empleó el método fenomenológico en la intervención con mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja y que se ha visto paralizada su tendencia actualizante, con el fin de comprender desde su vivencia los significados que configuran esta experiencia.

4.5 Consideraciones éticas: confidencialidad, consentimiento informado

En toda investigación e intervención resultan fundamentales las consideraciones éticas, por los desafíos que implica la condición personal y social de las personas involucradas. La ética no debe reducirse a un trámite, sino asumirse como un proceso reflexivo que exige responsabilidad y compromiso. Los interventores deben cuestionar los riesgos de anteponer intereses ajenos al bienestar de los participantes, al respetar su autonomía, derecho a cambiar de opinión y retirarse sin sanciones (González, 2002).

El consentimiento informado debe ser claro, voluntario y renovable, y la confidencialidad debe garantizarse mediante normas explícitas que protejan la información personal, por lo que se utilizaron seudónimos para resguardar la

identidad de la población implicada. Además, los participantes deben ser informados sobre los resultados como reconocimiento a su contribución. El bienestar de los participantes debe ser vigilado durante todo el proceso, y si es necesario, se deben ofrecer las atenciones pertinentes, incluyendo su retiro durante la intervención (González, 2002). Por consiguiente, se siguieron estas prescripciones dándoles a conocer y firmar a las participantes del taller el consentimiento informado (Anexo 2). En el cual se clarifican las condiciones que respetan su anonimato y confidencialidad, su permiso para grabar las sesiones y el uso de la información para fines exclusivamente académicos a través de las fichas de sistematización.

4.6 Técnica de intervención, el taller

La intervención implica establecer una relación con los otros, pero quien interviene, llega a jugar a la cancha del otro, como mencionan Gómez y Alatorre (2014). Y como técnica de intervención, el taller de escucha estuvo orientado al acompañamiento y reconocimiento de la tendencia actualizante de mujeres adultas que viven o han vivido en pareja.

El taller como técnica investigativa, se concibe como un dispositivo que permite observar, provocar expresiones y recuerdos, recrear experiencias y generar análisis. Facilita la construcción y la deconstrucción de saberes, relaciones y significados. Además, traza conexiones y mapas metodológicos en torno a conceptos como saber, subjetividad, interacción, cuidados, emociones, entre otras. También articula teoría, metodología y práctica, con atención a lo contextual, lo emocional, lo intencional, lo corporal, lo conversacional y lo dramático (Ghiso, 1999). Es decir, el taller es un dispositivo que propicia el encuentro con el otro y/o los otros, en un espacio dotado de herramientas y materiales, con la intención de generar construcciones conceptuales y promover transformaciones tanto en las personas como en sus acciones.

Esta estrategia se fundamentó en la construcción de una relación de ayuda basada en la presencia genuina, la escucha activa y la suspensión de juicios. Elementos esenciales para favorecer el reencuentro con la propia experiencia a

través de la reflexión, el cuerpo, la emoción y el vínculo (Moreira, 2001. Citada en Henao, 2013).

4.7 Plan de intervención

Un plan de intervención es una estrategia organizada que permite abordar situaciones específicas con el fin de generar procesos de transformación. En este caso, se diseñó para acompañar a mujeres adultas que viven o han vivido en relaciones de pareja para reconocer y facilitar su fuerza impulsora autorrealizante, a través de una experiencia de encuentro grupal que favoreció el diálogo, la reflexión profunda, el desarrollo de sus potencialidades y la construcción colectiva de sentido. Para ello, se creó un entorno seguro y respetuoso donde las participantes re conectaron con su historia, al validar sus vivencias y reconocieron sus propios recursos en un proceso de autorrealización.

4.7.1 Título del taller

El taller de intervención llevó por título:” *Estar contigo sin olvidarme de mí. Un viaje hacia mí en la relación.*” Se planteó una pregunta reflexiva que tuvo como propósito despertar el interés en las posibles participantes: ¿Estás en una relación de pareja y deseas reconectar contigo misma y tu crecimiento personal? Lo que favoreció como convocatoria en la población implicada que se inscribiesen en este espacio íntimo y transformador para habitar el vínculo de pareja sin dejar de habitarse a sí mismas y desbloquear su tendencia autorrealizante. Para promover el taller, se diseñó un flyer informativo (Apéndice B). La difusión se realizó a través de WhatsApp y en un noticiero de Jalisco. El taller alcanzó su máxima capacidad e incluso se generó una lista de espera, lo que reflejó el interés y la necesidad de espacios de este tipo.

4.7.2 Descripción de la intervención

La mayoría de las mujeres adultas que viven o han vivido en pareja tienden a diluirse en el vínculo afectivo, al priorizar las necesidades, deseos y expectativas de su pareja por encima de las propias. Esta dinámica se sostiene en mandatos sociales

de orden patriarcal y creencias profundamente arraigadas, que les asignan valor como mujeres a través del cuidado del otro, la entrega y el amor incondicional.

Ante el panorama anterior, muchas mujeres afrontan una pérdida de autonomía, desarrollan dependencia afectiva, experimentan una sensación de minusvalía y detienen su crecimiento personal, donde se ve paralizada su tendencia actualizante, al desconectarse de sí mismas, de su capacidad de elecciones y decisiones. No solo aparecen sentimientos de frustración, insatisfacción y desdicha, sino que también se afecta su rol como madres, profesionales y como miembros activos de la sociedad. De ahí la importancia de generar espacios de encuentro y reflexión que permitan a cada mujer reconectar con su esencia desde su propia subjetividad, reconocer con su impulso natural al crecimiento para continuar desarrollándose en los diferentes ámbitos en los que participa.

4.7.3 Presentación y justificación de la intervención

Muchas mujeres adultas con experiencia de la vida en pareja afrontan profundos desafíos que impactan su desarrollo personal, su autonomía, y su capacidad de tomar decisiones desde el reconocimiento de sí mismas. Lo que obstaculiza el movimiento subyacente que las lleva a la realización constructiva de sus potencialidades (Rogers, 2023).

La presente intervención, en la modalidad de taller surgió como una respuesta a esa necesidad de reconocer su tendencia actualizante, desbloquearla con base en el Enfoque Centrado en las Personas al promover un espacio seguro, empático, que toca lo humano. El proceso se construyó sesión a sesión, con recursos que favorecieron el compartir sus experiencias, dónde el vínculo emocional con sus parejas representó en el punto de partida para reconocer cómo se perciben ellas mismas, cómo se colocan o se han colocado en el mundo y en su relación amorosa.

4.7.4 Problema y categorías preliminares

En el proceso de la problematización y sus acciones, fue posible la identificación del problema central a partir de las experiencias compartidas de la población participante, así como también el reconocimiento de las categorías preliminares que ofrecieron el horizonte en la construcción de la fundamentación teórica.

Tabla 4: El problema central y categorías preliminares

Problema central identificado	Las mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja postergan sus necesidades y paralizan su tendencia actualizante
Categorías preliminares	
Lo que vivo con mi pareja me confunde.	Muchas mujeres adultas en relaciones de pareja afrontan obstáculos para ejercer su autonomía, comunicar sus verdaderos sentimientos y hacerse cargo de sus propias emociones. El temor a generar conflictos con su pareja suele impulsarlas a ceder, aun cuando ello implique ir en contra de lo que realmente son o desean.
Reconocer mis emociones en búsqueda de mi bienestar.	El reconocimiento y la aceptación de las emociones representa una dificultad para muchas mujeres adultas que viven o han vivido en pareja, particularmente cuando no disponen de redes de apoyo.
Los vínculos son más fuertes que	En las participantes, los vínculos afectivos con su pareja adquieren mayor relevancia que sus deseos individuales, lo cual conduce con frecuencia a la postergación o renuncia de

mis deseos personales.	sus metas personales en favor de la relación. Esta dinámica está influida por estructuras de orden patriarcal que limitan su autonomía, su desarrollo y su bienestar emocional, es decir, su potencial autorrealizante.
------------------------	---

4.7.5 Necesidades

También, en el proceso de la problematización favoreció en un primer acercamiento con la población implicada, el reconocimiento de las necesidades de:

- Hacer valer sus gustos, motivaciones y habilidades, con la intención de figurar en su dinámica de pareja y que les sean reconocidas sus capacidades de tomar decisiones y su valía personal.
- Ser escuchadas al compartir pensamientos y emociones, y desmitificar la creencia de que el silencio evita confrontaciones o desencuentros en la relación, ya que expresar su vivencia como mujeres les resulta fundamental.
- Contar con espacios de ayuda y contención emocional, que les permitan el reconocimiento de sus recursos personales que han quedado en pausa debido a una relación de pareja donde el vínculo amoroso se ha fracturado ante la falta de reconocimiento y una dinámica de dependencia afectiva.

4.7.6 Fundamentación metodológica desde el campo del Desarrollo Humano

Una propuesta metodológica desde el campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas, posiciona a la tendencia actualizante como la capacidad inherente del ser humano para desplegar su máximo potencial y reconoce que el desarrollo no ocurre en aislamiento, sino en relación con otros (Rogers, 2023).

Desde esta perspectiva, el vínculo amoroso en pareja se convierte en un escenario pertinente para que las mujeres adultas participantes movilicen sus

potencialidades y aprovechen sus recursos personales cuando logren identificar los bloqueos en sus procesos de autorrealización.

Esta metodología se enfocó en:

- Reconocer su historia de vida como fuente legítima de conocimiento.
- Explorar dimensiones relacionales como la autenticidad, la aceptación incondicional y la congruencia.
- Identificar factores que paralizan o potencian la tendencia actualizante, especialmente en sus dinámicas de pareja.

Así, la intervención propuesta en este trabajo se orientó hacia la transformación personal en relación con el otro, mediante un taller de escucha que acompañó procesos de crecimiento y desarrollo personal.

4.7.7 Propósitos de las sesiones

Cada sesión respondió a un propósito de trabajo específico, en el que el encuentro desde el Enfoque Centrado en las Personas, junto con algunas experiencias estructuradas, permitió a las participantes reconocer y movilizar su tendencia actualizante. Cada sesión contó con su respectiva planeación (Apéndice C), la cual sirvió como guía, aunque el ritmo y la dirección de las sesiones fueron redireccionadas por el grupo.

Tabla 5: Propósitos de las sesiones de intervención

Sesión	Tema	Propósito
1	Conociendo a las integrantes del taller y construir acuerdos.	Crear un espacio íntimo de confianza para escucharnos y conocernos
2	Compartir nuestras historias de vida	Compartir quiénes somos, reconocernos e identificarnos como un grupo aceptante
3	Continuar el compartir nuestras historias de vida, más allá de los sueños	Explorar mi experiencia de vida en pareja y mis momentos de crecimiento y superación

4	Mi camino compartido en pareja	Explorar nuestra historia en pareja y la toma de decisiones y elecciones
5	¿Qué es eso que siento?	Reconocer, nombrar y abrazar mis emociones
6	¿Qué me implica ser mujer?	Reconocer la construcción subjetiva de nuestra feminidad
7	¿Cómo quiero vivir ahora?	Reconocer la mujer que quiero ser y darle vida. Cierre del taller

4.7.8 Población participante

Para la participación en el taller se establecieron criterios de inclusión que consideraron exclusivamente mujeres adultas. La edad promedio de aproximadamente cuarenta años, distribuyéndose de la siguiente manera: diez participantes cercanas a los cuarenta años, dos rondan los veinticinco años y una de sesenta y cinco años. Todas cuentan con un nivel de escolaridad de licenciatura, y algunas tienen grados de maestría. Cada una de ellas desempeña un rol dentro de la economía activa, ya sea mediante un empleo formal o a través de iniciativas de emprendimiento. Cabe mencionar que todas tienen experiencia de vida en pareja de más de cinco años. Solo tres participantes no tienen pareja actualmente; dos de ellas terminaron recientemente con sus novios, justo unos días antes de iniciar el taller, y una mujer lleva tres años separada de su esposo, con quien tuvo una relación de más de cuarenta años. Hubo 14 mujeres inscritas y solo asistieron 13 la primera sesión, para la segunda sesión asistieron diez, para la tercera sólo cuatro participantes, en la cuarta sesión la asistencia fue nuevamente de diez, la quinta sesión contó con una participación de seis mujeres, en la sexta y séptima sesión, 9 mujeres. A la población participante se le asignaron seudónimos, como ya se mencionó con anterioridad. Estos estuvieron relacionados con cualidades que la facilitadora identificó en ellas como rasgos destacados de su personalidad.

4.7.9 Escenario del taller

Este taller fue un espacio íntimo y transformador para mujeres adultas que están o han tenido una relación de pareja en el reconocimiento de su tendencia actualizante, como fuerza impulsora de crecimiento que es propia a todo organismo vivo, pero que se puede ver bloqueada. El taller se diseñó con siete sesiones, una por semana con una duración aproximada de dos horas cada una. Se inició el jueves 25 de septiembre del 2025 y terminó el 6 de noviembre del mismo año. Se impartió en un espacio ubicado en la zona metropolitana de Guadalajara, en la colonia fraccionamiento Camino Real.

El propósito atendió a que las participantes reconocieran su fuerza impulsora al crecimiento y que concienticen que, cuando se crean las condiciones, es posible despertar la potencialidad de sus recursos personales. También se cuidaron los criterios éticos que garantizaron la validez, confiabilidad, y el respeto a las participantes. Así como también, se realizaron las planeaciones de forma semanal que guiaron el taller, las cuales se reorientaron acorde a las necesidades del grupo (Apéndice C).

4.7.10 Calendarización del taller

Tabla 6: Fechas de las sesiones del taller

Número de sesión	Día y hora Jueves de 19:00 a 21:00 hrs
• Sesión 1	25 de septiembre del 2025
• Sesión 2	2 de octubre del 2025
• Sesión 3	9 de octubre del 2025
• Sesión 4	16 de octubre del 2025
• Sesión 5	23 de octubre del 2025
• Sesión 6	30 de octubre del 2025

• Sesión 7	6 de noviembre del 2025
------------	-------------------------

La fundamentación metodológica expuesta en este capítulo no solo orientó la intervención, sino que aseguró su coherencia ética, teórica y práctica. Al integrar investigación cualitativa, la IAP y el método fenomenológico, se configuró un marco que permitió comprender la experiencia vivida y generar procesos de transformación mediante un taller llamado: “Estar contigo sin olvidarme de mí”, el cual se consolidó como el dispositivo central para acompañar a las participantes en el reconocimiento de su tendencia actualizante. Con esta base, a continuación, se recapitula la experiencia de intervención, la cual describe cómo se desarrollaron las sesiones, los aprendizajes emergentes y las reflexiones que surgieron en el encuentro con las mujeres participantes y con mi rol como facilitadora.

Capítulo V Proceso experiencial de la intervención

A continuación, se presenta el recorrido realizado durante el proceso del taller “Estar contigo sin olvidarme de mí, un viaje hacia mí en la relación” tanto por las participantes como de mi parte como facilitadora. Se incluyen aprendizajes y reflexiones que pueden resultar útiles para mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja y paralizan su tendencia actualizante, así como para quienes estén interesados en atender o investigar problemáticas similares. Este integra los hallazgos obtenidos a lo largo de la intervención.

5.1 Análisis de Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (DEAS) de la intervención

El análisis de las DEAS constituye una herramienta metodológica que permite evaluar el desarrollo de una intervención, identificar áreas de mejora y fortalecer las prácticas exitosas. En seguida se presenta la compilación de esta estrategia

registrada durante el taller de intervención iniciado el jueves 25 de septiembre y concluido el 6 de noviembre del 2025 en siete sesiones.

Dificultades: Corresponden a los obstáculos externos o internos que surgieron durante la intervención y que afectaron el flujo de las sesiones. Generalmente son situaciones imprevistas que no dependen directamente del facilitador. Reconocer estas dificultades permitió anticipar posibles contingencias en futuras implementaciones. Las dificultades fueron:

1. Asistencia irregular
 - Algunas participantes tuvieron compromisos agendados o imprevistos que limitaron su asistencia de manera continua.
2. Problemas tecnológicos
 - Fallas en dispositivos o conexión a internet.
3. Interrupciones externas y ruidos
 - Ruidos ajenos al salón o interrupciones para pedir que movieran sus carros las participantes.
4. Accidentes con material
 - Vasos de vidrio, derramar agua, café.
5. Problemas logísticos en la dinámica
 - No se pudo encender una vela o, no fue posible habilitar la pantalla para proyectar

Se consideraron dificultades porque afectaron directamente el desarrollo y la continuidad de las sesiones. La asistencia irregular, por ejemplo, implicó dedicar tiempo adicional a explicar lo trabajado en la sesión anterior y contextualizar las dinámicas actuales para que las participantes ausentes comprendieran el propósito. Esto generó pérdida de información y conceptos revisados previamente, así como desconexión del proceso grupal compartido por las asistentes. Las interrupciones externas y los accidentes también representaron un obstáculo, ya que desviaron la atención hacia el inconveniente, en lugar de mantener el foco en la experiencia de las participantes. Esto paralizó momentáneamente la expresión emocional y tuvo un impacto negativo en la calidad del intercambio grupal. Por último, los problemas

técnicos y logísticos ocasionaron pérdida de tiempo y rompieron el ritmo de la dinámica, afectando la fluidez y el aprovechamiento de la sesión.

Errores: Se refieren a acciones u omisiones atribuibles al proceso de organización o ejecución por parte de quien facilita. Identificarlos implicó asumir responsabilidad y generar aprendizajes que contribuyan a la mejora continua:

1. Material olvidado
 - Faltaron kleenex, material impreso y proyector
2. Problemas con equipo
 - Falló computadora, batería de aparatos electrónicos. No respaldar la grabación.
3. Gestión personal
 - No darme el tiempo de revisar mensajes antes de iniciar sesión para confirmar la situación de las participantes ausentes, lo que me generó suposiciones e incomodidad.
 - No escucharme y bloquear mi congruencia y autenticidad.

Los errores identificados durante la intervención reflejan áreas críticas que influyeron en la calidad y fluidez del proceso. El olvido de material esencial, como kleenex, documentos impresos y el proyector, afectó la comodidad de las participantes y la correcta ejecución de las actividades. Los problemas técnicos como la falla de la computadora y la falta de batería en dispositivos electrónicos interrumpieron el desarrollo previsto al generar pérdida de tiempo y tensión en el manejo del grupo de mi parte como facilitadora. A esto se sumó la ausencia de un respaldo de las grabaciones, lo que limitó el análisis posterior. Finalmente, la gestión personal también representó un desafío. No dedicar tiempo para revisar mensajes antes de iniciar la sesión provocó suposiciones sobre la ausencia de participantes, lo que generó incomodidad y afectó la claridad en la facilitación. Además, no escucharme y bloquear mi congruencia y autenticidad impactó en la conexión con el grupo y en la calidad de la interacción. Este aspecto se detallará más adelante.

Aciertos: Incluyen las decisiones, estrategias y actitudes que favorecieron el éxito de la intervención. Documentarlos resulta fundamental para reforzar buenas prácticas y replicarlas en otros contextos. Entre los aciertos más relevantes fueron:

1. Organización y preparación previa a las sesiones del taller
 - Dar un tiempo antes de iniciar la sesión para que las participantes pudieran ir al baño, acomodarse y prepararse.
 - Planear las sesiones y revisarlas con antelación.
 - Que la facilitadora realizara los ejercicios de respiración junto con el grupo.
2. Creación de un espacio seguro y participativo, donde las asistentes se sintieron libres de expresarse sin sentirse juzgadas ni invalidadas.
 - Escribir los acuerdos y pegarlos en cada sesión para no olvidar y respetar lo establecido por todas, como hablar en primera persona, no dar consejos, y suspender juicios.
 - Permitirme intervenir con conocimientos terapéuticos sin perder el rol de facilitadora desde el campo del Desarrollo Humano.
 - Participar en la actividad final a petición del grupo, fortaleció la conexión y cierre.

Sugerencias: Son recomendaciones derivadas de la experiencia, orientadas a prevenir dificultades y errores en futuras intervenciones. Este aspecto tuvo un carácter propositivo, ya que buscó optimizar la logística, la dinámica y la gestión del taller, al contribuir a la calidad y efectividad del proceso, algunas sugerencias que emergieron fueron:

1. Prevención de accidentes y control de interrupciones
 - Revisar el espacio antes de iniciar (entre otras cosas, asegurarse de estar bien estacionadas), y retirar objetos frágiles o innecesarios, o si se usan materiales simbólicos como vela, encendedor, llevar repuesto.
 - Colocar un aviso visible de “silencio” fuera del salón para evitar interrupciones durante la sesión.
2. Solución de problemas técnicos
 - Hacer una prueba previa del equipo (pantalla, proyector, sonido) antes de la sesión.
 - Tener un plan alternativo siempre.

El análisis realizado a través de la metodología DEAS permitió identificar los factores que influyeron en el desarrollo del taller, al reconocer tanto los retos como las fortalezas del proceso. Las dificultades y errores evidenciaron áreas de oportunidad que, al ser atendidas, contribuyeron a optimizar la logística y la experiencia de las participantes. Por otro lado, los aciertos confirmaron la efectividad de estrategias que favorecieron la conexión grupal y la creación de espacios seguros, aspectos esenciales para el logro de los propósitos de las sesiones. También las sugerencias planteadas constituyeron una guía práctica para prevenir contingencias y fortalecer la calidad de futuras intervenciones, consolidar así un enfoque de mejora continua y profesionalización del trabajo facilitador.

5.2 Reflexión de mi vivencia como facilitadora durante el taller

Este apartado expone mi implicación personal como facilitadora a lo largo del taller. En él se comparten pensamientos, sentimientos, acciones, intenciones y sensaciones identificadas gracias a los procesos de supervisión y reflexión realizados antes y después de cada sesión. Dichos espacios no se limitaron a atender consideraciones técnicas, sino que también contemplaron aspectos personales que pudieron interferir con el propósito de la intervención, especialmente aquellas situaciones internas aún no resueltas o invisibles y que podían afectar mi congruencia y autenticidad en este rol.

A lo largo de mi intervención viví momentos muy diferentes. Al inicio de las sesiones experimenté emociones intensas que condicionaron mi disposición inicial. Me sentía nerviosa, acalorada y acelerada, como si tuviera urgencia de intervenir para que las participantes se descubrieran y supieran que son valiosas. Cuando hubo baja asistencia, me sentí frustrada, incómoda y triste. Esta situación generó sorpresa, confusión y decepción, pues la expectativa que tenía sobre la dinámica grupal se vio alterada. Sentí que el plan previsto perdía sentido y que debía improvisar, lo cual activó pensamientos como: “no quiero estar aquí”. Esta sensación me permitió reconocer cómo las expectativas influyen en mi presencia y apertura como facilitadora. Para Rogers (2023), esto compromete la capacidad de

ser auténtico, comprensivo y aceptar incondicionalmente a las personas para así crear un ambiente seguro que favorezca su crecimiento.

Durante las sesiones surgieron más emociones, especialmente ante desafíos, por ejemplo, experimenté enojo cuando personas ajenas al grupo conversaban afuera del salón, al interrumpir el ambiente que intentábamos construir. Asimismo, me sentí abrumada durante los relatos extensos de algunas participantes que hablaban rápido y con muchos detalles, lo que me cansaba y me resultaba difícil poder cortar, al sentirme insegura y con miedo de que la persona se enojara o se sienta incómoda. Comprendí que lo que pienso y siento influye directamente en cómo sostengo el grupo. Y a pesar de los errores, me descubrí feliz de haber realizado el taller, poco a poco pude fluir gracias a la supervisión, que es un espacio académico que promueve la reflexión y donde el grupo me acompaña a revisarme para crecer como facilitadora y persona. Esto me hizo sentir respaldada y me dio una base sólida para estar presente con confianza, y para poder expresar lo que me ocurrió, sin ruidos mentales ni emociones bloqueadas, lo que me permitió escuchar con atención plena. Y lo más valioso fue concientizar que después de cada supervisión, facilitaba mejor, lo que me hizo sentir útil, preparada, feliz, en sintonía con las participantes y realizada.

Me encantó ver la apertura de cada una de las asistentes y disfrutar su compartir. Considero que la mayoría de mis intervenciones fueron adecuadas, pues observaba que las participantes se quedaban reflexivas y conectadas consigo mismas. Pude notar que varias de ellas se permitieron experimentar sus emociones libremente. Me conmovieron profundamente los relatos sobre violencia y me impactó ver cómo cada participante logró identificar esos episodios en su historia, no solo en la vida de pareja. Esta revelación colectiva generó en mí una sensación de hermandad y admiración genuina por su resiliencia. Sentí como sesión a sesión se enriqueció el diálogo y se fortaleció el sentido de comunidad, al permitir que cada voz fuera escuchada y validada. Me animé a realizar dinámicas de otras disciplinas, entre ellas el psicodrama lo que fue muy nutricional. Fui testigo de su vincularidad gracias al trabajo grupal y la conexión interpersonal.

Al finalizar el taller, escuchar que estaban agradecidas por este espacio me llenó de satisfacción. Experimenté emociones como agradecimiento, alegría por la cercanía lograda, presencia, escucha activa, amor y autenticidad. Estas emociones surgieron especialmente cuando logré autorregularme y abrirme a aceptar al grupo, incluso en condiciones adversas, al habitar el rol de facilitadora desde los principios del campo del Desarrollo Humano. Confirmé lo valioso que es este espacio, donde es seguro expresar lo que uno siente y piensa, pues se desarrolló confianza basada en un vínculo auténtico y profundo. También descubrí que tengo habilidades como facilitadora y más cuando soy auténtica, congruente y me dispongo a escuchar sin juicios.

5.3 Análisis del proceso de transformación de las participantes

A continuación, se presenta una tabla que describe, de manera breve, el proceso de cambio de las participantes durante el taller: cómo llegaron, qué ocurrió a lo largo de las sesiones y cómo se retiraron al término del taller, según la información recabada en sus participaciones.

Seudónimo	Proceso basado en la experiencia de las participantes
Experiencia	La participante refirió haber tenido un matrimonio caracterizado por violencia extrema, así como una familia de origen que también ejerció violencia y no le brindó validación personal. Al inicio del taller, se expresó de manera acelerada, sin pausas, al término, su discurso fue más pausado, al reconocer y nombrar emociones, además de reconocer su valentía y valor personal. Las emociones que manifestó con mayor frecuencia fueron: enojo, resentimiento, aceptación y agradecimiento. Se identificó como

	una mujer cuidadora y expresó el deseo de comenzar a cuidarse a sí misma. Aquí se muestra cómo la participante reflexionó sobre su rol tradicional de cuidadora y planteó un cambio hacia su propio cuidado, al reconocer su identidad desde la subjetividad femenina. En relación con la pareja, al inicio señaló que no volvería a tener pareja; al finalizar, reflexionó que, de haberse respetado, cuidado y amado, su historia habría sido diferente. Inicialmente atribuía la responsabilidad de su historia trágica al exmarido. Al concluir, reconoció la importancia de cuidarse y amarse para evitar repetir estas situaciones. Esto mostró su capacidad de autocomprensión, reflexión y acciones autodirigidas que la encaminaron a la resolución de problemas y a la mejora personal, es decir, movilizó su tendencia actualizante.
Luz	Presenta antecedentes de violencia intrafamiliar y dificultad para reconocer sus emociones, atribuida a constantes invalidaciones. Al inicio, se describía como “cínica”, al considerar que no le importaban las opiniones ajenas ni el impacto de sus acciones en los demás, especialmente en sus parejas. Posteriormente, identificó que utilizaba una máscara para ocultar confusión, dolor y culpa, derivados de sentirse responsable de las emociones de otros; lo que reflejó cómo la participante se reconocía desde su rol femenino. Durante el proceso, experimentó emociones que la abrumaban, tales como confusión, tristeza, enojo, culpa, vacío e insatisfacción que le dificultaban reconocer su valía personal. También, comprendió que es válido experimentar emociones, y estar a expensas de expectativas ajenas y que cada persona es responsable de lo que hace con lo que sienten. En relación con la pareja, inició el taller sintiéndose culpable por sus relaciones anteriores y al concluir reconoció que cada persona es responsable de lo que siente y de cómo actúa frente a ello. Esto

	muestra un avance hacia la autonomía emocional y la resolución de problemas como rasgos de su tendencia actualizante.
Proceso	Su historia reflejó lucha, crecimiento y superación. Expresó el reconocimiento de sus potencialidades al mostrar deseo por encontrarse, escucharse y valorarse. Al señalar que por primera vez en su vida no trabaja y desea realizar actividades que le resulten significativas. Al inicio, consideraba importante señalar al agresor y asumir su posición como víctima, un rol tradicionalmente asumido como mujer, pero al finalizar, manifestó sentirse valiente, capaz y libre para tomar decisiones, dándole un giro en torno a su propia percepción. Comentó experimentar cierto temor y sensación de estar abrumada ante el reto de descubrir quién desea ser, ella concluyó el taller satisfecha por haberse brindado el tiempo, espacio y escucha personal. Reconoció que su historia fue dolorosa y que vivió en constante alerta debido a su contexto familiar, al ser hija de una madre con esquizofrenia. Por primera vez tomó conciencia de que esa etapa ya pasó, que no necesita permanecer en estado de supervivencia frente a los brotes psicóticos de su madre, y que hoy puede vivir en paz, sin cumplir expectativas ajenas, y entiende que esto son vestigios de sus experiencias dolorosas pasadas. En relación con la pareja, reportó cambios en los roles dentro del hogar, al indicar que su esposo debía adaptarse a esta nueva dinámica. Concluyó mostrando mayor comprensión y empatía hacia él, al reconocer que él también experimenta miedo de llevar la carga económica en solitario, sino que podrían apoyarse.
Amistad	Presenta antecedentes de injusticia y violencia psicológica en su historia familiar, actualmente mantiene una relación de pareja que describe como estable y amorosa. Desde el inicio del taller se mostró abierta y participativa, al abordar progresivamente temas que le resultaban incómodos; al hacerlo, reportó sentirse más

	ligera y ampliar su perspectiva gracias al intercambio con sus compañeras. Concluyó agradecida por la experiencia y modificó su autopercepción: pasó de describirse como “fantasiosa que vive en su burbuja” a reconocerse como una persona resiliente, con capacidad para identificar aspectos positivos de la vida. En relación con la pareja, aunque inicialmente expresó sentirse afortunada por tener a su esposo, al finalizar reconoció y agradeció de manera más consciente el amor y apoyo que recibe de él, al no verse bloqueada su tendencia al crecimiento.
Ecuanimidad	Su vida estuvo marcada por abandono y carencias, lo que la llevó a asumir roles de cuidado desde joven que la encasilló en un rol que no buscó y le provocó dificultades al afrontar críticas por sus decisiones. En el taller, reveló haberse vivido con una carga emocional profunda, y descubrió que mostrarse vulnerable, es decir, quien realmente es, fortalece los vínculos. Hoy se reconoce como una mujer admirable, se siente más tranquila y contenta. Reconoce su crecimiento personal, apertura emocional y orientación hacia una vida más plena. En cuanto a la pareja, llegó reconociendo los obstáculos que han superado juntos y concluyó con el deseo de ser feliz con él en esta nueva etapa.
Fortaleza	Fue una participante que, aún con dudas, compartió aspectos que normalmente no expresa, particularmente su experiencia en una relación violenta y dañina, lo que le permitió reconocer señales de violencia y comenzar un proceso de reconstrucción personal. Durante el taller experimentó diversas emociones, las cuales compartió conforme las identificaba. Reportó sentirse feliz, realizada y consciente del valor de la comunicación y del crecimiento personal. En cuanto a su relación de pareja, al inicio manifestó que se relaciona con cautela y permanece atenta a cualquier signo para retirarse, pues no desea repetir lo vivido con

	su expareja. Al finalizar, expresó que se permite disfrutar y aceptar el amor como resultado de su trabajo personal. Reflejó un trabajo de reconstrucción personal, integró el aprendizaje adquirido y lo puso a disposición de su autorrealización
Escucha	Inició la intervención con la percepción de sí misma como una mujer fría, poco afectuosa y con dificultad para expresarse; al finalizar el taller vivenció una amplia gama de emociones derivadas de las actividades propuestas que desconocía poder reconocer. En una sesión, manifestó incomodidad por la participación extensa de una compañera, al solicitar que se le limitara, sin embargo, en la siguiente sesión se implicó con la historia de esa misma persona y reconoció similitudes con su propia experiencia, particularmente cuando su familia invalidaba o minimizaba sus emociones bajo la creencia de que “era la favorita de su padre”, lo que percibía como una carga. Respecto a su relación de pareja, expresó al inicio un fuerte coraje hacia él y reconoció que dicho sentimiento estaba dirigido hacia sí misma por haber permitido ciertas conductas. Asumió responsabilidad no desde la culpa, sino desde la comprensión de que, en ese momento, actuó conforme a sus recursos disponibles. Reconoció sus límites pasados, se responsabilizó y dejó atrás la culpa, para encaminarse a acciones futuras más conscientes al identificar sus recursos y bloqueos en su proceso de crecimiento.
Mirada	Su tránsito por el taller fue profundo y evolutivo: llegó con serenidad y disposición, se implicó emocionalmente, reconoció heridas y violencias no nombradas, validó su historia y cerró con una sensación de fuerza y congruencia, dejó de verse con potencialidad para convertir en algo real sus decisiones. Pasó de la culpa y exigencia interna a la clarificación, validación y empoderamiento personal.

	Respecto a la relación de pareja, al inicio manifestó temor y expectativa ante el inicio de una nueva etapa, al finalizar, evidenció seguridad y disposición para transitar este proceso junto a su compañero de vida actual.
Energía	Compartió con valentía su historia que reflejó la dureza de crecer en un contexto patriarcal y el abuso sufrido en la adolescencia. Se mostró reflexiva y descubrió que el trabajo doméstico tiene el mismo valor que un empleo. Hoy se reafirma como una mujer fuerte, que confía en sí misma y nunca estará sola porque se tiene a sí misma. Tomó conciencia desde su subjetividad femenina sobre el valor del trabajo doméstico, afirmándose como una mujer capaz, segura, con agencia en su vida personal y familiar. Respecto a la relación de pareja, al inicio manifestó sentirse en desventaja por asumir tareas domésticas sin remuneración económica, pero al finalizar, evidenció una valoración positiva de su rol, reconociéndolo como igualmente significativo en la dinámica familiar.
Ternura	Aunque tuvo varias inasistencias, sus intervenciones fueron enriquecedoras, aportó una perspectiva distinta al grupo. Reportó no haber sido víctima de maltrato ni violencia en el hogar. Sin embargo, reconoció que la postura asumida por su familia, y que ella replicó en su presente, le resultó “aplastante” hacia sus parejas, al ejercer control y considerar a los hombres como objetos de satisfacción personal, más que como personas. Señaló que, aunque las mujeres de su sistema familiar aparentan autonomía e independencia, descubrió que minimizar al hombre genera precisamente la actitud que critican en ellos: falta de fuerza, voz y participación. Reflexionó que esta dinámica le produjo desgaste y dolor, y expresó su deseo de construir relaciones basadas en compañía y contención emocional, al evitar repetir patrones que considera dañinos.

	Compartió que es divorciada, que recientemente terminó una relación y que actualmente desea establecer vínculos de manera diferente con una futura pareja.
Calma	Tiene ocho años de relación y siete años viviendo junto con su pareja. Busca un espacio que le permita continuar trabajando en su crecimiento personal para lograr una relación satisfactoria. Aunque solo asistió a dos sesiones, compartió que ha atravesado experiencias difíciles y que actualmente se percibe “bien”, en calma, y desea mantener ese estado. Y aunque compartió poco, se sintió en confianza para relatar su historia y realizar comentarios relacionados con las experiencias compartidas por otras participantes. Manifestó que hoy vive conforme a sus propios deseos y aspiraciones.

Fuente: elaboración propia

5.4 Procedimientos de la facilitación durante taller

El propósito del taller fue propiciar un espacio seguro para el crecimiento y la reflexión de las asistentes, a partir de actitudes facilitadoras y aplicar estrategias que promovieran la participación activa y el bienestar emocional de las participantes. A continuación, se describen las acciones más relevantes que guiaron la experiencia, desde la creación de acuerdos y el manejo de emociones hasta la implementación de actividades estructuradas que favorecieron el aprendizaje y la reflexión. El taller se desarrolló bajo la propuesta metodológica de Gisho (1999) quien lo plantea como un proceso estructurado que orienta la exploración personal, el acompañamiento y la integración de la experiencia. A continuación, se presentan los elementos centrales que guiaron el encuentro:

- La relación entre las participantes se realizó por medio de interacciones democráticas. No hubo autoritarismo de la facilitadora, se propició una relación de “yo-tú” de Buber (1937, citado en Goleman, 2006) que consiste en un vínculo auténtico y recíproco entre dos personas que propicia una conexión profunda, y se cuidaron las actitudes del facilitador que el ECP

propone: comprensión empática, congruencia y aceptación incondicional; hubo toma de decisiones y acciones colaborativas al establecer acuerdos entre todas las participantes, por ejemplo: tolerancia de espera (5-10 min), el uso de celular (silencio o vibrador), hablar en primera persona.

- En la sesión inicial, se indagó sobre las expectativas del taller y a lo largo del mismo, se atendieron las emociones de las participantes, ya que “las emociones juegan un papel importante en proceso de investigación y que estas pueden ser condiciones de éxito o de fracaso del mismo” (Gisho, 1999, p.148). Esta atención resultó muy favorable, especialmente al dedicar una sesión exclusiva a trabajar las emociones, donde las participantes lograron identificarlas, expresarlas, reconocerlas y ubicarlas en su cuerpo. Esto les permitió clarificarse, conocerse y comprenderse, al generar bienestar al aceptarlas y experimentar que no ocurre nada negativo cuando se permiten sentirlas y expresarlas en un espacio seguro.
- La interacción se basó en el reconocimiento de la diversidad de narraciones en torno a las experiencias de las participantes, lo que enriqueció el encuentro.
- El saber se consolidó por medio del compartir de las participantes al relatar sus experiencias y al realizar experiencias estructuradas, que fueron actividades diseñadas intencionalmente para favorecer el aprendizaje, la reflexión y el conocimiento personal como: dibujar el rosal como una analogía hacia ellas mismas, graficar su línea de vida, escribir momentos de superación en pareja, escenificar el rol femenino en pareja, familia, sociedad.

Por ejemplo: en varias sesiones las participantes compartieron como anteponen a los demás olvidándose de ellas y llegaron a la conclusión que las mujeres se desdibujan al estar en pareja por mandatos sociales introyectados, o se olvidan de ellas mismas ante cualquier otro vínculo afectivo, como si fuera su deber responder por los demás.

Facilité que las participantes conectaran con su sentir tanto en el relato de su historia como en el presente, gracias al respeto, escucha empática y presencia que les brindé mientras compartían. Propicié un clima de confianza y gusto por estar

ahí. Ellas se sintieron escuchadas, validadas y acompañadas, lo que les permitió hablar de cosas que no comparten en otros espacios, para ello, seguí las condiciones propuestas por Rogers (2023) quien sostiene que la persona es quien tiende a crecer y evolucionar en condiciones interpersonales favorables; dichas condiciones radican en que haya un encuentro con el otro, y que el otro se encuentre un estado de incongruencia o vulnerabilidad, que el facilitador sea congruente, auténtico, que tenga aceptación incondicional, sin juicios, y sea empático, y que el facilitado perciba las actitudes de congruencia, comprensión empática y aceptación positiva incondicional, aunque sea en grado mínimo. Es así como estas condiciones promueven un espacio seguro para la exploración de la experiencia y el cambio, lo que reportaron las participantes al darse este tiempo en el taller; se sintieron aceptadas, escuchadas y respetadas tanto por mi como facilitadora como por el grupo en general.

5.5 Estrategias en la intervención

Fue importante también promover un espacio seguro y de confianza donde las participantes pudieran conectar con su sentir y expresarse libremente, puse en práctica varias estrategias que favorecieron la apertura, la reflexión y el contacto genuino con sus emociones.

1. Expresión no verbal, al comunicarme con comprensión empática a través de un abrazo, una mirada, un gesto de cercanía.
2. Respeté el ritmo y el tono emocional, sin interrumpir ni imponer interpretaciones, y les recordé que hablaran en primera persona para favorecer el contacto y la autenticidad.
3. Apliqué técnicas de comunicación de Cormier y Cormier (2000).
 - Escucha activa: Mostré interés genuino, seguí el hilo del relato y validé emociones sin interrumpir.
 - Preguntas abiertas y directas: Invité a la reflexión y al autoconocimiento. Ejemplo: “¿Qué sientes en este momento?, ¿cómo está tu cuerpo?”

- Reflejo: Refleje como las percibía o veía a las participantes con el fin de que reconocieran sus emociones. Ejemplo: “puedo ver tu tristeza al compartirnos eso”
- Clarificación: Reformulé lo dicho para que las participantes se escucharan y resignificaran. Ejemplo: “Te escucho con mucho coraje cuando dices que fuiste una pen***, ¿eso te enoja?”
- Síntesis: Resumí lo compartido para dar sentido global. Ejemplo: “Entonces te reconoces como una mujer que logró escucharse para poder salir de ahí”
- Conexión empática: establecí un vínculo profundo con ellas mediante la comprensión genuina de sus emociones, pensamientos y experiencias, sin juicios ni interpretaciones.
- Autorrevelación: Compartí experiencias propias cuando fue pertinente, para generar empatía. Ejemplo: “Me pasó igual, tuve que dejar de pintarme porque me sentí acosada”
- Confrontación: Señalé incongruencias con cuidado. Ejemplo: “Dices que estás feliz, pero yo te veo sufriendo, ¿qué pasa ahí?”

A continuación, se presentan dos ejemplos de facilitación: uno considerado acertado y otro no. Los fragmentos fueron seleccionados tras revisar las transcripciones de todas las sesiones, se eligieron dos casos opuestos que evidencian las diferencias entre una facilitación adecuada y otra que no lo es. En la segunda columna de la tabla se explica la razón por la cual cada ejemplo se clasifica de esa manera.

Ejemplo de una facilitación acertada	Por qué
21:48: “Fortaleza”: ahí empecé terapia y a partir de ahí, yo siento que ya no fui la misma, creo que me hizo fuerte eso [...] y la verdad es que lo hablo poco, lo hablo muy poco, porque no es fácil, ¿no? [...] y	

ahora son las “<i>red flags</i>” que ando buscando en todos lados” 27:10: Facilitadora: ¿cómo te sientes ahorita que dices que “casi no lo hablo”? 27:11: “Fortaleza”: Pues se va sintiendo, pues dolor, todavía, como diciendo, mejor para qué hablé de esto, para que volver a sentirlo, es algo que no lo vivo diariamente.	El preguntar cómo se sintió al compartir algo tan íntimo, le permitió reconocer y validar sus emociones y a la vez, abonar a su autoconocimiento y crecimiento personal.
---	---

Ejemplo de una facilitación no acertada	Por qué
10:35: “Experiencia”: Vengo de la familia grande y aparte de eso pues con muchas, muchas carencias. Yo recuerdo de niña, este, que andaba, andábamos casi casi encuerados, descalzos, pero eso sí, nunca nos dejaron con hambre (risas). Entonces era, era complicado, como, por ejemplo, pues hacer conciencia de ciertas cosas, porque de lo que se trataba y yo veía a mi mamá muy enfocada en: “No seas burra, tú tienes que estudiar”, entonces ella nos metió mucho eso, mi mamá era maestra, [...] y para ser de un pueblo, muy difícilmente yo tengo faltas de ortografía, muy difícil, o las comas donde deben ir o algo, porque ella era	

muy puntual en todo eso, entonces nos ayudó mucho de alguna manera fuimos buenos estudiantes, este, con muchas, muchas carencias, pero bueno, buenos estudiantes que fuimos. Y mi papá era un hombre que no tuvo escuela [...] no tuvo la oportunidad como sus sus medios hermanos, que todos tuvieron una carrera. pero fue muy culto, mi abuelo fue un hombre [...] fue muy importante para él.	Aquí pude haber parado para ahondar en la historia de violencia que está reportando y hacerla consciente de lo rápido, y abundante de su narración e inclusive, externarle que me sentía abrumada con la rapidez con la que relataba su historia y que me impactaba que no la veía conmovida o haciendo contacto con lo que nos compartía. Me hubiera gustado decirle: “Escucho que tuviste un padre diferente al resto de sus hermanos, con cero oportunidades para estudiar, ¿qué te pasa con eso?”
---	--

El análisis comparativo de los fragmentos evidenció la relevancia de la calidad en la intervención facilitadora como un componente esencial en procesos grupales orientados al desarrollo personal. La facilitación adecuada se caracteriza por la capacidad de generar preguntas que promuevan la introspección, la validación emocional y la construcción de significado, elementos que inciden directamente en el aprendizaje y el bienestar. Por el contrario, la ausencia de una intervención estratégica limita la profundización y reduce el potencial transformador de la experiencia.

5.6 El proceso grupal de las mujeres adultas que viven o han vivido en pareja

Los hallazgos del taller también posibilitaron identificar cómo los mandatos sociales, las experiencias de violencia y los roles rígidos han limitado la autonomía de estas

mujeres al generar patrones relacionales centrados en la pareja y la postergación de necesidades propias. A pesar de estas condiciones, las participantes mostraron resiliencia y disposición para construir vínculos más equilibrados y congruentes con sus proyectos personales. El clima grupal favoreció la expresión emocional, el reconocimiento de logros y la reflexión sobre la importancia de sentir y actuar a partir del reconocimiento de sus propias experiencias.

Se observó en este grupo de mujeres adultas una constante sensación de “hacerse pequeñas”, como resultado de sus historias de violencia y roles rígidos en una cultura patriarcal. Esta percepción no es trivial, refleja heridas profundas y dinámicas que han perpetuado la idea de que su espacio y voz son secundarias. Presentaron patrones relacionales caracterizados por el desdibujamiento personal al priorizar la pareja y los vínculos afectivos por encima de sí mismas, incluso al asumir roles maternos con sus esposos. Este patrón, lejos de ser aislado, se extiende a otras relaciones significativas, como con los padres, hermanos, amigos, donde las participantes se mostraron atentas a cuidar, complacer expectativas, olvidándose de ellas mismas. Esto evidencia cómo la falta de límites y la postergación de necesidades personales genera incongruencia y desconexión interna. A pesar de las carencias materiales, afectivas y estructurales que vivieron, las participantes mostraron una notable capacidad de resiliencia y reflexión. Sus relatos mostraron una lucha constante por romper paradigmas y construir una identidad más libre, al buscar equilibrar vínculos afectivos con proyectos personales.

También durante el taller, expresaron gusto por compartir sus experiencias y permitirse el encuentro grupal. Fue posible identificar un proceso de autoconocimiento en marcha al compartir sus historias, donde emergió el reconocimiento de su tendencia actualizante. A partir del clima de aceptación y autenticidad, lograron reconocer sus logros, áreas de mejora y la importancia de alcanzar congruencia entre sentir, pensar y actuar.

5.7 Constructos claves del taller

Los elementos esenciales que dieron forma al proceso grupal a partir del Desarrollo Humano como campo de conocimiento, favorecieron la transformación, el

reconocimiento de la tendencia actualizante, la flexibilidad en la facilitación, la validación emocional y corporal, la visibilidad de la subjetividad femenina y el cierre reflexivo orientado con la pregunta ¿cómo me quiero vivir? Fueron constructos que evidenciaron aprendizajes significativos y avances hacia una vida más congruente y auténtica en la población implicada.

A continuación, se presentan los principales ejes y aprendizajes que emergieron a lo largo del proceso del taller:

-El Desarrollo Humano como proceso transformador. Las sesiones confirmaron desde esta perspectiva un camino efectivo para el autoconocimiento y el cambio personal. Dinámicas como la experiencia del “rosal” permitieron que las participantes se proyectaran y tomaran conciencia de quiénes son al expresarse en primera persona. Este ejercicio facilitó la aceptación y el reconocimiento de la identidad, al sentirse escuchadas y validadas por el grupo. También se promovió la sororidad y la vinculación social, al crear un espacio seguro para compartir.

-La Tendencia Actualizante como fuerza que impulsa hacia el bienestar, estuvo presente en cada encuentro al emerger como la capacidad de ver posibilidades incluso en medio de la dificultad. Este movimiento que está presente en todo ser vivo se manifestó en los relatos que las mujeres compartieron de cómo han salido adelante frente a situaciones adversas. Ejemplos significativos:

- “Amistad” resignificó su idea de evasión, reconociéndose como alguien capaz de ver lo positivo y permitirse ser feliz.
- “Mirada” expresó orgullo por sus logros y por vivir ahora escuchándose y respetándose.
- “Luz” descubrió que puede integrar diversión con madurez, al mostrar que crecer no implica perder la alegría.

Reconocer esta tendencia a través de su crecimiento y decisiones trascendentales, les permitió valorarse a sí mismas y a las otras, lo que fortaleció la admiración y el apoyo mutuo.

-Mi rol como facilitadora y la adaptación ante lo inesperado: una sesión con baja asistencia evidenció la importancia de la flexibilidad en la facilitación. Al dejar de lado la estructura prevista y abrir espacio para compartir, se generó un ambiente

más íntimo y profundo. Este ajuste mostró cómo la actitud al facilitar influye en la experiencia grupal y en la calidad del encuentro.

-Reconocimiento de emociones y corporalidad: las emociones como el miedo, culpa, tristeza, vergüenza aparecieron como elementos centrales en la reflexión. La facilitación desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano promovió la escucha interna y la expresión emocional, al reconocer que el cuerpo también comunica cuando las palabras no alcanzan. Este descubrimiento fue clave para comprender a profundidad el impacto de experiencias como la violencia, que muchas veces se normaliza o silencia.

-La construcción subjetiva de la feminidad: Las mujeres identificaron tensiones entre los mandatos sociales como cuidar, callar, aguantar y sus propios deseos, al reconocer que ser mujer les ha implicado una lucha constante por su identidad, autonomía y autorrealización. Les ha representado cuestionar paradigmas y abrir posibilidades para vivir la feminidad desde la libertad y la autenticidad.

-Responder a la pregunta: “¿Cómo me quiero vivir?” constituyó el cierre del taller y abrió un espacio reflexivo y vivencial que orientó a las participantes a reconocer su tendencia actualizante, al darse cuenta de que, el desarrollo personal es un proceso continuo hacia una vida más plena y congruente. Este ejercicio invitó a cada mujer a identificar cómo se vive actualmente y cómo desea vivirse en las diferentes áreas de su vida: personal, familiar, laboral, social y de pareja. Implicó reconocer logros, nombrar áreas de mejora, cuestionar patrones que las han llevado a desdibujarse en sus relaciones de pareja y procrastinar sus necesidades y deseos.

5.8 El papel de la supervisión en la intervención

Carretero (2004) señala que la supervisión es acompañar a otras personas en el difícil camino de ser cada vez más conscientes y responsables de la propia vida; es una parte indispensable en la práctica de los facilitadores en su formación. Aclara que no se trata de un experto que evalúa al facilitador, sino de generar un espacio de aceptación y reflexión que permita revisar el propio proceder y continuar en ser, precisamente, facilitadores del crecimiento humano.

La supervisión es tan importante como la facilitación, pues ambas no pueden separarse de los procesos de crecimiento humano. Esto tiene sentido porque la implicación personal está presente en cada momento al establecer una relación con el otro, por lo que conviene pausar, revisar, cuestionarse, explorar, aceptar, entender y comprender lo que sucede en el grupo al momento de intervenir. Es realizar un trabajo que no solo ayude al otro, sino que también contribuya al crecimiento del facilitador. Esto es lo que resulta fascinante del campo del Desarrollo Humano, no deja de lado al facilitador, sino que lo cuida y atiende para que sea mejor persona. Por este motivo, el taller contó con un espacio de supervisión que me acompañó como facilitadora durante todo el proceso, al revisar las grabaciones y transcripciones de cada sesión, analicé mis implicaciones personales y, sobre todo, las estrategias y metodologías implementadas para asegurar que el trabajo se mantuviera acorde con los principios del campo del Desarrollo Humano.

A partir de las supervisiones, descubrí la importancia de intervenir para dar espacio al reconocimiento de las emociones cuando comparten las participantes. Cuando no lo hago, la conversación se reduce a una narrativa vacía, dominada por lo racional y carente de sentido, ya que se pierde lo enriquecedor de integrar la experiencia en un todo: pensar, sentir y actuar. Cuando esto me ocurrió, me quedé con un cúmulo de ideas que luego deseo expresar, pero que terminan fuera de lugar, debido a que no intervine a tiempo por la dificultad para interrumpir o confrontar, quizá por miedo a equivocarme o sentirme abrumada con tanta información. Esta reflexión me llevó a revisar cómo habito el rol de facilitadora y cómo el contacto conmigo misma es clave para sostener la interacción con los otros. También reconozco que, ante lo inesperado, suelo huir de emociones desagradables y negarlas, como si fuera incorrecto sentirme mal o incómoda siendo facilitadora, esas emociones se intensifican y me distraen. Tomar conciencia de esto me permitió dejar de juzgarme, aceptar lo que siento y usarlo para reconocer mis momentos y espacios de vulnerabilidad y de autenticidad. Comprendí que no pasa nada, que todo está en mis pensamientos, y que tengo habilidades como facilitadora cuando estoy presente y me permito escucharme y expresarme.

Las supervisiones me han enseñado la importancia de la flexibilidad y la autorregulación cuando las cosas no salen como espero. Compartirlo con el grupo de supervisión fortaleció la conexión y convirtió el espacio en un lugar de conocimiento y crecimiento personal. Además, aprendí que, ante opiniones distintas, es mejor decir “en mi experiencia” que “no estoy de acuerdo”, para evitar confrontación y favorecer un ambiente de aceptación. Lo que más me ayudó fue que mi supervisora y el grupo realizaron un acompañamiento y cuestionamientos sobre lo que me iba sucediendo. No me imponían ni me descalificaban; por el contrario, me preguntaban ¿cómo me sentía?, ¿qué pasaba conmigo mientras facilitaba?, ¿con qué me implicaba?, ¿para qué realizaba determinada intervención o sobre la falta de ella?

El proceso de la supervisión me brindó la oportunidad de reflexionar, tomar conciencia y crecer a partir de la retroalimentación recibida. En varias ocasiones pude identificar implicaciones que antes eran invisibles para mí, lo que me permitió “retirar la venda de los ojos”. Por ejemplo, reconocer cómo descuidaba mi autocuidado y escucha personal al sobresaturarme con responsabilidades derivadas de mandatos sociales y expectativas impuestas por otros para sentirme querida y merecedora de amor. También comprendí lo complejo que ha sido apostar por mi proyecto de vida frente a críticas y desaprobaciones familiares, como el dedicar tiempo a mi crecimiento profesional, por ejemplo, estudiar esta maestría, en lugar de pasar más tiempo con mis hijas. Esta toma de conciencia constituye un paso fundamental para fortalecer mi rol como facilitadora y mi congruencia personal.

Puedo concluir que este taller constituyó una experiencia transformadora que reafirmó la relevancia del Desarrollo Humano como campo académico para favorecer el crecimiento personal y la conexión grupal. Como facilitadora, pude practicar la consideración positiva, confiar en la autonomía de las participantes y sostener una actitud de escucha empática, lo que abrió espacios para la resignificación de experiencias y el fortalecimiento de mi identidad en este rol. El clima grupal, basado en aceptación y autenticidad, permitió que las mujeres participantes contactaran con emociones latentes, con sus historias y descubrieran

nuevos significados, al evidenciar el poder del encuentro humano y la sabiduría colectiva.

Durante el proceso experiencial, comprendí que la tendencia actualizante implica reconocer la fuerza vital que impulsa a vivir plenamente. Que las emociones vistas desde una perspectiva sociocultural se articulan de manera pertinente en el campo del Desarrollo Humano, pues se construyen en relación con los demás, atienden a las normas y prácticas sociales, y cuando se viven como imposición, limitan el actuar de las personas. Asimismo, confirmé que el campo del Desarrollo Humano concibe a las personas como seres capaces y en continuo crecimiento, invitando a confiar en sus recursos internos.

El taller también evidenció la importancia de la preparación, la supervisión y el trabajo personal de quien facilita, para sostener la propia congruencia y el contacto consigo mismo, así como la necesidad de respetar el ritmo grupal y confiar en su sabiduría. Finalmente, la alta demanda del taller confirma la urgencia de crear espacios de escucha que promuevan intimidad, reflexión y vínculos significativos que abran la puerta al crecimiento personal. Esta experiencia no solo fortaleció mi práctica profesional, sino que reafirmó mi compromiso ético, el reconocimiento de la autenticidad y la confianza en la capacidad de cada persona para crecer y transformarse.

Una vez expuesta la riqueza de esta experiencia vivida, se continuo con el análisis cualitativo de la información recabada durante el proceso de la intervención, donde las narrativas y vivencias de las participantes fueron organizadas en unidades de significado que dieron forma a las categorías de análisis y sus respectivas subcategorías.

Capítulo VI Resultados

Este capítulo constituyó una etapa fundamental de la intervención en la que se organizó la información con unidades manejables, entendidas como fragmentos de textos que resultaron de simplificar y seleccionar la información empírica para

posteriormente analizarla. De acuerdo con Mejía (2011) esta etapa constituye el aspecto más creativo y apasionante de la investigación, pues exige más tiempo y cuidado que la recolección de datos para dar sentido a la complejidad de la experiencia humana. El propósito consistió en transformar la experiencia vivida por las participantes durante el taller en conocimiento significativo, bajo una lógica interpretativa donde el análisis avanzó desde la descripción hacia la construcción de conceptos teóricos y explicativos. Desde esta perspectiva, se reconoció que el dato no es algo previamente dado, sino que se construye a través de la elaboración de la realidad que resulta del intercambio entre la facilitadora y las participantes.

En este marco, se da cuenta de los resultados de la intervención mediante categorías de análisis orientadas a identificar información sobre el reconocimiento de la tendencia actualizante en mujeres adultas que viven o han vivido en una relación de pareja. La información fue recopilada a través de audios, videos, bitácoras y fichas de sistematización, los cuales hicieron posible recuperar sus experiencias. Las participantes constituyeron el eje central del análisis, pues es a partir de sus historias y vivencias lo que favoreció la comprensión de su contexto social. Según Schettini y Cortazzo (2015) este análisis no se realiza "sobre los otros" sino "con los otros", en un intercambio intersubjetivo que busca develar lo que la persona expresa no solo en sus palabras sino también en sus silencios, gestos y "no decires" (p.16).

El proceso de análisis siguió una estructura en espiral, donde se realizaron múltiples lecturas de algunas de las transcripciones de las siete sesiones del taller que fueron significativas para reconstruir la realidad de las mujeres en su contexto concreto, se adoptó un enfoque fenomenológico, que buscó adentrarse en sus experiencias mediante su compartir y el encuentro con mi rol como facilitadora para interpretar de manera fidedigna la realidad presentada tal como lo proponen Marí, Bo y Climent (2010). Lo que llevó a la construcción de las categorías de análisis donde se identificaron temas y se agruparon según sus elementos en común en relación con la tendencia actualizante, las emociones como constructos socioculturales y la construcción subjetiva de la feminidad. El análisis se organizó con las siguientes actividades:

1. Reducción y categorización de datos: consistió en simplificar y seleccionar la información de las 14 horas de grabación del taller para hacerlas abarcables.
2. Elaboración de unidades de significado: se agruparon las intervenciones en porciones que formaran una unidad con sentido, tuvieran o no relación directa con el tema.
3. Categorización descriptiva: se descompuso el contenido en unidades temáticas que expresan una idea relevante del objeto de estudio y de los temas centrales de presente trabajo de intervención. Aquí se confirmó la vinculación con las categorías preliminares: “Lo que vivo con mi pareja me confunde”, “Reconocer mis emociones” y “Los vínculos son más fuertes que mis deseos personales”.
4. Categorización analítica: se elevaron las categorías descriptivas a un nivel más inclusivo para descubrir las propiedades del fenómeno social estudiado. Como señala Gómez (2002) se tendió un puente entre la realidad objetiva de los relatos y la realidad subjetiva de las participantes que orientó la escritura de estas.
5. Disposición de datos: se organizó la información para facilitar la emergencia de hallazgos.
6. Formulación y verificación de conclusiones: etapa dirigida a otorgar validez y fiabilidad a la interpretación final.

A continuación, se presenta una tabla con las categorías de análisis y subcategorías que surgieron del análisis antes planteado y de las experiencias de la población implicada, acompañadas de las evidencias textuales de las participantes, el sustento teórico y la reflexión de la facilitadora, quien integró tanto su experiencia como el análisis de la intervención en un conocimiento fundamentado.

Tabla 7. Categorías de análisis y subcategorías

Categoría 1	Subcategoría 1.1
-------------	------------------

El llamado interno que impulsa a realizar el potencial desde lo que se es y se anhela ser	Comprenderse desde adentro para abrir la puerta al encuentro con el propio ser
	Subcategoría 1.2 Abrazarse para avanzar con la fuerza interior que sostiene el crecimiento
	Subcategoría 1.3 La construcción personal como un acto de libertad y congruencia
Categoría 2 Vínculos que unen y se fortalecen en el encuentro con el otro	Subcategoría 2.1 Relaciones que nutren como vínculos que sostienen y acompañan
	Subcategoría 2.2 Nombrar lo que se siente da paso a validar para sanar
	Subcategoría 2.3 Un momento para mirar con el corazón
Categoría 3 Reconocimiento y aceptación de quien soy	Subcategoría 3.1 Integración compasiva de la propia historia
	Subcategoría 3.2 Despertar el poder personal y la libertad de elección
	Subcategoría 3.3 Florecimiento de la valía y aceptación incondicional de su persona

6.1 Categoría 1 El llamado interno que impulsa a realizar el potencial desde lo que se es y se anhela ser

Esta categoría representa la esencia del movimiento vital de las participantes: una voz interior que funciona como brújula y que las invitó a crecer, a desear transformarse para intentar vivir de una manera más auténtica. Este impulso se manifestó en ellas como una necesidad de crecer, de utilizar sus propios recursos, tomar decisiones conscientes y avanzar hacia una vida más congruente y libre, sobre todo en momentos que así se los requirieron, como si se respondieran al instinto de supervivencia de transformarse o morir. Este dinamismo alude a la tendencia actualizante que Rogers (2023) describe como la capacidad innata de todo ser vivo para desarrollar su máximo potencial y orientarse hacia la autorrealización, incluso en contextos adversos.

6.1.1 Subcategoría 1.1 Comprenderse desde adentro para abrir la puerta al encuentro con el propio ser

Esta subcategoría aborda la capacidad que accionaron las participantes para mirarse con honestidad, reconocer quiénes eran realmente y qué necesitaron para vivir de forma más plena. Les implicó tomar conciencia de cómo interpretaron sus experiencias, cómo construyeron sus propias historias y reconocer de qué forma dichas vivencias moldearon la noción de sí mismas. Este proceso combinó la introspección, claridad y apertura para reconocer incluso aquello que les había sido difícil mirar.

Al compartir sus trayectorias de vida; aquello que les dolía, avergonzaba o lo que las hacía sentirse orgullosas y valiosas lo entrelazaron a sus experiencias, creencias, percepciones y emociones. Paulatinamente ampliaron el panorama sobre el concepto de su persona y lo hicieron desde una mirada humana y compasiva. Una de ellas lo expresó así: “Estoy como tratando de reconectar conmigo para saber qué quiero hacer, qué me emociona, porque nunca me dio el tiempo de saber y después de 37 años apenas estoy averiguando” (“Proceso”, S1). Este testimonio evidenció su deseo de reconectar consigo misma, no solo para

crecer, sino para reconocer sus deseos, emociones y tratarse con mayor amabilidad. Así lo compartió de manera simbólica una de ellas: “Quiero conocer mi brújula interior” (“Luz”, S1).

Estas expresiones reflejaron el movimiento hacia la sabiduría organísmica, entendida como la capacidad interna para procesar la experiencia, escuchar las propias necesidades y orientar la vida hacia mayor congruencia y bienestar. Dicho movimiento requiere del conocimiento que emerge desde la dimensión experiencial, ya que es a través de la vivencia consciente como se posibilita una comprensión del mundo en que se vive y al habitar esta experiencia, la persona entra en contacto con su propia sabiduría organísmica, lo que le posibilita procesar lo vivido, reconocer sus necesidades y orientarse hacia una vida más congruente y plena (Moreno-López, 2019).

Asimismo, al compartir y escucharse, se dieron la oportunidad de validar sus propias experiencias, accionar sus recursos para intentar librarse de situaciones pasadas y tomar distancia de aquello que las minimizaba, lastimaba o dañaba incluidos actos de violencia física o psicológica, tal como lo expresó otra de ellas:

Todo ese proceso me llevó al caos, pero también al despertar. Después empecé a comprender. Todo eso me llevó a conocerme más. Y hoy, de verdad, no permito violencia, ni siquiera de mí hacia mí. Me observo desde otro lugar, con más compasión y con más claridad. (“Experiencia”, S4)

Reconocieron que el encuentro consigo mismas les implicó una mirada amable y menos exigente, así relató otra de ellas:

Voy por la vida como tan acelerada y no reconozco a lo mejor que estoy incómoda o estoy súper molesta y como que digo, no, a ver, espérate, a ver, pasaste esto y entiéndete. Estoy en el proceso de entiéndete y sin tanta exigencia también. (“Proceso”, S5)

Este proceso de aceptación se evidenció con mayor fuerza en las últimas sesiones, cuando dos participantes lo expresaron de la siguiente manera: “Quiero decirme que he sido valiente por haberme llevado hasta acá, que confíe en mí, yo sé que me quiero mucho, que nunca voy a estar sola porque me tengo a mí” (“Energía”, S7)

Me veo más dispuesta a verme, y cada vez me gusta más lo que veo en el espejo, y cada vez me siento más cómoda con lo que soy, me veo más clara y con menos miedo de aceptar lo que es. (“Luz”, S7).

A este respecto, Moreno-López (2019) dice de manera complementaria que la tendencia actualizante guía las acciones y decisiones hacia el bienestar y el buen vivir de las personas, sin embargo, es crucial reconocer que esta tendencia no opera en el vacío. Las condiciones socioculturales, económicas, políticas y medioambientales juegan un papel determinante en su expresión. Por lo que transformar estas condiciones es esencial para crear un entorno que favorezca la movilización de sus potencialidades.

Para Martínez (2006), las personas se movilizan hacia su plenitud cuando encuentran un clima de respeto y comprensión. Esto constituye un principio fundamental de la naturaleza de todo ser vivo, es decir, la necesidad de contar con un entorno favorable que propicie su desarrollo. Cuando se generan las condiciones adecuadas en las personas mediante la autenticidad, la aceptación incondicional respetuosa y la comprensión empática, se pone en marcha la tendencia actualizante. Este proceso permite que la persona despliegue de su potencial de crecimiento. Asimismo, el autor afirma que esta tendencia actúa como una “fuente interna de dirección de la vida, de la búsqueda de sentido y de valores” (p.13). No se trata de inducir a la persona a realizar determinadas acciones, sino de liberarla de los obstáculos que interfieren con su desarrollo, al facilitarle retomar su crecimiento natural hacia la autorrealización.

Así, esta subcategoría evidenció que comprenderse desde adentro es, en esencia, un retorno al propio ser: una invitación a desmontar lo impuesto, validar lo sentido, reconocer lo vivido y abrirse a una forma de estar en el mundo más fiel a lo que cada persona realmente es. Se trata de un movimiento interno que reorienta el camino y fortaleció la identidad, desde donde cada persona toma sus decisiones y elecciones de manera más auténtica.

6.1.2 Subcategoría 1.2 Abrazarse para avanzar con la fuerza interior que sostiene el crecimiento

Esta subcategoría describe el deseo de las participantes por sanar, avanzar y abrir nuevos caminos en momentos donde sus vidas parecieron estancarse ante la influencia de los constructos sociales y familiares de orden patriarcal. Dieron cuenta de una manifestación de fuerza interna que las empujó a transformar el dolor en aprendizaje y a convertir las crisis en oportunidades de crecimiento. Rogers (1985), lo define como ese ímpetu que no solo busca cubrir necesidades básicas del organismo, sino como una fuerza direccional con aspiraciones profundas del alma como el propósito y el sentido de vida.

Durante el taller, este impulso se manifestó a través de significativas metáforas de transformación. Como lo expresó una participante: “Estoy convirtiendo mis espinas en hojas, estoy en proceso de enraizarme [...] Quiero que lo que duele ya no duela e integrarme” (“Luz”, S1).

Este movimiento de enraizamiento simboliza la tendencia actualizante en acción, como un dinamismo existencial que guía al individuo hacia su pleno desarrollo (Rogers, 2023). La capacidad de proyectar un futuro esperanzador, a pesar de las espinas del pasado, fue evidente cuando continuó esta misma participante: “Lo que falta de color, son los proyectos por venir, yo veo un crecimiento en mí” (“Luz”, S1).

Otras voces se sumaron a describir este motor interno desde su llegada al grupo: “Yo me identifico con las ganas de crecer y sanar” (“Energía” S1). Mientras que otra de ellas compartió su apertura al cambio al decir: “Quiero aprender y conocer algo nuevo” (“Proceso”, S1). Incluso en etapas avanzadas, como en la sesión seis, se reconoció que: “La ventaja es la intuición, que cada vez se va desarrollando” (“Experiencia” S6).

Así mismo, Martínez (2006) enfatiza que la tendencia actualizante es como una ley universal en todas las formas vivas que, aunque permanezca dormida por años, florece con plenitud cuando se ofrecen las condiciones adecuadas de aceptación y empatía. Como lo compartió una participante: “Dibujé una escalera

porque había momentos en la vida en que tenía que crecer y salir adelante” (“Amistad”, S2) y una más relató:

Dios, la vida o lo que sea, de alguna manera cuando llega el caos nos saca de donde estamos. Cuando volteo hacia atrás, fue muy fuerte. Luego, al convivir con tantas mujeres en el Centro de Justicia, todo eso me impactó profundamente, vi tantas historias, tantas realidades y sin embargo, empecé a sentir misericordia. Esa misericordia comenzó a inundarme, aunque fue algo muy extraño, porque ni siquiera tenía misericordia para conmigo misma. Después empecé a comprender. (“Experiencia” S3)

A estas mujeres, el proceso de abrazarse les implicó otorgar un significado distinto al dolor en sus vidas. Como lo expresó una de ellas: “Solo quería compartir que la verdadera justicia que merecemos nosotras es perdonarnos y perdonar. Creo que la mejor venganza es vivir para contarlo, vivir la vida y resignificar eso en algo que sea menos pesado de cargar” (“Luz”, S3). Otra de ellas validó su propio esfuerzo y crecimiento al comentar: “Me reconozco en momentos difíciles, complicados en las diferentes etapas de mi vida. Pero también veo el trabajo, el esfuerzo, el amor. Y me veo más tranquila, contenta” (“Ecuanimidad”, S7). Estos testimonios mostraron cómo el reconocimiento de las dificultades y la vulnerabilidad compartida fortaleció la capacidad en ellas de ver en el vacío nuevas posibilidades de crecimiento. Así lo compartió otra participante: “Hoy me sentí muy acariciada por todas cuando nos miramos” (“Experiencia”, S1).

Barceló (2003) señala que, cuando las personas se conectan con su núcleo interno, experimentan una creciente apertura a su propia experiencia, lo que les permite otorgar nuevos significados al dolor y transformar las crisis en oportunidades de evolución vital. Esta evolución confirma que, al ofrecer un clima de aceptación, autenticidad, empatía y comprensión, se desbloquea la fuerza consciente y autorreguladora que motiva al ser humano a crecer, incluso en historias de dolor y vulnerabilidad.

Así, la tendencia actualizante se reveló como un hecho fenomenológico, pues la persona la vive desde su propia subjetividad, es decir, desde su vivencia

interna y el hecho de que un grupo se reúna con la intención genuina de crecer constituye, en sí mismo, un acto que impulsa un proceso de transformación.

6.1.3 Subcategoría 1.3 La construcción personal como un acto de libertad y congruencia

Esta subcategoría se refiere a la congruencia entre lo que la población implicada sintió, pensó e hizo en su proceso de participación en el espacio del taller. La congruencia les facilitó actuar desde un lugar más genuino, tomar decisiones con mayor claridad y encontrar un sentido de paz interno como resultado de escucharse y de comprender su propia existencia, lo que les permitió transitar hacia su crecimiento personal y asumirse como autoras de sus propias narrativas.

La búsqueda de la congruencia les representó a las mujeres participantes la toma de decisiones importantes que desafiaron imposiciones sociales y familiares. Una de ellas ilustró este tránsito del deber ser al actuar con base en su experiencia interna:

Renuncié a mi trabajo, y me dediqué a lo que me apasiona y también, pues me divorcié. O sea, todas esas cosas como de soltar todo eso que era más introyectado que mío ¿no? O sea, era algo más que aprendí que debía hacer y no que quería. (“Mirada”, S2)

Con respecto a este acto de libertad es Rogers (2023) quien sostiene que la comunicación auténtica y congruente con uno mismo es el cimiento de una vida emocionalmente madura que propicia el despliegue de la tendencia actualizante. Diferenciar el querer ser del deber ser fue un hito crucial para reclamar la autonomía. La misma participante reflexionó sobre la satisfacción de su proceso: “Me siento como orgullosa de haber llegado a permitirme sentir, a soltar lo que yo no quería y lo hacía por cumplir o porque quería recibir aprobación” (“Mirada”, S2). Al cierre del taller, esta congruencia se evidenció cuando se miró frente a un espejo y se dijo a sí misma: “Yo te reconozco la valentía de vivir toda esta sensibilidad que tienes, y de trabajar en ti, y de atreverme a ser libre” (“Mirada” S7).

En este sentido, la congruencia es el resultado de una sintonía de la mente, el corazón, los sentimientos y el cuerpo (Satir, 2002). Como también lo señala Lietaer (1997), la congruencia representa la dimensión interna de la genuinidad y constituye el núcleo de la autenticidad. Se define por el grado de acceso consciente y receptividad que la persona tiene hacia su propio flujo de experiencia, al permitir que sus sentimientos le sean accesibles y pueda vivirlos en la relación. En este sentido, la congruencia es la unidad y consistencia entre la experiencia total y el darse cuenta en el momento presente. Esta es considerada la *conditio sine qua non* (condición indispensable) de la aceptación y la empatía, al funcionar como un "barómetro interaccional" que permite sentir y monitorear lo que ocurre en el aquí y ahora en la relación de encuentro (p.32).

Así, cuando las participantes compartieron y se escucharon con una tonalidad encaminada hacia la congruencia, propició en ellas oportunidades para explorar y seguir reconstruyéndose con la libertad que implica la aceptación incondicional de lo que piensan y sienten como mujeres. Una de ellas así lo compartió al reconocer su coraje y culpa:

Siento como una presión aquí (se lleva las manos al pecho) y como aquí (se lleva las manos a la garganta) siento como mucho muchísimo coraje, tengo coraje con él, conmigo, quisiera regresar el tiempo y haberles dado otra vida a mis hijos, me siento muy culpable ("Escucha" S4).

El movimiento hacia la congruencia es como un acto de reconciliación interna y de valentía existencial. En la población participante emergió como un proceso corporal, emocional y cognitivo; se expresó en las manos sobre el pecho, en la presión en la garganta, las palabras entrecortadas, la culpa expresada y la fuerza recuperada. Fue un puente entre la historia personal y el futuro deseado, un acto de honestidad que facilitó nombrar lo que les dolió, reconocieron lo que se anhelaron y lo que les representó caminar con integridad hacia una vida elegida y no impuesta, que vivieron incluso con violencia. Ser congruente para ellas no fue simplemente decir lo que pensaron, sino permitir que lo pensado, lo sentido y lo vivido establecieran un diálogo para habitarse desde un lugar más auténtico y compasivo.

De igual manera, otra participante expresó: “A mí también me mueve todo esto, porque yo crecí en un entorno así. Creo que, sin darme cuenta, he cargado con mucho coraje y culpa por no saber qué hacer frente a la violencia” (“Luz” S5). Esto mostró como las participantes se reflejaron y conectaron a través de sus historias de vida, al afirmar que la reconstrucción del ser se da en el encuentro con los otros, no de manera aislada.

Como lo plantea Rogers (2023), la transformación de una persona no ocurre en soledad; el crecimiento personal halla su resonancia y fuerza en la calidad del encuentro interpersonal, al permitir que los recursos internos se movilicen en sintonía con el entorno. A este respecto, el crecimiento Lafarga (s.f.), lo describe desde su noción del Desarrollo Humano, es decir, este ocurre en la relación entre dos personas cuando, a partir del encuentro recíprocamente se da una experiencia de libertad, ya que la construcción personal no es un proceso aislado, sino profundamente relacional, en el que el vínculo humano se convierte en un espacio que legitima la autenticidad, la elección y la responsabilidad personal para asumir la propia vida. Implica, “reconocer y amar conscientemente las propias necesidades, sentimientos, significados, experiencias, historias, recursos, limitaciones y errores, así como la calidad de persona diferente, única e irrepetible” (p. 8). Este acto de reconocimiento constituye un ejercicio de congruencia entre lo que se vive internamente y las decisiones que se toman, y representa un paso fundamental hacia la libertad personal.

Precisamente, para las participantes el grupo funcionó como un espejo que les posibilitó mirarse y verse reflejadas en las historias de las demás y reconocer en otras mujeres el coraje, la culpa, la resistencia y las heridas que también habitaban en ellas. Este reflejo favoreció procesos personales de toma de conciencia que emergieron desde la propia experiencia, tal como lo compartió una de ellas:

Escuchando el contexto de tu casa y la violencia que no es física, pero sí psicológica, como que hilé que mi hermano sí era violento. Entonces fue como que yo dije, no, yo nunca he vivido violencia, pero al escucharte pensé, sí, sí la viví. (“Mirada” S4)

Estas experiencias durante el taller, fueron indicios de que el movimiento hacia el reconocimiento y el crecimiento personal no fue inducido ni dirigido externamente, sino que surgió desde las propias participantes al entrar en contacto con su vivencia interna; sus pensamientos, emociones, recuerdos en un clima de aceptación, que muy posiblemente favoreció el desbloqueo de su tendencia actualizante, sin dirigir ni imponer en sus propios procesos. Esto implicó confiar en que cada persona posee la capacidad de orientarse y dirigirse por sí misma cuando se respeta la autonomía y la sabiduría interna de la persona.

En el contexto grupal, Lafarga (2010) señala que el crecimiento humano se ve favorecido cuando el intercambio ocurre en un clima de empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional, lo que permite desbloquear el proceso evolutivo. El trabajo en grupo promueve relaciones basadas en la honestidad, la cercanía y el diálogo como eje central de la comunicación y el entendimiento mutuo. Asimismo, estos espacios buscan ampliar la libertad emocional y la responsabilidad personal, al favorecer una comunicación humanizada en la que cada individuo elige de manera consciente cómo emplear sus recursos y reconocer sus limitaciones en función de su propio crecimiento y el de la sociedad.

De este modo, la congruencia y la libertad para expresar y sentir lo que experimentaban les facilitó replantearse quienes eran, al relacionarse consigo mismas desde un lugar más auténtico, responsable y elegido.

6.2 Categoría 2 Vínculos que unen y se fortalecen en el encuentro con el otro

Esta categoría explora la manera en que las mujeres experimentaron, comprendieron y expresaron sus afectos y cómo estas vivencias influyeron en la construcción de sus vínculos más significativos, especialmente en sus relaciones de pareja, donde las emociones las vivieron como experiencias vinculadas al encuentro con el otro, es decir, como dispositivos que moldearon la interacción. Fue en la participación grupal que se generó un ambiente de confianza que les permitió abrirse a una expresión más auténtica de sus emociones y de sus pensamientos lo que favoreció un clima de aliento mutuo.

6.2.1 Subcategoría 2.1 Relaciones que nutren como vínculos que sostienen y acompañan

Esta subcategoría refleja el anhelo y la intención de estas mujeres de construir encuentros inter relacionales en los que les fuera posible ser ellas mismas. Las participantes expresaron la búsqueda de lazos que las sostuvieran, acompañaran y nutrieran, tanto en la relación de pareja como en otros vínculos significativos. Para ellas, relacionarse de manera más sana les implicó cultivar relaciones basadas en la confianza, la reciprocidad y el cuidado mutuo.

Asimismo, manifestaron interés por fortalecer sus vínculos al comprender que su bienestar estaba íntimamente ligado al tipo de relaciones que establecían en sus vidas. Así lo expresaron algunas mujeres en la primera sesión: “Busco relacionarme desde un mejor lugar con mi pareja” (“Luz”, S1). “Quiero herramientas para poderlas emplear en mi relación” (“Ecuanimidad”, S.1). “Las herramientas que voy a aprender aquí, las pondré al servicio de mejorar mi relación” (“Fortaleza”, S1).

Rogers (2023) destaca que una relación de pareja saludable no implica la fusión de identidades, sino la coexistencia de dos diferenciadas que se apoyan mutuamente para evolucionar. En consonancia, Maslow (2012) subraya que la satisfacción de las necesidades de amor y pertenencia constituye un requisito indispensable para alcanzar el máximo potencial humano. Asimismo, Fromm (2023) señala que el amor de pareja maduro promueve el respeto mutuo, la libertad y la comprensión. Lo anterior impacta favorablemente al fomentar valores de tolerancia, vínculos de confianza y cuidado que fortalecen el tejido social.

Si bien la mayoría de las participantes habló de su relación de pareja, este reconocimiento de la necesidad de vincularse para sostenerse y acompañarse fue extensivo a otros ámbitos relacionales. Algunas mujeres compartieron: “Quiero aprender a relacionarme con más personas” (“Amistad”, S.1). “Esto estoy segura de que me va a ayudar no sólo a estar en pareja, sino, a relacionarme con los demás” (“Calma”, S.1). “Yo estoy aquí para aprender y aunque no tenga pareja y ya no quiera volver a tener, vine porque estoy segura de que esto me va a servir para relacionarme con los demás” (“Experiencia” S1).

Algunas de ellas relataron vínculos basados en relaciones auténticas, caracterizadas por la aceptación incondicional, las cuales representaron el motor de su crecimiento personal. Compartieron el bienestar que les brindó contar con una relación que las sostiene y acompaña: “Me siento muy amada por mi esposo, porque él es muy atento. Es muy cuidadoso, me gusta esa sensación [...] él está conmigo, muy muy de la mano, muy comprometido conmigo, es muy paciente, demasiado paciente” (“Amistad” S5). De manera similar, otra participante también expresó: “Me siento muy exitosa profesionalmente, y en mi relación muy feliz y amada” (“Fortaleza” S7). Estos relatos evidencian que, cuando existe un clima de aceptación y respeto mutuo, la relación de pareja se convierte en un terreno fértil para el despliegue de la tendencia actualizante.

De igual forma, el taller se convirtió en un espacio de relación nutricia. La interrelación grupal generó un encuentro de alimento emocional al facilitar que las participantes dejaran de sentirse solas o raras al identificarse con los relatos de sus compañeras. Este clima promovió vínculos de confianza y cuidado. Así lo expresó una de ellas en varias ocasiones: “Gracias porque me hacen sentir más tranquila y ver más opciones” (“Amistad” S5) y durante una dinámica de escenificación familiar, también exclamó: “¡Ay no!, son mis hermanas” (“Amistad” S7), al reconocer el sentido de identificación logrado en el grupo.

Este sentimiento de ser sostenidas en la grupalidad se validó también en las palabras elegidas por las participantes, quienes se retiraron del taller sintiéndose, ante todo, escuchadas: “Yo me siento afortunada de haber estado en este espacio (“Ecuanimidad” S7).

Desde una perspectiva relacional, Muñoz (2012) señala que la persona despliega su condición más plena en la medida en que desarrolla la capacidad de vincularse con un otro diferente, ya que la vivencia emocional se configura como una co-creación entre la persona y su entorno. En este sentido, existe una corresponsabilidad afectiva, dado que lo que alguien siente está profundamente influido por la presencia y la calidad del encuentro con los demás. El afecto cumple un rol central en este proceso, pues su función primordial es la vinculación: emerge

cuando la persona percibe que el entorno u otras personas pueden ofrecerle aquello que necesita, impulsándola a orientarse hacia ellos de manera constructiva.

Para Merleau-Ponty (2020), desde un enfoque fenomenológico, refiere que la persona vive y se reconoce en la experiencia del otro: “Jamás nos sentimos existir sino tras haber tomado contacto con los otros y nuestra reflexión es un retorno a nosotros mismos” (p. 59).

Un clima de aceptación incondicional ya sea en una relación de pareja o en un contexto grupal como el del taller, actuó como un facilitador en el reconocimiento de la tendencia actualizante de las participantes. Es en las relaciones nutricias, fundamentadas en la solidaridad y la compasión empática, es posible promover un principio ético y social en el encuentro inter relacional, donde el reconocimiento genuino de la existencia del otro muy probablemente las fortaleció, así como al tejido social, al establecer vínculos de confianza, de cuidado y el sentido de pertenencia.

6.2.2 Subcategoría 2.2 Nombrar lo que se siente da paso a validar para sanar

En esta subcategoría se reconoció que el bienestar personal de las mujeres participantes surgió cuando lograron paulatinamente identificar, aceptar y validar sus propias emociones en un entorno libre de juicio. Al compartir emociones como el miedo, la tristeza o el enojo facilitó el comprenderse mejor y otorgar un lugar legítimo a sus vivencias, al asumir que sentir es una parte natural y necesaria del ser humano. Este proceso las condujo gradualmente a dar pasos en el camino de la aceptación personal y libertad interior.

Lo vivenciado durante el taller facilitó reconocer que nombrar la emoción no constituye un acto neutro, sino un movimiento significativo de contacto con la propia experiencia que, aun cuando en ocasiones resultó doloroso, el encuentro inter relacional en el grupo abrió posibilidades de expresarlas. Como cuando una de las participantes verbalizó una experiencia de violencia que permanecía activa en su memoria a pesar de encontrarse actualmente en una relación distinta, afloraron emociones como respuesta a lo que había conservado en sus recuerdos con respecto a esa experiencia: “Cuando me salgo, baja gritando y me agarra de las

greñas y me sube hasta arriba de las greñas, arrastrándome. Me golpeó, fue horrible. Me tiró al piso, me pateó” (“Fortaleza”, S4). Al nombrar el suceso, reactivó una remembranza sobre el dolor experimentado: “Pues se va sintiendo, pues, dolor todavía. Ahorita siento ¡mmm! como que para qué fregados hablé de esto, porque siento la presión, siento el dolor en el pecho (“Fortaleza”, S4).

Dentro del espacio grupal, se observó cómo las emociones funcionaron en las participantes como un puente entre la historia personal y el presente, así como entre la vivencia íntima y el vínculo entre ellas. Al ser compartidas, las emociones se promovió la identificación, el sentido de pertenencia y la validación mutua. En consonancia con lo planteado por Enríquez-Rosas (2017), las emociones no sólo se sienten, sino que organizan la experiencia social, al encarnarse en el cuerpo y orientar la manera en que las personas comprenden su realidad y se reconocen dentro de ella.

Asimismo, se evidenció que negar o reprimir lo sentido en el cuerpo no elimina el dolor, sino que lo mantiene vivo, tal como lo señalan Larios y Macías (2010), las emociones empujan a confrontar la verdad subjetiva; al no hacerlo, esta se manifiesta internamente a través del malestar. También Le Breton (1999) sostiene que “el léxico organiza la experiencia del grupo, alimenta el discurso, sugiere las metáforas apropiadas y permite el autoanálisis” (p. 138). En este sentido, las emociones otorgan un orden a los movimientos afectivos, a menudo ambiguos o fugaces, y facilitan que la persona se reconozca en su propia vivencia. En consecuencia, sentir constituye una verdadera actividad de conocimiento, ya que la emoción expresa el significado que la persona atribuye a las circunstancias que lo afectan y cuando una emoción es nombrada en un entorno compartido, deja de ser un proceso meramente interno para convertirse en un vínculo compartido, al funcionar como un dispositivo de conexión social que favorece el reconocimiento mutuo desde un trasfondo emocional común. De este modo, la expresión auténtica de las emociones posibilita que las personas se experimenten corporalmente de manera coherente con su historia personal y sus valores.

Así, cuando las participantes lograron poner palabras a lo vivido, incluso a emociones que previamente no formaban parte de su registro consciente, se abrió

un proceso de aceptación en el que resignificaron sus experiencias, al permitir que el sufrimiento comenzara a transformarse en aprendizaje y fortaleza personal. Esto se evidenció en el testimonio de una participante cuando compartió un episodio de violencia que vivió con su expareja: “Yo no vivo con esa culpa, simplemente sé que no tenía los recursos, pero esa era yo antes, y ahorita no lo volvería a permitir” (“Fortaleza”, S4).

Este relato produjo un efecto de revelación colectiva. Una de sus compañeras rompió en llanto al recordar, en ese momento, su propia historia de maltrato:

Eso que dice que luego no lo dice a nadie, yo tampoco me acordaba de eso, o sea, esos eventos violentos [...] Él se empezó a alterar, y yo cálmate, cálmate, pues no se calmaba y me agarró de aquí y me aventó contra un espejo y se rompió y mi hijo salió: ¡Papi no! [...]. (“Escucha”, S4)

Aquí se observó que la validación emocional, surgió del permiso que cada mujer se otorgó para escucharse y reconocerse sin juicios ni temor. Al nombrar lo que sentían, este acto se configuró como una forma de dignificación personal, ya que posibilitó la recuperación de su voz, su historia y su capacidad de elegir una manera más consciente de vivirse.

Muñoz (2012) sostiene que la validación de las emociones parte del reconocimiento de estas como reacciones espontáneas y amorales del organismo. Las emociones informan sobre aquello que favorece o amenaza el bienestar, sintetizan la experiencia y orientan la acción, pues actúan como motor de desarrollo y crecimiento personal, al posibilitar la organización para la acción y el despliegue de una existencia más humana y ética. Su validación posibilita reconocer la dimensión relacional de la vivencia afectiva y su negación, genera efectos negativos a nivel físico y psicológico.

Recuperar el bienestar a estas mujeres les implicó el reconocimiento de sus emociones que hasta entonces permanecieron fuera de su percepción consciente. Una participante así lo constató: “He descubierto que siento mucha culpa, como que la culpa era una emoción que no tenía en el radar, de hecho, yo pensaba que era muy cínica” (“Luz”, S5). Otra de ellas, clarificó su malestar emocional con ayuda del diagrama de la rueda de emociones de Plutchik (2001): “La emoción que menos me

gusta es como, no sé, la falta de respeto [...] creo que es la injusticia, ¡sí!, la injusticia” (“Amistad”, S5). Asimismo, otra participante, validó una herida del pasado al escucharse a sí misma y a sus compañeras: “Como que estoy dándole la importancia que tiene. Ahora siento que me estoy validando a mí misma. El hecho de tener ese miedo a los adolescentes. ¡Sí, sí me pasó!, sí tengo un daño” (“Mirada”, S4).

En este sentido, Bericat (2000) sostiene que cuando una persona bloquea el contacto con lo que siente, anula el material básico, es decir las emociones con las que construye su identidad y el sentido de su experiencia en la comprensión de su realidad social. Asimismo, plantea que el vínculo de confianza constituye una condición de posibilidad para que la persona recupere su seguridad y su capacidad de ser autónoma, al promover que la tendencia actualizante se despliegue en lugar de quedar paralizada por la frustración. En contraste, el bloqueo emocional mantiene a la persona atrapada en estados de frustración y ambivalencia que limitan su proceso de autorrealización.

6.2.3 Subcategoría 2.3 Un momento para mirar con el corazón

Esta subcategoría muestra cómo la capacidad de reconocer al otro desde su experiencia; comprender lo que piensa y lo que siente, favoreció encuentros basados en la confianza y la seguridad mutua. Asimismo, visibilizó la importancia de generar espacios donde las personas puedan mostrarse tal como son, sin temor, lo que favoreció que la vulnerabilidad se convirtiera en un puente y no en una barrera.

El acto de mirarse y reconocerse con compasión generó en las mujeres participantes un momento de ternura entre ellas y consigo mismas, en el que se hablaron con cariño y respeto, como lo expresó una de ellas: “Cuando hicimos el ejercicio de mirarnos me acordé de mi mamá, ella me acariciaba con su mirada y hoy me sentí muy acariciada por todas ustedes cuando nos miramos” (“Experiencia”, S1). Este clima de aceptación favoreció que, en momentos de crisis, el grupo funcionara como un soporte que amortiguó el dolor. Por ejemplo, al escuchar la narrativa de una compañera, otra de ellas la invitó a mirarse

compasivamente: “Ya no te lastimes más, un buen consejo de mi madre: aprende a ser compasiva contigo misma” (“Luz”, S4). En la misma sesión, se validó el esfuerzo de permanecer presentes grupalmente a pesar del dolor: “Te felicito por estar aquí, antes no teníamos las herramientas, no sabíamos que hacer” (“Experiencia”, S4).

Bericat (2000) sostiene que una relación nutricia es aquella en la que existe admiración y aprecio recíproco, al favorecer que el vínculo enaltezca a quienes lo comparten. En este sentido, Muñoz (2010) refiere que el desarrollo de la empatía constituye la base para construir estas relaciones saludables, ya que posibilita expresarse auténticamente y resonar con los sentimientos del otro en un ambiente de armonía y respeto mutuo. De manera complementaria, Scheff (1990, citado en Bericat, 2000) enfatiza que los vínculos seguros de confianza brindan el equilibrio necesario entre la cercanía e independencia, al generar la seguridad requerida para el despliegue de la tendencia actualizante.

La resonancia emocional que emergió durante el taller facilitó que las participantes encontraran atisbos de claridad al compartir fragmentos de sus historias vida y posibilitó el verse reflejadas en las demás. Así lo expresó una de ellas: “Me sentí muy espejeada en lo que dices, quiero sentirme en paz. Con darme la libertad de reconocer las cosas que me gustan” (“Luz”, S5). Este entendimiento se extendió incluso a la comprensión de dinámicas familiares externas. Al cierre del taller, una participante reconoció cómo el grupo le ayudó a identificar vínculos significativos: “Ahora entiendo, sí, sí, sí. Eso diría mi hermana. Gracias a todas por sus opiniones y sabiduría” (“Amistad”, S7). Asimismo, este aprendizaje favoreció, además, que las mujeres se plantearan nuevas formas de relacionarse con sus hijos, al priorizar la humanidad sobre la rigidez: “He tratado de abrir ese espacio con ellos, de mostrarme más humana y permitir que también ellos puedan sentirse seguros para expresar lo que les duele” (“Ecuanimidad”, S4).

Como afirma Barceló (2012), el encuentro con los otros funciona como alimento esencial para la vida. Desde el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Rogers (2023), la capacidad del grupo para sostener la vulnerabilidad de cada integrante facilita un encuentro auténtico que potencializa la tendencia actualizante, ya que el desarrollo personal es un proceso continuo que se fortalece en el vínculo

compasivo con el otro. Muy probablemente, el taller ofreció un modelo relacional que impulsó a las participantes a replicar estas formas de encuentro en sus relaciones futuras.

6.3 Categoría 3 Reconocimiento y aceptación de quien soy

Esta categoría aborda el proceso mediante el cual estas mujeres adultas cuestionaron y trascendieron a los mandatos sociales patriarcales que históricamente han moldeado su identidad. Trata sobre la transición de vivirse para y por los otros hacia una existencia basada en la autonomía, el deseo propio y el reconocimiento de sus capacidades. En este camino, ellas se abrieron a otros roles más allá de ser cuidadoras o esposas, para reivindicar su voz y su lugar en el mundo.

6.3.1 Subcategoría 3.1 Integración compasiva de la propia historia

Esta subcategoría alude al proceso de dar un nuevo significado a las vivencias pasadas de las participantes, especialmente aquellas marcadas por la violencia, el silencio, la culpa o la postergación de sus propias necesidades. Dicho proceso les facilitó dejar de concebir estas experiencias como una carga invalidante y comenzar a integrarlas como parte de un aprendizaje que las fortaleció progresivamente como mujeres. Integrar la propia historia desde la compasión, favoreció que las participantes reinterpretaran su pasado con mayor humanidad y comprensión, al reconocerse como mujeres que hicieron lo posible con los recursos disponibles en su momento. Este proceso facilitó que comenzaran a desprenderse del peso del auto juicio y de la autoexigencia internalizada a partir de las imposiciones familiares y sociales. Ello se observó en el tránsito de una participante que inicialmente compartió:

¿Por qué chin*** aguanté?, ¿por qué no me salí?, ¿por qué tuvieron que ver ellos? [...] ¡ay!, siempre ando dando consejos y yo nunca tomo esos consejos y no sé por qué, no entiendo que fue lo que me pasó, porque permití, por qué aguanté tantas cosas [...] me siento muy culpable [...] tengo esa etapa de mi

vida toda fea, toda triste, de mantener a mis hijos, y hacer lo mejor que podía y por otro lado tener que aguantar todo eso y poner mi cara de que ¡no pasa nada! todo está bien (“Escucha” S4)

Sin embargo, al final del taller, esta misma participante logró integrar una nueva autopercepción al expresarse frente al espejo: “Tengo un corazón bonito, y me cuesta mucho trabajo demostrar cariño, pero sí soy muy sensible, y sí soy todo lo que me dijeron” (“Escucha” S7). Este cambio evidenció que dejó de mirarse exclusivamente desde el lente de la culpa y la violencia, para reconocerse desde un lugar más auténtico y amoroso.

De manera similar, otra participante transitó del autocastigo hacia la compasión personal y así lo expresó: “Me culpaba mucho por todo lo vivido, pero entendí que tenía que perdonarme [...] me castigaba yo sola. Creo que eso viene de aprender a ser misericordiosas con nosotras mismas” (“Experiencia” S4).

El juicio interno que experimentaron estas mujeres puede entenderse como resultado de la tensión entre los mandatos del entorno social y las influencias culturales externas, sostenidas por estereotipos de género integrados culturalmente que suelen ubicar a la mujer en un rol de servicio hacia los demás. Según García (2021), dichos mandatos generan sentimientos de culpa cuando la mujer intenta salirse de la norma establecida y afectan su salud emocional y paralizan su crecimiento. Pero al integrar sus vivencias desde la aceptación, las participantes lograron posicionarse en el presente con mayor claridad, gratitud y sabiduría, al abrir la posibilidad de construir una identidad más libre y autónoma.

El movimiento hacia la autocompasión se manifestó desde el inicio del taller, cuando una de ellas expresó: “Me quedo como más amorosa conmigo misma, como más compasiva conmigo”. (“Proceso”, S1). Otra participante reafirmó este compromiso con su bienestar emocional al compartir: “Estoy aquí también, para aprender a ser compasiva conmigo misma” (“Luz”, S4). Estos testimonios evidenciaron que el encuentro grupal favoreció una relación distinta con el dolor, el cual comenzó a ser tratado con ternura y respeto en lugar de reproche, al reconocerse como una experiencia natural y necesaria del ser humano.

De acuerdo con Lagarde (1990) la integración compasiva de la historia personal, particularmente en las mujeres, implica trascender los mandatos sociales patriarcales mediante una transformación profunda que posibilite la resignificación de una identidad basada en la autonomía y el deseo propio. Para las participantes, reconocerse como mujeres que han vivido “para y por los otros” supuso dar pasos hacia la valoración de sus propias capacidades y del lugar legítimo que ocupan en el mundo. Desde esta perspectiva, aquello que antes formaba parte de la exigencia o el deber ser adquirió un nuevo significado que fortaleció su resiliencia personal.

Al cierre del proceso, una participante compartió: “Muy agradecida de no dejarme caer y de aprender a amarme” (“Proceso”, S7). Asimismo, otra mujer recordó su pasado desde una mirada diferente: “Hoy reconozco que hubiera querido cambiar muchas cosas. Ahora puedo decir que comprendo lo que sucedió. Todo eso me llevó a conocerme más” (“Experiencia”, S.3).

Desde esta óptica, la aceptación de la historia personal permitió a las participantes mirarse con compasión y reconocer que, en cada experiencia, buscaron su bienestar de acuerdo con los recursos disponibles en ese momento. Este camino que recorrieron hacia autocompasión constituyó una forma de responsabilidad personal, mediante la cual las mujeres se asumieron como personas activas y autoras de su propia historia. Al posicionarse en el presente con mayor claridad, gratitud y sabiduría, encaminándolas hacia el reconocimiento de una subjetividad más libre, autónoma y congruente con sus deseos y valores actuales en su proceso de autorrealización.

Castañeda-Rentería y Contreras (2017) afirman que las experiencias de las mujeres constituyen una fuente de gran valor, ya que permiten visibilizar aquello que ha sido vivido, sentido y experimentado a lo largo de la historia compartida. Gracias a estas experiencias, es posible releerse, repensarse y observarse como mujer, lo que favorece el reconocimiento de la pluralidad de las subjetividades femeninas y evita caer en reducciones simplistas y engañosas. Asimismo, dichas experiencias facilitan que las mujeres se miren a sí mismas y a otras, e identifiquen las resistencias y los nuevos significados que construyen frente a los modelos impuestos.

6.3.2 Subcategoría 3.2 Despertar el poder personal y la libertad de elección

Esta subcategoría recoge los momentos en que las mujeres comenzaron a reconocerse como personas capaces de dirigir su propia vida. Representó un despertar interno mediante el cual recuperaron la posibilidad de decidir desde la convicción personal, en lugar de actuar desde la sumisión, el miedo o la necesidad de ajustarse a expectativas externas. Este proceso implicó que se reconectaran con su propia voz, confiaran en sus criterios y se permitieran elegir caminos acordes con lo que verdaderamente necesitaban y deseaban. Fue, para ellas, una experiencia de recuperación de la dignidad y donde cada decisión se convirtió en un acto de afirmación personal.

En la experiencia estructurada del taller denominada “la mujer que quiero ser”, una participante expresó: “¿Y si me pudiera acomodar?, no tengo que aventarme de la silla, me acomodo en el piso, segura, ¡aquí, así, sin miedo!” (“Energía”, S7). De manera similar, otra de ellas compartió: “Esta posición me libera de cargarlos, me siento mejor, ¡espectadora y ya no culpable!” (“Luz”, S7). Estos testimonios evidenciaron que, al tener la oportunidad de “acomodarse” de manera consciente y libre en relación con cómo deseaban vivirse en el presente, las participantes eligieron posturas coherentes con su crecimiento y bienestar personal, y dejaron de lado aquellas posiciones incómodas o asumidas previamente por mandato social o por introyectos. A través de esta exploración corporal, las mujeres pudieron identificar si la postura elegida les resultaba cómoda o si, por el contrario, revelaba tensiones no atendidas. Esto les facilitó reacomodarse de forma consciente hacia posiciones que les reflejaron mayor autonomía y bienestar.

La práctica de la escenificación dio cuenta de un cambio materializado, donde las participantes se instalaron simbólicamente en una nueva realidad. En términos de Butler (2007), este proceso puede comprenderse como un acto performativo, que consiste en realizar declaraciones y acciones que reportan un cambio e instalan y materializan una nueva realidad de seguridad y soberanía personal. A través de estos actos, las personas encarnan y se apropian prácticas

emergentes orientadas al despertar de su poder personal. Desde la perspectiva de Segato (2014), si el cuerpo femenino ha sido históricamente concebido como un “bastidor” o territorio donde se inscribe el poder y la violencia ejercida por otros, el acto de acomodarse libremente adquiere un significado político y subjetivo. El cuerpo deja de ser un espacio de conquista ajena para convertirse en un territorio de soberanía personal, acción y bienestar.

La libertad de elección también les implicó romper con mandatos familiares y sociales que habían limitado su capacidad de acción. Así lo expresó una de las participantes: “Para mí el ser mujer ha sido mucho como romper esas ideas fundadas en la familia. Redefinir lo que es ser mujer y, sobre todo, desde una perspectiva como de capacidad” (“Proceso”, S. 6). Este testimonio dio cuenta de un proceso donde la elección consciente se posicionó como una vía central para el ejercicio del poder personal. También algunas de ellas expresaron el cambio de percepción de sí mismas: “Me veo más dispuesta a verme. Cada vez me siento más cómoda con lo que soy, me veo más clara y con menos miedo de aceptar lo que es” (“Luz” S7). “Me veo más madura, más tranquila, más segura de mí, de lo que quiero, ¡me veo capaz!” (“Proceso” S7).

De acuerdo con Mancillas (2002), la autonomía y la libertad se construyen a partir de la autenticidad del sentir propio o valoración organísmica. Cuando una mujer se escucha y cuestiona los mandatos impuestos, transita de una postura pasiva a una actitud autónoma, sustentada en la confianza en su propia experiencia y orientada por su tendencia natural a la autorrealización. Como lo compartieron otras participantes: “Me dediqué a lo que me apasiona [...] ahorita ya todo está más en el lado de lo que quiero” (“Mirada”, S2). “Me admiro mucho, he sido muy valiente. Me veo muy en paz, muy amorosa y ciertamente me siento muy amada” (“Experiencia” S7).

Estos testimonios reflejan cómo estas mujeres se posicionaron en el camino de asumir procesualmente decisiones propias, elegir desde el deseo personal y romper con expectativas externas, e iniciar un paulatinamente de deconstrucción de imposiciones sociales interiorizadas. Tal como señala Lagarde (1990), la transformación de la subjetividad femenina implica cuestionar y dismantelar los

mandatos patriarcales que colocan a las mujeres como objetos de las circunstancias, para reconstruir su identidad desde el deseo propio y la capacidad de autodeterminación.

En este sentido, elegir aquello que las apasiona se convirtió en un acto de recuperación del poder personal y de afirmación de una identidad construida en congruencia consigo mismas, con sus proyectos y aspiraciones.

6.3.3 Subcategoría 3.3 Florecimiento de la valía y aceptación incondicional de su persona

Esta subcategoría alude al proceso mediante el cual estas mujeres comenzaron a reconocerse desde un lugar más compasivo. Este camino implicó descubrir que son personas únicas, dignas de respeto y merecedoras de un trato amoroso. Al dejar atrás el temor al juicio ajeno, se abrieron paso procesualmente hacia una mirada más amable de su propia historia y a la aceptación de su persona. Este florecimiento interior les permitió sostenerse con mayor firmeza y afirmar que merecen ocupar un lugar en el mundo sin condiciones ni justificaciones acerca de quienes son.

Dicho proceso se configuró de manera gradual a través del diálogo y la reflexión. Este tránsito implicó reconocer tanto sus temores como sus posibilidades, así como cuestionar mandatos de género internalizados y formas previas de autoexigencia que limitaban su desarrollo. Las narrativas que se presentan a continuación evidencian cómo, mediante las actividades les ayudaron a realizar una reflexión personal en el taller, que las llevó a reconocer desde su propia subjetividad cómo ha sido su relación con los otros y a sostenerse con mayor firmeza frente a los desafíos personales y profesionales que enfrentaban. Por ejemplo, durante una actividad de escenificación, una participante describió la forma en que se percibía a sí misma:

Servir a las personas, siento que es algo que va mucho conmigo y así me vivo ¿no? Si tengo la oportunidad de ayudar a alguien, a mi familia [...] creo que es algo que también me representa mucho [...] Ahorita sigue sintiéndose un poquito paralizada, con el miedo al momento de empezar esta parte con

mi vida profesional y pues claro, en todo momento también siempre tengo miedo [...] mi pareja que está siempre ahí para cacharme (“Energía”, S4).

Este relato da cuenta de cómo, en un primer momento, la participante se acomodó en la escenificación desde una posición de servicio hacia los otros y situó a su pareja en una función de sostén.

Lagarde (1996) sostiene que la subjetividad de las mujeres ha sido expropiada para poner sus vidas al servicio de un mundo estructurado desde lo masculino, en el que sus deseos y necesidades suelen quedar relegados a un segundo plano. En este sentido, la subjetividad femenina se configura como un proceso histórico de construcción de la propia humanidad, que exige acciones conscientes orientadas a desaprender las formas de sujeción y a avanzar hacia la autonomía y la autorrealización.

Esta misma participante, posteriormente mostró una postura corporal diferente y expresó:

Justamente estaba como, no sé si extendiendo mis alas, así como lista para mostrarme a al mundo, así como de: ¡estoy lista! como para todo lo bueno [...] darme un tiempo para disfrutar cosas que no pude antes [...] Entonces ahora es ¿cómo qué pues?, ¿qué? ¿qué voy a hacer?, ¿no?, Pero también he podido descubrirme y conocer qué es lo que quiero (“Energía”, S7).

Este cambio en su postura corporal mostró el tránsito hacia una valía y aceptación incondicional de sí misma, donde la seguridad ya no provino del sostén externo sino de una base interna más firme. En este contexto, la recuperación de su valía implicó un proceso de reapropiación subjetiva, mediante el cual la participante comenzó a reconocerse más allá de las categorías sociales que la han objetualizado.

Asimismo, otra participante compartió los actos concretos de resistencia a las imposiciones de género que tuvo desde su infancia:

Ser mujer me ha implicado pues, muchos desafíos, la verdad ha sido desafiante, haber nacido en una familia donde sólo había tres hombres y fuimos ocho mujeres, entonces era de mucho atender a los hombres y era una como obligación, entonces, yo desafiaba mucho esa parte, porque

decían: sírreme, hazme de comer. Y yo: ¡nombre, sírrete tú!, que para eso tienes tus manos. ("Experiencia" S6)

Recuperar la aceptación incondicional de sí mismas les implicó, para estas mujeres, reconocerse como personas legítimas, dueñas de su existir y su actuar sin que su valor como mujeres dependa del servicio, la abnegación o la aprobación ajena. Cuando las mujeres logran romper con el imaginario de ser un "objeto sacrificial" o un mensajero del poder ajeno, para asumirse como sujetas de su propia historia, merecedoras de ocupar un lugar en el mundo basado en su propio deseo y autonomía se reconocen como mujeres con voz y presencia, afirmando una identidad construida desde la apropiación de su subjetividad (Segato, 2014).

Asimismo, Butler (2007) sostiene que la posibilidad de las mujeres de reconstruirse frente a las imposiciones sociales consiste en resignificar el género desde dentro de las propias estructuras de patriarcales ya que el género es algo que se hace y se produce mediante la repetición de actos, gestos y prácticas corporales. Precisamente porque esta recurrencia nunca es inacabada, existe un margen para la acción y la transformación, lo que abre posibilidades para que las personas históricamente colocadas en un marco de sujeción reconstruyan su identidad y aspiren a una vida vivible al comprender el género como un proceso siempre abierto y nunca definitivo.

El análisis cualitativo reflejó, a través del proceso de la categorización, que desde la experiencia vivida de las participantes la tendencia actualizante se expresa, se bloquea y se reactiva en el contexto de las relaciones de pareja. En sus narrativas se evidenciaron pasos hacia su transformación personal, y se reafirmó que los espacios de escucha, con comprensión empática y sin juicios, favorecen la reconexión con la fuerza interna orientada al crecimiento, al posibilitar la expresión emocional, la validación de la experiencia y el fortalecimiento de la autonomía. En este sentido, el encuentro inter relacional con otras mujeres a través del taller: "Estar contigo sin olvidarme de mí", se consolidó como un espacio relacional nutricional que facilitó el reconocimiento de la tendencia actualizante de la población implicada y reafirmó que el Desarrollo Humano ocurre en el encuentro con otros. Lo cual abrió puertas hacia la construcción de las conclusiones del presente trajo de intervención.

Conclusiones y aporte al campo del Desarrollo Humano

El presente trabajo respondió a la interrogante sobre cómo favorecer el reconocimiento de la tendencia actualizante en mujeres adultas que viven o han vivido una relación de pareja, mediante una intervención de corte cualitativo situado en el campo del Desarrollo Humano y desarrollada a través de la técnica de taller.

También, la metodología de la Investigación-Acción Participativa (IAP) y el método fenomenológico se consolidaron como vías potentes para la transformación, ya que el conocimiento no se construye sobre las mujeres, sino con ellas, desde su experiencia vivida. En este proceso, el papel de la supervisión resultó indispensable para sostener la congruencia de mi rol como facilitadora en el reconocimiento de mis propias emociones y evitar que expectativas personales interfirieran en el proceso grupal.

Así, el facilitar un espacio de escucha y acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona, posibilita un proceso vivencial en el cual las personas participantes logran reconocerse como capaces de tomar decisiones y realizar elecciones a lo largo de su vida. Este movimiento vital favorece el saberse valiosas, la disminución del auto juicio respecto a sus decisiones pasadas y la recuperación de la confianza en su capacidad de autorregulación y autodirección. Del mismo modo, se promueve en ellas el reconocer el despliegue de su tendencia actualizante como una fuerza que fortalece sus recursos para afrontar las decisiones que implican su propio crecimiento.

En la narrativa de sus propias historias surge la resignificación de aquellas vivencias que miraban desde el reproche, como una crítica hacia sí mismas y desde la culpa interna, como una expresión de remordimiento a sus acciones. Sin embargo, poner pausa a sus juicios personales y a los impuestos desde el exterior, las participantes comienzan a verse desde una mirada más compasiva. Se reconocen como mujeres que hacen lo mejor que pueden para encaminarse a su

proceso de autorrealización, desde el lugar en la que se encuentran en relación con los otros.

En el intercambio grupal desde el Desarrollo Humano, estas mujeres al compartir sus historias con dureza hacia sí misma, encuentran reflejo en sus compañeras que les devuelven una mirada distinta, por encima de la crítica o la noción de error. En este espacio relacional se generan experiencias de acompañamiento, validación y aliento mutuo que resultan profundamente sanadoras y reconciliadoras, tanto a nivel individual como grupal. Al mirarse entre ellas con compasión, benevolencia y admiración comienzan a dirigirse esa misma mirada hacia sí mismas y abrir la posibilidad de reconocerse desde su potencial.

En este movimiento, la tendencia actualizante se configura como un eje fundamental del proceso de crecimiento individual, posibilita que las personas orienten sus decisiones, recuperen su valía y reconozcan su saber experiencial, asumiéndose como seres únicos e irrepetibles. Al comprenderla como una orientación innata de los organismos hacia el desarrollo de sus potencialidades, es posible afirmar que permanece siempre presente, aun cuando no sea plenamente consciente. En este trabajo de intervención, la participación voluntaria de las mujeres constituyó una expresión concreta de dicha tendencia, al evidenciar un proceso orientado hacia el bienestar, la autocomprensión y el firme propósito de transformar sus vínculos interpersonales.

Asimismo, el proceso de toma de conciencia de esta tendencia no la origina, sino que favorece su despliegue, en la medida en que, como señala Rogers (2023), se trata de una potencialidad que puede permanecer latente o manifestarse según las condiciones del entorno y la apertura de la persona a su experiencia. En este sentido, su reconocimiento fortalece la confianza en los propios recursos y en la capacidad de autodirección, al favorecer que las personas se asuman como protagonistas de su propio proceso de desarrollo.

Desde esta perspectiva, en las mujeres participantes, la tendencia actualizante la comprenden y la reconocen como una fuerza direccional continua que las impulsa a desarrollarse, incluso en medio de experiencias adversas con sus parejas. Colocarse desde este lugar, les implica asumir que, aun en medio de las

vicisitudes, persiste en ellas una orientación interna hacia la reorganización de sus propósitos, decisiones y el reconocimiento de sus emociones. En este proceso la subjetividad femenina se afirma como un eje que las posibilita darle un significado distinto a sus experiencias, abre la posibilidad de proyectarlas como parte de su camino hacia la autorrealización que se despliega en sus diversos ámbitos de vida.

Asimismo, los hallazgos dan cuenta de que la tendencia actualizante, entendida desde el Enfoque Centrado en la Persona como una fuerza innata, continua y orientada al desarrollo de las potencialidades humanas, no se anula, aunque pueda verse obstaculizada por condiciones adversas, dinámicas relacionales limitantes o mandatos patriarcales interiorizados (López, 2024). Su despliegue se ve favorecido en condiciones relacionales facilitadoras, como la aceptación positiva incondicional, la congruencia y la empatía (Lafarga, 2012). Lo que sitúa a la presente intervención como un espacio privilegiado de encuentro, donde las relaciones constituyen un sostén del proceso al evidenciar que el Desarrollo Humano emerge en la presencia compartida con otras personas.

Los resultados muestran que el crecimiento personal se vive como un proceso de retorno al propio ser. A través de comprenderse desde adentro, abrazarse para avanzar y vivirse con libertad y congruencia. Esto se observa cuando las mujeres comienzan a identificar su experiencia interna, a mirarse con mayor compasión y a construir decisiones más congruentes entre lo que sienten, piensan y hace. En este proceso la tendencia actualizante se manifiesta cuando las personas acceden a su experiencia orgánica y se orientan hacia una identidad más auténtica, aun después de haber vivido dinámicas relacionales complejas.

El crecimiento de estas mujeres no ocurre de manera aislada, sino de forma relacional pues un encuentro grupal funciona como un espacio seguro donde las emociones son nombradas, validadas y compartidas. Al expresar estados emocionales de soledad, miedo, enojo o tristeza, las participantes otorgan paulatinamente un significado distinto a su experiencia de vida en pareja; incluidas vivencias de violencia y dependencia. Son capaces de transformar el dolor en aprendizajes y fortalecimiento de su bienestar. Esto posiciona a las emociones como dispositivos de conexión social y que los vínculos basados en la aceptación y

la empatía facilitan el despliegue de la tendencia actualizante. Esto coincide con la noción rogeriana de que solo en un ambiente libre de amenaza es posible aceptar experiencias previamente negadas o distorsionadas.

Es a partir de la integración compasiva de su historia, que surge en estas mujeres el despertar de su poder personal, la libertad de elección y florecimiento de su valía y la aceptación de sí mismas. Cuando ellas logran integrar su historia de vida sin invalidarse, reconociéndose como personas valiosas, asumen su capacidad de elegir desde su centro de valoración interna, es decir, en este movimiento donde se expresa la resignificación del cuerpo, que lo dejan de vivir como un territorio de control externo, lo transforman en un espacio de soberanía, autocuidado y bienestar. Cuando las participantes comienzan a orientar sus elecciones desde la congruencia y la valoración personal en el despliegue de su tendencia actualizante, les posibilita tomar decisiones más alineadas con sus deseos, necesidades y su propia subjetividad femenina.

Así, el clima de congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática que se promueve en una intervención, opera como un agente facilitador del reconocimiento de la tendencia actualizante, al confirmar que el Desarrollo Humano no solo constituye un campo disciplinar, sino un estilo de vida que promueve la responsabilidad sobre lo que se siente y lo que se hace (Lafarga, 2012). La intervención también evidenció que las mujeres cuentan con la capacidad de reorientar su vida hacia el bienestar una vez que disminuyen las condiciones de amenaza de sus entornos.

Este trabajo sostiene que habitar un vínculo afectivo no debe implicar la renuncia al desarrollo personal. La verdadera justicia para las mujeres se encuentra en la posibilidad de dar un nuevo significado a su historia de vida, perdonarse, reconocerse como personas únicas y dignas, y ocupar un lugar en el mundo desde la autonomía, la libertad y el despliegue consciente de su tendencia actualizante.

Cuando se facilita la expresión emocional y el encuentro inter relacional, se propicia que las personas identifiquen su experiencia orgánica y sus potencialidades de autorrealización. Cada vez que una emoción se nombra, se abre la posibilidad de liberarla a través de la voz, el llanto, el grito o la postura corporal,

lo que genera cambios visibles en el estado interno de quien la expresa. Lo que las hace sentirse más ligeras o tranquilas después de llorar intensamente, al evidenciar que el reconocimiento y la expresión emocional facilita la valoración de emociones que habían permanecido ocultas por desconocimiento, inconciencia o juicios internalizados sobre aquello que no debería sentirse.

Por su parte, la subjetividad femenina al no distanciarse de los mandatos socioculturales de género y de las expectativas impuestas por otros, obstaculiza el proceso de desarrollo de las mujeres, ya que, al sostener modelos obsoletos, se favorecen estados persistentes de incongruencia que las alejan de su realización personal. También, la sobrecarga de expectativas contradictorias entre la exigencia en vida productiva y el cuidado de los otros, las coloca en un plano de desigualdad social. Esta tensión impacta en la manera en que las mujeres construyen su experiencia y limita sus posibilidades de autodirección. De esta manera, se confirma que la transformación de dichos introyectos y asignar nuevos significados a la subjetividad femenina, constituyen procesos clave para favorecer el despliegue de sus potencialidades y su acceso a formas de vida más congruentes con su experiencia.

Así, este trabajo sostiene que habitar un vínculo afectivo no debe implicar la renuncia al desarrollo personal. El auténtico horizonte de realización femenina se encuentra en la posibilidad de dar un nuevo significado a su historia de vida, perdonarse, reconocerse como personas únicas y dignas, y ocupar un lugar en el mundo desde la autonomía, la libertad y el despliegue consciente de su tendencia actualizante.

En este momento de las conclusiones también es importante mencionar que la tendencia actualizante revela importantes tensiones conceptuales que problematizan su definición, ya que presenta diversas formas de comprensión - como impulso, fuerza, proceso o capacidad-, lo que dificulta delimitarla de manera unívoca. Esta situación responde a la complejidad inherente de la noción que pretende abarcar.

Si es nombrada impulso, emerge una problemática teórica relevante: si se trata de algo innato e inherente, entonces no podría fortalecerse ni debilitarse en sí

misma, pero la evidencia empírica y teórica muestra que su manifestación sí depende de condiciones contextuales (López, 2024). Por su parte Rogers (2023) señala que, en condiciones propicias, la persona crecerá y se desarrollará, lo que implica que, aunque la tendencia persiste, su despliegue puede verse limitado. En coherencia con ello, esta fuerza no se divide ni muere, pero sí se estanca o paraliza. Esta dualidad coloca al concepto en un campo paradójico: la tendencia actualizante es permanente en su existencia, pero contingente en su expresión. Desde una mirada compleja, esta aparente contradicción no debe resolverse al simplificar el concepto, sino entendiéndolo en su multidimensionalidad.

A esta tensión se suma la diversidad de interpretaciones en otros autores del campo humanista como Maslow (2019), quien comparte la idea de un impulso al crecimiento y la plenitud, que lo define como autorrealización como un proceso exigente, ya que requiere valentía y esfuerzo sostenido para llegar a un estado alcanzable tras satisfacer ciertas necesidades. Para Rogers (2023), la tendencia actualizante no se consume como meta, sino que permanece como movimiento constante. Esto evidencia que, aunque ambos conceptos dialogan, no son equivalentes: uno apunta a un horizonte de logro y el otro a un dinamismo permanente.

También, hay otros autores que amplían el significado de este concepto. Cornelius-White y Kriz (2014), lo vinculan con una lógica evolutiva más amplia al denominarlo tendencia formativa, entendida como el principio de transformarse o morir. Desde esta perspectiva, la tendencia actualizante ya no se limita al individuo, sino que se inscribe en procesos de organización y cambio que incluyen lo relacional y lo sistémico, como un principio universal de autoorganización y evolución. De manera similar, Segrera (2014), la describe como una fuerza orientada a la construcción de sentido, lo que refuerza su carácter contextual y dinámico.

Esta complejidad queda reflejada al definir la tendencia actualizante como un impulso innato orientado al desarrollo personal, la autorrealización y la expresión plena de las potencialidades humanas. Esta conceptualización integra distintas tradiciones teóricas, pero al mismo tiempo evidencia la dificultad de sostener una conceptualización unificada sin incurrir en superposiciones interpretativas. Así, la

tendencia actualizante se vuelve un concepto que articula lo biológico, lo psicológico, lo relacional y lo sociocultural, lo que explica tanto su riqueza como su ambigüedad. Desde una perspectiva crítica y compleja, no puede ser reducida a una sola definición ni comprendida desde una lógica lineal.

En este sentido, y en sintonía con el pensamiento de López (2024), las inconsistencias observadas no deben interpretarse como fallas, sino como expresión de la estructura intrincada del concepto. La tendencia actualizante no se presenta como un constructo cerrado, sino como una categoría en constante resignificación que exige ser pensada desde la integración de sus tensiones.

Por ello, más que buscar una definición definitiva, resulta pertinente reconocer su carácter abierto y dinámico, así como su potencial para seguir siendo problematizada. La diversidad de enfoques como impulso, autorrealización o tendencia formativa no agota su comprensión, sino que la amplía y enriquece.

En consecuencia, las distintas aproximaciones teóricas que la abordan evidencian que su comprensión permanece inacabada y requiere ser profundizada desde nuevas investigaciones. En este trabajo se reconoce el desafío que implica determinar si la tendencia actualizante se fortalece o no, lo que llevó a replantear el curso inicial del mismo.

Desde esta mirada, el tema se abre como una línea de indagación necesaria. La revisión crítica de sus fundamentos, sus alcances y sus tensiones convierte a la tendencia actualizante en un punto de análisis que vale la pena continuar documentando, especialmente para quienes se sitúan en el campo del Desarrollo Humano y buscan comprender, desde una perspectiva compleja, los procesos de crecimiento y transformación humana.

Referencias

- Aguilera, A. (2006). *Procesos de estructuración e institucionalización del Campo Académico del Desarrollo Humano en el ITESO (1975-2005)*. [Tesis de doctorado en Estudios Científico-Sociales].
<http://hdl.handle.net/11117/1219>
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. Grupo editorial Lumen. Hvmanitas.
- Ariza, M. (2020). Introducción. La apuesta por la inclusión de la dimensión emocional en la investigación social. En Ariza, M. (Coord.). *Las emociones en la vida social: miradas sociológicas*. (p.7-35). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Sociales.
- Barceló, T. (2003). *Crece en grupo: una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2012). Las actitudes básicas rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. Miscelánea Comillas. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 70(136), 123-160.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3946359>
- Bauman, Z. (2021). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Paidós.
- Bazán, C. (2002). La Actualización de las Mujeres: Un Modelo Centrado en la Persona. *Psicología Iberoamericana*, 10(4), 14-24.

<https://psicologiaiberoamericana.iberomex.mx/index.php/psicologia/article/view/614>

Bericat, E. (2000). *La sociología de la emoción y la emoción en la sociología*. 62, 145-176.

<https://ddd.uab.cat/pub/papers/02102862n62/02102862n62p145.pdf>

Berthier, A. (2004). *Cómo construir un marco teórico*. Materiales para el taller de elaboración de proyectos. Modulo II Investigación documental y Marco teórico.

<https://docs.google.com/document/d/1QPXQb8gh4iuqV3ISH8NbYoUVQ-rOG0xRGAUUnNRcYRPM/edit?pli=1&tab=t.0>

Butler, J. (2007). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós Ibérica.

Camacho, M. (2024). *Casi 8 de cada 10 jóvenes en México están solteros: INEGI*. 88.9 Noticias. <https://889noticias.mx/noticias/finanzas/casi-8-de-cada-10-jovenes-de-15-a29-anos-esta-soltero-en-mexico-inegi/>

Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del Desarrollo Humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. [Tesis de maestría no publicada]. ITESO.

Carretero, M. (2015) *Implicación personal del profesor como constitutivo de la práctica docente*. [Tesis de doctorado]. Universidad Santander.

Castañeda-Rentería, L. y Contreras, K. (2017). Apuntes para el estudio de las identidades femeninas. El desafío entre el modelo hegemónico de feminidad y las experiencias subjetivas. *Intersticios Sociales*, (13), 1-21.

<https://hdl.handle.net/20.500.14330/CLA01000471912>

Cervantes, R. (2017). La esperanza: potencial de convocatoria social. En Enríquez, R. y López, S. (coord). Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social. (p.29-56). ITESO

ChatGPT (OpenAI, 2025) Utilizado para sugerir mejoras en la redacción, sin modificar el contenido sustantivo de la autora.

Colás, P. (2007). La construcción de la identidad de género: Enfoques teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 25 (1) p.151-166.

<https://revistas.um.es/rie/article/view/96661>

Concho-Jaramillo, V. (2024). Concepto de sí mismo en mujeres sobrevivientes de violencia de género. *Sistemas Humanos*, 4(1), p. 44-63.

Cormier, W y Cormier L. (2000). Respuestas de escucha en *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Ed. Desclée De Brouwer. Bilbao

Cornelius-White, J. y Kriz, J. (2014). La tendencia formativa: la teoría de los sistemas centrados en la persona, la interdependencia y el potencial humano. En A. Segrera, J. Cornelius-White, M. Behr, y S. Lombardi (Eds.), *Consultorías y psicoterapia centrada en la persona y experienciales* (pp. 47-67). Gran aldea.

Daros, W. R. (2002). ¿Qué es un marco teórico? *Enfoques*, XIV (1), 73-112.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25914108>

Datosmacro. (2024). *Matrimonios: Demografía*. Expansión Datosmacro.com.
(Recuperado el 14 de febrero 2025)

<https://datosmacro.expansion.com/paises/mexico#:~:text=M%C3%A9xico%2C%20con%20una%20poblaci%C3%B3n%20de,15%20por%20volumen%20de%20PIB>

Enríquez-Rosas, R. (2017). Reciprocidades de largo aliento en el cuidado: La implicación de las emociones en la construcción del bienestar social. En Enríquez-Rosas, R. López-Sánchez, O. (Eds.) *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. (pp. 233–251). ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/4325>

Fernández, R. (2017). La teoría en la Intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI. *Acción social. Revista de Política y Servicios sociales*, 1(1), 9-43.

<https://socialmurcia.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/11/accion-social-1-2-2017.pdf>

Filliozat, I. (2003). *El Corazón tiene sus Razones. Conocer el Lenguaje de las Emociones*. Urano.

Frankl, V. (2021). *El hombre en busca de sentido*. Herder.

Fromm, E. (2021). *El corazón del hombre*. Fondo de Cultura Económica.

Fromm, E. (2023). *El arte de amar*. Paidós.

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

García, B. (2021). *La construcción de la subjetividad femenina en el proceso de somatización* [Tesis de maestría] Universidad Autónoma de Baja California
<https://repositorioinstitucional.uabc.mx>

Ghiso, A. (1999). Acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, V(9), 141-153.
https://www.redalyc.org/pdf/316/Resumenes/Abstract_31600907_2.pdf

Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Editorial Kairós.

Gómez, E., y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando de juega en la cancha del otro. *Revista electrónica Sinéctica*, (43) Guadalajara, Jalisco: ITESO. <http://hdl.handle.net/11117/2597>

Gómez, E., y Arboleda, G. (Coords.). (2015). Introducción. *Díálogos sobre transdisciplina. Los investigadores y su objeto de estudio*. (p.11-14) ITESO.

Gómez, N. (2002). Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo. *Revista Electrónica Sinéctica*, (21), 44–51. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99817897007>.

González, A. (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/historico/documentos/rie29a04.htm>

Henao, O. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1), 83-100.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497856284007>

Hernández-Hernández, N. y Garnica-González (2015). Árbol de Problemas del Análisis al Diseño y Desarrollo de Productos. *Conciencia Tecnológica*. (50), 38-46

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94443423006>

Hochschild, A. (2008). *La mercantilización de la vida íntima: Apuntes de la casa y el trabajo*. Katz Editores.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI (s.f.). Matrimonios y divorcios. *Cuéntame*. Recuperado el 16 de marzo de 2025.

<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI. (2021).

Resultados de las estadísticas de divorcio. [Comunicado de prensa]

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSocio demo/Divorcios2021.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI. (2022 a).

Estadísticas de matrimonios 2021: Información relevante y actualizada.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. [Comunicado de prensa] núm. 563/22

<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EstMat/Matrimonios2021.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI. (2022 b). ¿Cuánto dura el amor? *Infobae*. (Recuperado el 13 de febrero 2025)

<https://www.infobae.com/mexico/2023/09/28/cuanto-dura-el-amor-esta-es-la-cantidad-de-anos-que-sobrevive-un-matrimonio-en-mexico-segun-el-inegi/#:~:text=Cu%C3%A1nto%20dur%C3%B3%20el%20amor&text=Las%20estad%C3%ADsticas%20del%20Inegi%20tambi%C3%A9n,fue%20menor%20a%20un%20a%C3%B1o>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI. (2023). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), población de 15 años y más de edad*. INEGI.

<https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México. INEGI. (2024).

Estadísticas a propósito del 14 de febrero. *INEGI*. [Comunicado de prensa] núm.123/24

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2024/EAP_14F.pdf

IPSOS (2023). *¿Estás satisfecho con tu vida amorosa?* IPSOS. (Recuperado el 13 de febrero 2023)

https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-02/Global%20Advisor%20-%20Satisfacci%C3%B3n%20con%20la%20vida%20amorosa%20-%20Reporte%20Gr%C3%A1fico_0.pdf

Lafarga, J. (s.f.). “*Extractos de Prometeo*”. [Archivo pdf].

Lafarga, J. (1992). Fuego para el autoconocimiento, *Prometeo*. (Número Cero). ADEHUM Asociación de Desarrollo Humano.

- Lafarga, J. (2000). Desarrollo Humano hacia el Año 2000. *Revista Prometeo*, (Número Cero). Otoño, México D.F.
- Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y proyecciones. *Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH)*. Cuaderno 3, Proyecto Espiral A.
- Lafarga, J. y Gómez, J. (2013). Desarrollo del potencial humano. *Volumen 3: Aportaciones de una psicología humanista*. Trillas.
- Lagarde, M. (1990). *Identidad femenina*. Comunicación, Intercambio y Desarrollo Humano en América Latina, A. C (CIDHAL). México
<http://www.laneta.apc.org/cidhal/lectura/identidad/texto3.htm>
- Lagarde, M. (1996). *Identidad de género y derechos humanos: La construcción de las humanas*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Larios, R. y Macías, A. (2010). *¿Corazón de piedra yo? Amat*.
- Le Breton, D. (1999). *Las pasiones ordinarias antropología de las emociones*. Ediciones Nueva Visión SAIC.
- Le Breton, D. (2012). Por una antropología de las emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 4 (10), 67-77. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904006.pdf>
- Lietaer, G. (1997). Autenticidad, congruencia y transparencia. En Brazier, D. (Ed.), *Más allá de Carl Rogers*. (pp. 25-44). Editorial Desclée de Brouwer.
- López, A. (2024). La tendencia actualizante en la terapia centrada en la persona: Revisitando a Carl Rogers. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial*, 15(29), 55–58.
- Mancillas, C. (2002). La Actualización de las Mujeres: Un Modelo Centrado en la Persona. *Psicología Iberoamericana*. 10(4), 14-24.
<https://doi.org/10.48102/pi.v10i4.614>

- Marí, R., Bob, R. y Climent, C. (2010). Propuesta de Análisis Fenomenológico de los Datos Obtenidos en la Entrevista. *UT. Revista de Ciències de l'Educació*, 113–133. <http://pedagogia.fcep.urv.cat/revistaut>.
- Martínez, M. (2006). Fundamentación epistemológica del enfoque centrado en la persona. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 5(15). Universidad de Los Lagos. <https://www.redalyc.org/pdf/305/30517306009.pdf>
- Martínez, R., y Fernández, A. (2008). *Árbol de problemas y áreas de intervención. Comisión Económica para América Latina y el Caribe*. 2, 1-13. https://www.efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://semadet.jalisco.gob.mx/sites/semadet.jalisco.gob.mx/files/20140928_cepal_arbol_de_problemas_-_metodologia.pdf
- Martínez, Y. (2019). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. Ediciones LAG.
- Maslow, A. (2012). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos.
- Maslow, A. (2019). *El hombre autorealizado, hacia una psicología del Ser*. Kairós
- Mejía, N. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, (1), 47–60. <http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/11/13>
- Mendoza, G. y González, J. (2017) *Reconstrucción del tejido social: Una apuesta por la paz*. CIAS
- Merleau-Ponty, M. (2020). *El mundo de la percepción*. Fondo de cultura económica
- Microsoft (2025), se utilizó *Copilot* para sugerir mejoras en la redacción.
- Moreno-López, S. (2019). Tendencia actualizante, sabiduría organísmica y comprensión del mundo. *En-foco* (3), 16-27. https://focusing.org/sites/default/files/upload/2024-01/MorenoS_tendencia_actualizante_sabiduri%C3%8C%C2%81a_corporal_compression_mundo_2019.pdf

Muñoz, M. (2010). *Emociones, Sentimientos y Necesidades: Una aproximación humanista*. Edición Privada.

Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH). Cuaderno 6, Proyecto Espiral A. C.

https://www.grupodeo.org/Menu_25_Encuentro/rc_images/rc_images/myriam_mu_oz_hipotesis_humanista.pdf

Noble, A. (2017). Prólogo. En Enríquez, R. y López, S. (coord.). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. (p. 9–12). ITESO.

OCDE (2020), Hasta que la muerte nos separe. *El Orden Mundial*.

<https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/tasa-matrimonios-ocde/>

Okun, B. (2002). *Ayudar de forma efectiva. Counseling; técnicas de terapia y entrevista*. Paidós.

Perruchoud, S. (2017). La fenomenología según Merleau-Ponty: un camino de descenso hacia las cosas. *Revista de Filosofía* (42), 1, 59-76.

<https://doi.org/10.5209/RESF.55447>

Pezzano, G. (2001). Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe*, (7), 60-69.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21300705>

Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4). [Archivo pdf] 89(4), 344-350.

<https://www.emotionalcompetency.com/papers/plutchiknatureofemotions%202001.pdf>

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión.

- Rogers, C. (2023). *El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica*. Paidós.
- Salas, F. (2023). 14 de febrero y el amor... ¿romántico? Coordinación para la Igualdad de Género. UNAM.
<https://www.gaceta.unam.mx/14-de-febrero-y-el-amor-romantico/>
- Sánchez, R. (1993). *Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación*. Perfiles educativos, (61), 64-78.
<https://www.redalyc.org/pdf/132/13206108.pdf>
- Sandoval, A. (2002). *Investigación cualitativa* (Módulo 4). Especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior.
https://www.academia.edu/15022941/Investigaci%C3%B3n_Cualitativa_Carlos_A_Sandoval_Casilimas
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial, *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. (XV), 1, 89-104.
<https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/view/17146>
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax México.
- Schettini, P. y Cortazzo, I. (2015), Análisis de datos cualitativos en la investigación social: *Procedimientos y herramientas para la interpretación de información cualitativa*. Universidad de La Plata.
- Schmidt, P. (2008). *Conocimiento o reconocimiento: La psicoterapia como “el arte de no saber”. Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo*. Instituto para Estudios Centrados en la Persona, Viena. Universidad de Graz.
<http://www.pfs-online.at/1/papers3/paper-pcep1-span.pdf>

- Segato, R. (2014). Las nuevas formas de la guerra y el cuerpo de las mujeres. *Sociedade e Estado*, 29(2), 341-371.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339932122003>
- Segrera, A. (1997). El enfoque centrado en la persona: Vigente y pujante. *Revista de Psicoterapia*, 8 (32), 5-14.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v8i32.698>
- Segrera, A. (2014). La riqueza de la diversidad del enfoque centrado en las personas: una perspectiva iberoamericana. En A. Segrera, J. Cornelius-White, M. Behr, y S. Lombardi (Eds.), *Consultorías y psicoterapia centrada en la persona y experienciales* (pp. 83-105). Gran aldea.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROConsultoriasyPsicoterapias.pdf
- Sófocles. (2021). *Las siete tragedias*. Porrúa.
- Strange, E. y Lecona, P. (2014) Conceptos básicos de psicoterapia gestalt. *Revistacientífica Eureka*, 11(1), 106-117
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>
- Sternberg, R. (2002). *El amor es como una historia: Una nueva teoría sobre las relaciones*. Yale University Press.
- Tobías, C. y García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, XXIX (104), 437-453.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0211-57352009000200010
- Zohn, T. Cervantes, S. (2019). Introducción. En Zohn, T. Casillas, E., y Cervantes, S. (coords.) *Entrevistar en psicología*. (pp.7-14). ITESO.

Apéndice A. Guía de entrevista en el proceso de la problematización

Planeación	Propósito
------------	-----------

Ubicar la población de mujeres adultas que viven o han vivido en pareja, elaboración de preguntas y agendar citas	Conocer las experiencias de mujeres adultas que tienen una relación de pareja y cómo gestionan sus recursos personales en la identificación de su tendencia actualizante.
Recibir las y bienvenida	Darles a conocer el consentimiento informado y el propósito de la entrevista.
Datos de identificación:	
Edad, ocupación, estado civil.	
Preguntas:	
¿Cuánto tiempo tienes en tu relación actual?	
¿Cómo describirías tu relación de pareja en términos generales?	
¿Recibes apoyo emocional de tu pareja, de qué manera?	
¿Cómo describirías tu crecimiento personal con respecto a tu relación de pareja?	
¿Has desarrollado habilidades o intereses con el apoyo de tu pareja?	
¿Has afrontado algún desafío en tu relación de pareja que haya afectado tu desarrollo personal, en relación con la toma de decisiones, autonomía y confianza en ti misma?	
¿Cómo has afrontado estos desafíos?	
¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre cómo tu relación de pareja ha influido en tu vida?	
Despedida y agradecimiento.	

Apéndice B. invitación al taller de intervención.



Estar contigo sin olvidarme de mí

UN VIAJE HACIA MÍ EN LA RELACIÓN

¿Estás en una relación de pareja y deseas reconectar contigo misma y tu camino personal?

Este taller es un espacio íntimo y transformador para mujeres que desean habitar el vínculo de pareja sin dejar de habitarse a sí mismas.

✨ GRATUITO

📅 Jueves 7-9pm. | 7 sesiones del 25 sep al 6 nov 2025.

📍 Santa Teresa de Jesús #158

Registro vía WhatsApp: 33-3394-2751

Cupo limitado



Apéndice C. Planeaciones del taller para la intervención

Número y nombre de la sesión:		Sesión 1. Conociendo a las integrantes del taller y construir acuerdos.	
Propósito:		Crear un espacio íntimo de confianza para escucharnos y conocernos	
Fecha:		Jueves 25 de septiembre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Bienvenida	Entregarles etiquetas para que escriban su nombre, se sirvan café, té, galletas y se acomoden en una silla Materiales: café, té, galletas, sillas	Fue atinado llevar el material, pues se podían llamar por su nombre y considero se sintieron recibidas y en confianza, se acabaron las galletas así que seguro les gustó	5 min
Presentación del grupo (participantes y facilitadora) Agradecer su presencia y disposición.	En círculo presentarse con su nombre, edad, y - ¿cuánto tiempo tienen en su relación de pareja? - ¿Por qué están aquí? - ¿qué expectativas tienen del taller? - ¿Qué emociones surgen de tomar el taller? Materiales: etiquetas en blanco, marcadores	el empezar a hablar de ellas, permitió que fueran empezando a compartirse con el grupo.	20 min

Construcción de acuerdos y darles a firmar el consentimiento informado Darles a conocer el propósito del taller	En rotafolio escribir entre todas el encuadre del taller (puntualidad, tolerancia, uso cel, y poner las condiciones de trabajo: hablar en primera persona, respeto, confidencialidad, etc....) Materiales: Rotafolio, marcadores, hojas impresas del consentimiento y plumas	Dio claridad y reglas del trabajo, así sabemos que se vale y que no, dio seguridad y certeza.	5 min
Ejercicio de respiración profunda	Relajación y toma de conciencia de nuestro cuerpo mientras se camina por el espacio; primero tomando conciencia de sí mismas y después haciendo contacto visual con las compañeras para terminar nuevamente centradas en su cuerpo. Materiales: música relajante	El hecho de empezar con una mirada para reconocerse como parte de este grupo fue bueno, porque como es la primera vez que se veían, se fueron mirando, fue parte de irnos reconociendo como compañeras	10 min
Realizar un dibujo de un rosal	Dibujar un rosal y después se describirse como si fueran ese rosal. - ¿Se identifican con ese rosal?, - ¿Qué les gusta y qué no de ese rosal?,	Esto les permitió expresarse a través del dibujo, buscaron colores, y todas participaron gustosas y al	60 min

	- ¿Cómo se sienten al describirse como si fueran el rosal? Materiales: hojas blancas, lápices, colores, borradores	compartir, aunque sólo alcanzaron algunas se dio un clima de confianza y seguridad.	
Cierre	preguntar - ¿cómo se quedan?, - ¿qué se llevan? y recordarles cuando será la próxima sesión del taller	Comentaron palabras a manera de cierre que dieron idea de cómo vivieron la sesión.	20 min

Número y nombre de la sesión:		Sesión 2. Compartir nuestras historias de vida	
Propósito:		Compartir quienes somos, reconocernos e identificarnos como un grupo aceptante	
Fecha:		Jueves 2 de octubre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para la iniciar la sesión Recordar brevemente los acuerdos	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar los acuerdos, que permanecerán visibles en todas las sesiones	Fue muy bueno dejar estos cinco minutos porque efectivamente, se sirvieron agua, café, tomaron una mandarina, fueron al baño y	5 min.

		terminaron de llegar a la sesión.	
¿Cómo llego a sesión?	Realizar una relajación guiada para disponerse al trabajo y tomar conciencia del cuerpo, los pensamientos, los sentimientos, las intenciones y las acciones que tienen en este momento para permitirse trabajar en el aquí y ahora Materiales: música de relajación	Pedir que respiraran, pero ahora sin caminar ni verse, lo hizo diferente a la sesión anterior, y noté que todas realizaron las indicaciones al verlas respirar profundamente y relajarse, fue un momento que permitió conectar con el trabajo que estuvo por venir. Considero que fue otro acierto para el trabajo del taller.	10 min.
Plasmar “Mi historia de vida”	Entregarles una hoja de rotafolio para que puedan dibujar su línea de vida, donde con algún signo, símbolo, dibujo o palabra, identifiquen cómo se vivieron ese tiempo de vida. Y después compartan con el grupo	Algunas participantes terminaron pronto la actividad, mientras que la mayoría necesitó unos minutos más, pero decidí respetar el tiempo previamente	30 min.

	Materiales: hojas de rotafolio, lápices, colores, y plumones	asignado para la dinámica, lo que propició que algunas se distrajeran con el celular como ocurrió con Ternura y Proceso.	
Compartir “Mi historia de vida”	Pasamos a compartir la experiencia en el grupo - ¿De qué me doy cuenta en la línea de vida que plasmé? - ¿Cómo fue el recordar esos momentos de mi vida? - ¿Qué me provoca ver mi vida plasmada así?	Compartieron más profundo y con más confianza, se les vio también más unidas como grupo, me llamó la atención que hubo muchas risas y aperturas a contar su historia.	60 min.
Cierre	¿preguntar cómo se quedan?, ¿qué se llevan? Y recordarles cuando será la próxima sesión	Nuevamente terminaron con palabras agradables como agradecimiento, conexión, reflexión, tranquilidad...	15 min

Número y nombre de la sesión:	Sesión 3. Continuar el compartir nuestras historias de vida, más allá de los sueños
--------------------------------------	--

Propósito:		Explorar mi experiencia de vida en pareja y mis momentos de crecimiento y superación	
Fecha:		Jueves 9 de octubre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para la sesión	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar los acuerdos, que permanecerán visibles en todas las sesiones	Las participantes llegaron y se les recordó que tenían 5 min para prepararse para la sesión, ya sea, ir al baño, servirse café o te, tomar alguna galleta previo al inicio de sesión. Lo que facilitó estar enteramente dispuestas al trabajo del día.	5 min
Relajación consciente	Acostadas en el piso y realizar un ejercicio de relajación para disponerse al inicio de la sesión. La facilitadora guía este ejercicio con música. Materiales: música de relajación, bocina	No se realizó la relajación consciente, en cambio, se le explicó a "Ecuanimidad" sobre lo que se trabajó la sesión anterior y se pasó directo a continuar	10 min

		el compartir la historia de vida.	
Retomar el compartir la historia de vida Dinámica: "al azar de la botella"	Se les pide libremente quien quiera compartir sobre lo que descubre o le llama la atención de su historia de vida. particularmente en relación con el reconocimiento de momentos de crecimiento o bloqueos en su superación persona. Se llevará una botella donde la participación será mediante el girar la botella para propiciar una mayor participación con límite de tiempo. Material: su hoja de rotafolio que realizaron la sesión anterior y una botella.	Nos llevó esto 2:18 min, porque, aunque sólo asistieron 4 participantes, se generó un espacio íntimo donde dos participantes compartieron sus historias impresionantes de vida, con énfasis en su relación de pareja. Las otras participantes retroalimentaron, comentaron sus implicaciones y sus admiraciones hacia las compañeras que compartieron.	1:40 min
Cierre	¿preguntar, como se quedan con una palabra, y recordarles cuando será la próxima sesión	el haber asistido tan pocas, propició tener más tiempo para compartir, lo que se pudo ahondar más a profundidad en sus	5 min

		historias, lo que generó un espacio de mayor intimidad y confianza, y lo expresaron al cierre de la sesión.	
--	--	---	--

Número y nombre de la sesión:		Sesión 4. Mi camino compartido en pareja	
Propósito:		Explorar nuestra historia en pareja y la toma de decisiones y elecciones	
Fecha:		Jueves 16 de octubre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para la iniciar la sesión	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar los acuerdos, que permanecerán visibles en todas las sesiones	Es importante seguir con estos 5 min., para que cada participante se integre y se disponga al trabajo de la sesión	5 min
Relajación consciente guiada por la facilitadora	Sentadas en su silla respirar profundamente para disponerse al trabajo del día. Materiales: música de relajación, bocina	En esta relajación descubro que es tanto para las facilitadas como para la facilitadora, pues me sitúa en presencia de las que me acompañan.	5 min
Ejercicio de recordar	Se les pide recordar el mejor momento de su vida en	Fue una buena idea escribir estos	1:35 min.

diferentes momentos en su relación de pareja	pareja y escribirlo brevemente en un lado de la hoja y después escribir el peor momento de la vida en pareja a la vuelta de la hoja. Después invitar a compartirlo, guiadas a través de preguntas generadoras: -¿por qué elegí esos acontecimientos? -¿qué siento al recordar esos esos momentos? -¿cómo resolví ese momento? - ¿qué decisiones tomé en esos momentos? Material: hojas y plumas	acontecimientos porque les dio una guía de su compartir y reconocer y abrazar la emoción que cada una experimentó al externarnos sus situaciones escogidas. Hubo mucha identificación y surgió la violencia recibida por sus parejas, lo que resonó emocionalmente a las demás, para reconocer los otros tipos de violencia que viven en diferentes entornos.	
Cierre	¿preguntar cómo se quedan?, ¿qué se llevan? Y recordarles cuando será la próxima sesión	La mayoría compartió quedarse conmovidas.	15 min

Propósito:		Reconocer, nombrar y abrazar mis emociones	
Fecha:		Jueves 23 de octubre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para la sesión	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar los acuerdos, que permanecerán visibles en todas las sesiones	Ha resultado oportuno este tiempo para acomodarse y disponerse al trabajo de la sesión, se saludan, toman su café, van al baño, etc.	5 min
Relajación consciente guiada con preguntas	Paradas en su lugar respirar profundamente para disponerse al trabajo del día y preguntarse: en este momento - ¿qué emoción reconozco que tengo? - ¿la puedo nombrar? - ¿qué manifestación corporal tiene? ¿qué historia tengo con esta emoción en mi relación de pareja? Materiales: música de relajación, bocina	Fue muy provechoso iniciar con una relajación que invitó a tomar conciencia de las emociones. Percibirse qué sentían, si la saben nombrar, y si reconocen qué manifestación corporal tiene, para irnos adentrando al tema de la sesión.	10 min

Ejercicio de reconocer las emociones en momentos cuando estoy con mi pareja	Se les pide que dividan en cuatro una hoja tamaño carta y que pongan en cada recuadro una emoción: la primera: la que más me gusta la segunda: la que menos me gusta la tercera: la que más experimento y la cuarta: la que menos me experimento Y poner un asterisco a la emoción que más siento en la relación de pareja -¿cuáles son esas emociones? -¿qué pasa cuando las experimento? -¿me permito expresarlas? -¿mi pareja sabe que las vivo? Y compartirlas de manera voluntaria al grupo Material: imagen de las emociones de Robert Plutchik, hojas y plumas	Este ejercicio, en el que se les pidió que escribieran emociones y luego se les mostró una imagen, fue muy enriquecedor. Permitió ampliar el vocabulario emocional y mejorar el reconocimiento de las emociones entre las participantes. Además, funcionó como un detonador para hablar sobre ellas y compartir sus experiencias personales.	1:35 min.
Cierre	¿preguntar cómo se quedan?, ¿qué se llevan? Y	Cerrar de esta manera permitió	15 min

	recordarles cuando será la próxima sesión	continuar en la línea de reconocer y nombrar sus emociones, lo cual también contribuyó a fortalecer el vínculo de acompañamiento y empatía con las participantes, quienes en su mayoría expresaron estar conmovidas.	
--	---	--	--

Número y nombre de la sesión:		Sesión 6. ¿Qué me implica ser mujer?	
Propósito:		Reconocer la construcción subjetiva de nuestra feminidad	
Fecha:		Jueves 30 de octubre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para la sesión	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar los acuerdos, que permanecerán visibles en todas las sesiones	Esta vez tomó un poco más de cinco minutos, ya que las participantes estaban conversando sobre cómo les iba siendo madres de adolescentes.	15 min

		Además, sirvió para esperar a quienes venían con un ligero retraso.	
Promover en las participantes una reflexión en torno a la subjetividad de lo femenino a través de preguntas abiertas	Se entregan hojas con preguntas impresas que invitan a reflexionar sobre lo que representa ser mujer en este momento de la vida. Las preguntas incluyen: ¿Qué ha implicado ser mujer en mi vida? ¿Qué rol desempeño por el hecho de ser mujer? ¿Qué ventajas y desventajas experimento al ser mujer? ¿Cómo reconozco como mujer mi impulso interior (tendencia actualizante) que me ha llevado hasta dónde estoy? Material: hojas de preguntas y plumas	Se compartieron por turnos las respuestas de cada una de estas preguntas. Todas las participantes interactuaron y expresaron sus experiencias de vida respecto a ser mujer.	1:40min
Canción que invita a reflexionar	Sentadas en su lugar respirar profundamente para disponerse a escuchar la canción “a ti mujer” de India Martínez.	Se les puso la canción y se les leyó la letra para que escucharan con claridad sobre	3 min

	Materiales: canción selecciona y bocina.	el tema que trataba.	
Canción que invita a reflexionar	Ahora se disponen a escuchar la canción de Ella de Bebe Materiales: canción selecciona y bocina.	Esta canción se puso inmediatamente después de la otra canción, para poderles dar un punto de comparación entre sus letras.	3 min
Ejercicio de lo que me implica ser mujer	¿Qué me pasa a mí con esta letra? ¿Qué papel desempeñamos las mujeres en nuestro mundo? ¿Lo que escribí coincide con lo que expresa esta canción? ¿Qué construcción decido ser hoy como mujer? Material: hojas y lápices	Se finalizó con preguntarles con cuál canción se identifican más, la primera o la segunda y por qué	45 min.
Cierre simbólico de herramientas que integran a su vida	preguntar: ¿qué ponen al servicio de su crecimiento? ¿qué herramientas se llevan hasta ahora? Y recordarles que la siguiente será la última sesión	Fue maravilloso sentir la fuerza de la revaloración del ser mujer.	15 min

Número y nombre de la sesión:	Sesión 7. ¿cómo quiero vivir ahora?
--------------------------------------	--

Propósito:		Reconocer la mujer que quiero ser, darle vida y cierre del taller	
Fecha:		Jueves 6 de noviembre 2025	
Actividad	Descripción de la actividad y materiales	Apreciación del producto final	Tiempo
Prepararse para iniciar la sesión	Prepararse para la sesión (ir al baño, tomar taza de café, té, galletas, agua...) Pegar por última vez los acuerdos que nos acompañaron cada sesión.	Fue tiempo suficiente para disponerse a iniciar el taller.	5 min
Experiencia estructurada para facilitar, a través de la escenificación, “la mujer que quiero ser”. Explorar quiénes somos y quiénes queremos ser como mujeres desde el cuerpo, desde la emoción, desde la presencia.	Se divide al grupo en dos: • Grupo A: escenifica “la mujer que soy” • Grupo B: escenifica “la mujer que quiero ser” Cada grupo escenificará cinco ámbitos: • Con su pareja • En el trabajo • Con su familia • En el mundo • Consigo misma Cada grupo se acomoda en el espacio y crea una “escultura humana” o “imagen congelada” que represente ese rol (serán escogidos al azar por sorteo con papelitos)	Se realizó orgánicamente los grupos, ya que estaban sentadas en un círculo, y sólo se dividió en grupo en A y B. Cuando sacaron los papelitos, algunas se emocionaron, otras realizaron expresiones pensativas sobre cómo tenían que escenificar su situación. Todas participaron ya sea con su propia	1:30 min

	Luego se les pide que cierren los ojos por unos segundos y sientan lo que es estar en esa posición. La facilitadora dirá frases como: • “Siente el poder de estar en ese lugar.” • “Respira como esa mujer.” • “¿Qué te dice tu cuerpo?” Luego intercambiarán roles hasta que todas hayan escenificado. Cerramos con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al representar a la mujer que quieren ser? ¿Qué descubrieron al ver a otras mujeres en su ideal? ¿Qué necesitan para acercarse más a esa versión de sí mismas? Materiales:	escenificación o para ayudar a otras compañeras a escenificar su visión, estuvieron muy participativas y cooperadoras.	
--	---	---	--

	reloj o cronómetro, papelitos con las áreas a representar y cámara fotográfica		
Cierre ¿cómo se perciben y cómo se van?	Se pide a las participantes que expresen a cada una de sus compañeras aquello que reconocen en ellas como personas, para que puedan seguir poniendo esas cualidades al servicio de su transformación. Al final, se les entregará un espejo para que ellas mismas se reconozcan personalmente, con el propósito de reafirmar su identidad y evitar desdibujarse. Materiales: Espejo redondo	Fue muy emotivo verlas cuando sus compañeras les decían lo que reconocían en ellas y fue sorpresa cuando ellas mismas se tenían que ver al espejo. Fue un cierre amoroso, respetuoso y representativo del Enfoque Centrado en las Personas.	25 min

Anexo 1. Consentimiento informado para las entrevistas



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

Actividad: Entrevista cualitativa

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación I

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o 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. La entrevista será audio grabada con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que la entrevista será conducida por María Gutiérrez Villalvazo alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora de IDI I.
5. Que se realizará una entrevista y en caso de acordar entre los participantes se establecerán acuerdos para una segunda entrevista
6. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Elba Noemí Gómez Gómez al correo electrónico ngomez@iteso.mx

Nombre y firma del entrevistado

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha

Anexo 2. Consentimiento informado para la intervención



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación III (IDI III)

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o 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. Las sesiones del taller serán audio grabadas con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que el taller será facilitado por María Gutiérrez Villalvazo, alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con las profesoras de la materia de IDI III y de la supervisión de la intervención: lorenacamacho@iteso.mx, lauragg@iteso.mx

Nombre y firma del participante

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha
