Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Maestría en Desarrollo Humano



LA RESIGNIFICACIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS EN EDAD LABORAL.

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

Presenta: **CARMEN ARANZA ROMERO MEZA**

Tutor: **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 04 de septiembre de 2026.

Agradecimientos

A mis padres, por su amor, apoyo y confianza incondicional a lo largo de este camino.

A mi asesor y profesor el Dr. Luis Fernando Ceja Bernal, por su guía y acompañamiento durante este proceso.

Y a mí misma, por la entrega, la constancia y la fuerza para sostener este camino y llegar hasta aquí.

Resumen

El presente Trabajo de Obtención de Grado se desarrolla desde el campo del Desarrollo Humano y tiene como propósito comprender cómo se configura el sentido de vida en adultos jóvenes que atraviesan momentos de cuestionamiento, insatisfacción y búsqueda personal. Integra un proceso de intervención desde la Investigación Acción Participativa. Se diseñó e implementó el taller virtual Camino con sentido, conformado por siete sesiones vivenciales. Los resultados muestran que el sentido de vida no se presenta como una meta final o una respuesta definitiva, sino como un proceso dinámico que se construye en la relación consigo mismo, con los otros y con la experiencia vivida. A través del análisis de las experiencias grupales surgieron categorías relacionadas con la autenticidad, las conexiones emocionales y el crecimiento personal, evidenciando que detrás de las preocupaciones laborales y del futuro existían necesidades más profundas vinculadas con el reconocimiento personal, la expresión emocional y la construcción de vínculos más genuinos.

Palabras Clave: Sentido de vida, resignificación, jóvenes en edad laboral, desarrollo humano, experiencia vivida.

Índice

Introducción 7
Capítulo I. La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano 10
1.1Justificación 10
1.2 Pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano 12
1.3 Implicación Personal 14
Capítulo II. Problematización 17
2.1 ¿Qué es problematizar? 17
2.2. Descripción del problema 17
2.3. Descripción de la población 19
2.4. Árbol de problema 21
2.5 Descripción de Categorías y detección de problemas y necesidades 22
2.5.1 Categoría 1. Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad 23
2.5.2 Categoría 2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano 24
2.5.3 Categoría 3. Crecimiento personal: Hacia una vida plena y realizada 26
2.6 Pregunta de intervención 27
2.6.1 Objetivo 27
2.6.2 Objetivos específicos 27
Capítulo III. Fundamentación teórica 28
3.1 Estado del Arte: El sentido de vida desde el Desarrollo Humano 28
3.2. Constructo 1. Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad 29
3.2.1 Autenticidad y toma de decisiones 30
3.2.2 Influencia del entorno social y relacional 31
3.2.3 La búsqueda dinámica del propósito 31
3.3. Constructo 2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano. 35
3.3.1 El vínculo humano como sostén del sentido 37
3.3.2 Reconocimiento, validación y pertenencia 38
3.3.3 Vínculos auténticos como espejos del ser 40
3.3.4 El poder de las conexiones profundas 41
3.4. Constructo 3. Crecimiento personal: hacia una vida plena y realizada 44
3.4.1 La dimensión del crecimiento interior 46
3.4.2 Desarrollo personal y libertad de ser 47

3.4.3 Hacia una vida plena y con sentido 48
3.4.4 Obstáculos y potencial para crecer 50
Capítulo IV. Fundamentación metodológica 52
4.1 Enfoque metodológico: Investigación cualitativa 52
4.2 Método: Investigación-Acción Participativa 53
4.3. Técnica de recolección de la experiencia 55
4.4. Diseño del Taller: Camino con Sentido 56
4.6 Consideraciones éticas del proceso 72
Capítulo V. Proceso experiencial de la Intervención 73
5.1.El proceso vivido por los participantes 74
5.2. Principales Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S) 78
5.3 El proceso vivido por la facilitadora 80
5.4. Aporte de la supervisión del facilitador a lo largo del proceso 82
5.5. Reflexiones finales de la facilitación 85
Capítulo VI. Reporte de Resultados 86
6.1. Redescubriendo el propósito: caminos hacia la autenticidad 86
6.1.1. Contacto con el vacío y la desorientación existencial 87
6.1.2. Reconocimiento de la incongruencia entre el deber ser y el deseo personal 89
6.1.3. Apertura a la escucha interna como camino hacia la autenticidad 91
6.2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano 95
6.2.1. Experiencia de vulnerabilidad compartida en el grupo 97
6.2.2. El grupo como espacio de reconocimiento y validación 99
6.2.3. Necesidad de vínculos auténticos más allá del taller 101
6.3. Crecimiento personal: Hacia una vida plena y realizada 104
6.3.1 Reconocimiento del propio proceso y los avances personales 104
6.3.2 Tensión entre el deseo de avanzar y el miedo al cambio 106
6.3.3 Construcción de una noción de plenitud posible y realista 108
Capítulo VII. Conclusiones 110
Referencias Bibliográficas 114

Introducción

El sentido de vida ha sido abordado desde distintos enfoques teóricos; sin embargo, en la experiencia cotidiana de muchas personas, esta búsqueda no se vive como una reflexión filosófica, sino como una necesidad urgente que atraviesa su manera de estar en el mundo.

En contextos marcados por la exigencia, la incertidumbre y la comparación constante, cada vez es más frecuente escuchar relatos de vacío, cansancio, desorientación y falta de rumbo. Estas vivencias no aparecen de manera aislada, sino que se inscriben en historias personales, laborales y relacionales que van configurando la forma en que las personas se comprenden a sí mismas y a su vida. Este trabajo surge del interés por comprender cómo las personas construyen sentido mientras viven, atraviesan dificultades y se relacionan con otros. Desde el Desarrollo Humano, el sentido de vida no se concibe como algo que se "encuentra" de una vez y para siempre, sino como un proceso dinámico que se va configurando a partir de la experiencia, la reflexión y el encuentro humano. En este campo disciplinar, el sentido no se impone ni se prescribe; se acompaña, se escucha y se resignifica a lo largo del camino.

El Capítulo 1 da cuenta del lugar desde el cual surge esta investigación. En él se presenta la justificación del trabajo, la pertinencia del tema-problema desde el campo del Desarrollo Humano y la implicación personal que dio origen al proceso. Este capítulo reconoce que investigar e intervenir no es un acto neutro, sino una experiencia situada, atravesada por la historia, las preguntas y las búsquedas de quien acompaña. Nombrar esta implicación permite comprender por qué el tema del sentido de vida se vuelve significativo y necesario de ser abordado.

En el Capítulo 2 se desarrolla la problematización del fenómeno. A partir de entrevistas preliminares y del contacto con la población, se describe el problema, se caracteriza a los participantes y se construye el árbol de problemas. De este proceso emergen tres categorías centrales que permiten comprender las necesidades, tensiones y búsquedas relacionadas con el sentido de vida: el

redescubrimiento del propósito, la importancia de las conexiones emocionales y el crecimiento personal. Este capítulo sitúa el fenómeno en la experiencia concreta de los jóvenes adultos en edad laboral y da origen a la pregunta de investigación.

El Capítulo 3 presenta la fundamentación teórica que sostiene el trabajo. A partir de autores del Desarrollo Humano, del enfoque humanista y existencial, se aborda el sentido de vida como un proceso de autorrealización, como una motivación fundamental, como una experiencia que se construye en la relación con otros y como un fenómeno que se ve atravesado por las condiciones sociales contemporáneas. La teoría no se presenta como un marco aislado, sino como un diálogo constante con las voces y experiencias recogidas a lo largo del proceso.

El Capítulo 4 expone la fundamentación metodológica del estudio. Se describe el enfoque cualitativo como vía para comprender los significados que las personas atribuyen a su experiencia vital, así como el método de Investigación–Acción Participativa, que permitió articular reflexión, acción y acompañamiento en un mismo proceso. En este capítulo se explicita mi posicionamiento como facilitadora, las técnicas utilizadas para la recolección de la experiencia y el proceso de análisis mediante el cual se construyeron las categorías de sentido. Aquí se presenta también el diseño de la intervención grupal "Camino con sentido", realizada en modalidad virtual a lo largo de siete sesiones de dos horas cada una.

El Capítulo 5 se centra en la experiencia de facilitación. En este apartado se integra el proceso vivido durante la intervención grupal y el trabajo realizado en supervisión, recuperando los aprendizajes, tensiones, resonancias y transformaciones que emergieron a lo largo del acompañamiento. Este capítulo muestra cómo la facilitación se convirtió en un espacio de construcción conjunta de sentido, no solo para los participantes, sino también para quien sostuvo y acompañó el proceso, reconociendo que la experiencia de intervenir también transforma a quien facilita.

El Capítulo 6 presenta el análisis de las experiencias surgidas durante el proceso grupal, organizadas en categorías y subcategorías relacionadas con la autenticidad, las conexiones emocionales y el crecimiento personal. A partir de las narrativas de los participantes, se recuperan experiencias vinculadas con la vulnerabilidad

compartida, la necesidad de vínculos más genuinos, las tensiones propias de la etapa laboral y los procesos de cuestionamiento y resignificación del sentido de vida.

Finalmente, el Capítulo 7 integra las conclusiones generales del trabajo y recupera los principales hallazgos construidos a lo largo del proceso. Se reconoce que las inquietudes de los participantes trascendían lo laboral y se relacionaban también con experiencias de exigencia, desconexión emocional y búsqueda de autenticidad. Asimismo, se concluye que el espacio grupal no ofreció respuestas definitivas sobre el sentido de vida, pero sí abrió posibilidades de reflexión y reconocimiento personal frente a las tensiones propias de esta etapa de vida.

Este trabajo no pretende ofrecer soluciones universales ni respuestas cerradas sobre el sentido de vida. Su intención es mostrar cómo, desde el Desarrollo Humano, es posible acompañar procesos donde el sentido se va construyendo mientras se vive, en la experiencia compartida y en el encuentro con otros.

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

1.1Justificación

La construcción del sentido de vida es un tema que ha adquirido relevancia crítica en la actualidad, especialmente entre los jóvenes de 20 a 30 años en edad laboral. En un contexto donde la incertidumbre laboral y la falta de oportunidades son cada vez más comunes, este grupo se encuentra en una encrucijada que puede influir en su desarrollo personal y social. Autores como Viktor Frankl, Martin Heidegger, Erich Fromm y Friedrich Nietzsche han abordado el sentido de la vida desde diferentes perspectivas, proporcionando un marco teórico que ilumina la importancia de esta construcción en el contexto del Desarrollo Humano.

La pertinencia de estudiar la construcción del sentido de vida en jóvenes en edad laboral se justifica en múltiples dimensiones. En primer lugar, la falta de oportunidades laborales no solo afecta el bienestar económico de los individuos, sino que también impacta en su identidad y autoestima. Viktor Frankl (1946), en su obra "El hombre en busca de sentido", argumenta que la búsqueda de significado es fundamental para la existencia humana. Para los jóvenes que enfrentan la falta de trabajo, esta búsqueda se convierte en un mecanismo de adaptación ante la adversidad. Al explorar su sentido de vida, pueden encontrar motivaciones que les ayuden a superar la crisis laboral.

Por otro lado, Martin Heidegger (1927), en *Ser y tiempo*, enfatiza la importancia de la autenticidad y la conexión con el ser. Desde su perspectiva, el ser humano se enfrenta constantemente a la posibilidad de vivir de manera auténtica o inauténtica, en función de su capacidad para asumirse como responsable de su propia existencia. Los jóvenes en edad laboral a menudo experimentan una desconexión de su propósito y una sensación de vacío existencial, especialmente en contextos de exigencia social e incertidumbre. Estudiar cómo construyen su sentido de vida permite ofrecer comprensiones valiosas sobre la manera en que pueden reenfocar sus aspiraciones y reconectar con su ser auténtico, lo cual resulta fundamental para su desarrollo humano.

Erich Fromm (1947) también contribuye a esta discusión al enfatizar la importancia de la libertad y la responsabilidad en la búsqueda del sentido. En *El arte de amar*, Fromm sostiene que el amor y la conexión con los otros no constituyen únicamente un sentimiento, sino una práctica consciente que implica cuidado, respeto y compromiso. En contextos marcados por la inestabilidad laboral y la fragmentación social, fomentar relaciones interpersonales significativas puede ser un elemento clave para que los jóvenes construyan un sentido de pertenencia y comunidad, fortaleciendo así su sentido de vida y su proceso de realización personal. El momento histórico que vivimos, marcado por una inestabilidad económica y social, hace que este tema sea aún más relevante. En este contexto, abordar la construcción del sentido de vida no solo es pertinente, sino urgente.

Es importante reconocer que la búsqueda de sentido puede ser una vía para combatir problemas sociales más amplios, como la depresión y el aislamiento. Al ofrecer a los jóvenes herramientas y estrategias para reflexionar sobre su propósito, se puede contribuir a una sociedad más empoderada.

La intervención sobre la construcción del sentido de vida en jóvenes en edad laboral puede aportar valiosos insights tanto al campo del Desarrollo Humano como a la sociedad en general. En primer lugar, puede proporcionar un marco para el diseño de programas de intervención que ayuden a estos jóvenes a explorar y encontrar su propósito. Esto no solo beneficiará a los individuos, sino que también puede tener un impacto positivo en la comunidad, al fomentar una cultura de apoyo y colaboración.

En el ámbito académico, este trabajo contribuye al campo del Desarrollo Humano al profundizar en cómo los jóvenes construyen y resignifican su sentido de vida dentro del contexto laboral actual. Mientras que estudios previos se han centrado en aspectos psicológicos y económicos del desempleo juvenil, pocos han explorado cómo la crisis de sentido afecta la identidad, la autoestima y la toma de decisiones profesionales. Este campo de estudio no solo enriquece la comprensión teórica sobre el sentido de vida, sino que también ofrece herramientas prácticas para intervenciones orientadas al desarrollo personal de los jóvenes.

En conclusión, la construcción del sentido de vida en jóvenes en edad laboral es un tema de gran pertinencia en el contexto actual. A través de las perspectivas de Frankl, Heidegger, Fromm y Nietzsche, se puede entender la profundidad de esta búsqueda y su impacto en el Desarrollo Humano. La exploración de este tema no solo es importante para los individuos que enfrentan el desempleo, sino que también ofrece una vía para abordar problemas sociales más amplios. Al contribuir al bienestar y la capacidad de agencia de los jóvenes, podemos trabajar hacia una sociedad más cohesionada y significativa.

1.2 Pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano

El sentido de vida es un tema que ha capturado mi interés desde hace tiempo, y considero que su relevancia y profundidad lo convierten en una elección significativa para un trabajo de obtención de grado desarrollado a lo largo de dos años. La búsqueda de sentido es una cuestión fundamental que atraviesa la experiencia humana en distintas etapas y circunstancias de la vida. Desde mi propia vivencia, este tema resulta especialmente relevante porque remite a la esencia de lo que significa ser persona, a los cuestionamientos sobre el propósito, la dirección y la congruencia entre lo que se vive y lo que se desea.

Desde una perspectiva personal, el sentido de vida me ha llevado a reflexionar de manera constante sobre mis propias experiencias, decisiones y aspiraciones. Considero que muchas personas, en algún momento de su vida, se enfrentan a preguntas relacionadas con el propósito de sus acciones, la coherencia entre sus valores y su forma de vivir, así como el significado de su quehacer cotidiano. Estas reflexiones han sido una constante en mi historia personal, y explorar cómo otras personas enfrentan estas mismas preguntas ofrece una vía valiosa para comprender la manera en que se construye la identidad y el sentido desde la experiencia.

La pertinencia de este tema desde el Desarrollo Humano se fortalece al revisar trabajos de obtención de grado realizados en la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, los cuales abordan el sentido de vida desde diversas experiencias y contextos. En el trabajo de García (2018), el sentido de vida se comprende como

un proceso dinámico que se resignifica a partir de crisis personales, destacando la importancia de la reflexión experiencial para la reconstrucción del proyecto vital. Por su parte, López (2019) analiza el sentido de vida en jóvenes adultos, señalando que este se configura en el cruce entre las exigencias sociales y la necesidad de autenticidad personal, lo que genera tensiones que impactan el bienestar emocional.

Asimismo, Martínez (2020) aborda el sentido de vida desde una perspectiva relacional, evidenciando cómo el encuentro con otros y la pertenencia a espacios significativos favorecen procesos de resignificación personal. En un estudio centrado en el ámbito laboral, Ramírez (2021) identifica que la falta de sentido en el trabajo se asocia con sentimientos de vacío y desgaste emocional, mientras que los espacios de acompañamiento humano facilitan la reconstrucción del significado del quehacer profesional. Finalmente, Sánchez (2022) plantea que el sentido de vida no se encuentra como una respuesta definitiva, sino que se construye en la experiencia cotidiana, especialmente cuando las personas pueden narrar y resignificar su historia en un contexto de escucha y validación.

La revisión de estos trabajos muestra que el sentido de vida ha sido abordado desde el Desarrollo Humano como un proceso experiencial, relacional y situado, lo cual complementa los datos cuantitativos presentados en la problematización y refuerza la pertinencia de este estudio. Estos antecedentes evidencian la necesidad de seguir profundizando en cómo las personas, particularmente los jóvenes en edad laboral, resignifican su sentido de vida a partir de sus experiencias, vínculos y contextos.

Considero que la búsqueda de propósito está estrechamente relacionada con el bienestar emocional y el desarrollo integral de la persona. Comprender cómo las personas construyen y sostienen su sentido de vida ofrece elementos valiosos para el acompañamiento desde el Desarrollo Humano, especialmente en procesos de facilitación que privilegian la experiencia, la reflexión y el encuentro humano. Elegir el sentido de vida como tema de este trabajo no solo representa una oportunidad académica, sino también un proceso personal y formativo que articula teoría,

práctica y experiencia, en coherencia con el enfoque humanista que sustenta esta maestría.

1.3 Implicación Personal

La implicación personal se refiere a la conexión subjetiva y emocional que el investigador tiene con el tema de estudio. Carl Rogers (1961), en su teoría centrada en la persona, sostiene que la autenticidad del investigador y la empatía hacia el tema de investigación pueden enriquecer el proceso investigativo, aportando una profundidad que va más allá de los datos cuantitativos y los análisis objetivos. Rogers enfatiza que la autoexploración y la comprensión personal son fundamentales para desarrollar una perspectiva más rica y matizada sobre el tema de estudio.

La implicación personal añade autenticidad al trabajo académico. Miriam Muñoz Polit (2007), argumenta que la implicación personal del investigador permite una comprensión más profunda y una reflexión crítica que enriquece la investigación. Al explicitar cómo y por qué un tema es significativo para el investigador, se facilita una conexión genuina que puede llevar a una interpretación más matizada y a la identificación de nuevas dimensiones del problema.

Explicar la implicación personal ayuda a los investigadores a reflexionar sobre sus propias perspectivas y sesgos. Viktor Frankl (1946), resalta que la búsqueda de propósito y significado es una experiencia profundamente personal que puede influir en la interpretación del mundo. Del mismo modo, un investigador que articula su implicación personal puede lograr una mayor claridad en cómo sus experiencias y valores afectan su enfoque del tema.

La implicación personal es un indicador de la motivación y el compromiso del investigador con el tema. Según Frankl (1946), encontrar un sentido de propósito en nuestras acciones puede ser una fuente poderosa de motivación. En un contexto académico, esta motivación puede traducirse en un mayor esfuerzo y dedicación, lo cual es esencial para la calidad y profundidad de la investigación.

El tema del sentido de vida me llamó la atención por primera vez en un curso de psicología positiva en la universidad, donde se discutieron las teorías de Viktor Frankl y otros pensadores sobre la búsqueda de significado en la vida. Aunque, realmente en ese tiempo, tenía otra perspectiva de ver el tema, mi interés se fue haciendo aún más grande cuando un día de la semana, desempleada, y con una presión enorme por hacer algo de mi vida, me levanté de mi cama con una pregunta… "¿para qué buscar un trabajo? ¿por qué estudié psicología? ¿cuál es mi verdadero sentido de vida? Y comenzó una búsqueda imparable que me frustraba con tan solo pensarlo. No solo me interesé por la gran implicación e influencia que hay en mí, sino por lo que todos los días veo al entrevistar personas en mi trabajo, al hablar con mis amistades y familia, al escuchar que la noción de la mayoría de las problemáticas de las personas con las que he conversado está en relación con su sentido de vida.

Este tema es relevante para mí porque ha sido una constante en mi vida personal y profesional. Me he enfrentado a momentos en los que cuestioné el propósito de mis acciones y busqué alinear mis objetivos con mis valores personales.

Relaciono el sentido de vida con mi interés en el desarrollo personal y profesional. En mi futuro rol como facilitador del desarrollo humano, comprender cómo las personas encuentran y mantienen un sentido de propósito es crucial para apoyar su bienestar y crecimiento.

Sé que el sentido de vida es un concepto multidimensional que ha sido explorado desde diferentes perspectivas, incluyendo la filosófica, psicológica y religiosa. La teoría de Viktor Frankl sobre la logoterapia, por ejemplo, sostiene que la búsqueda de sentido es una motivación primaria y esencial para la vida humana.

Mis experiencias personales de búsqueda de propósito y momentos de reflexión sobre el significado de mis acciones están profundamente conectadas con el tema del sentido de vida. Estas experiencias han influido en mi decisión de investigar cómo las personas encuentran y mantienen su propósito.

He leído obras clave como El hombre en busca de sentido de Viktor Frankl, teorias enfocadas en la creación de la identidad personal (Erik Erikson), a Carls Rogers con el enfoque centrado en la persona, Heidegger con el “ser-sentido” y, sobre todo, como primera estancia, Sócrates con su filosofía que sirve para distinguir la realidad según las ideas (teoréticamente). “*Lo que no tiene sentido no tiene valor*”, que exploran el impacto del sentido de vida en el bienestar.

Creo que explorar este tema no solo enriquecerá mi comprensión personal, sino que también contribuirá a mi capacidad para apoyar a otros en la búsqueda de su propio propósito y bienestar.

Capítulo II. Problematización

2.1 ¿Qué es problematizar?

La definición de problematización según Galindo (2020), es la siguiente:

Podemos adelantar que el tema elegido (sea problemático o no en términos reales), no es aún un problema de investigación. Lo anterior, implica que es necesario problematizar el tema para que se convierta en problema de investigación. Seguidamente, es necesario desarrollar la justificación (p. 35).

De acuerdo con lo anterior, problematizar es convertir el tema elegido y que nos ha implicado personalmente en un objeto de reflexión y poder investigarlo a profundidad. Así mismo, Hernández, Fernández y Baptista (2014), mencionan que "Toda investigación cobra significado debido al planteamiento de un problema. El termino problema designa precisamente una dificultad que no puede resolverse automáticamente, sino que requiere una investigación." (p. 31).

La afirmación subraya la importancia del planteamiento del problema como punto de partida esencial en toda investigación. Desde esta perspectiva, una investigación significativa no surge del interés general por un tema, sino de la identificación concreta de una dificultad que requiere ser comprendida, analizada y, en la medida de lo posible, transformada.

2.2. Descripción del problema

En México, los jóvenes de 20 a 30 años enfrentan una creciente crisis de sentido en sus vidas, particularmente en el ámbito laboral. Según una encuesta de Adecco (2022), el 81% de los jóvenes de entre 20 y 35 años se siente desilusionado respecto a su futuro laboral, situación que se relaciona con la falta de oportunidades, salarios insatisfactorios y la frustración de no ejercer en el campo para el que se prepararon. Esta realidad genera incertidumbre en torno a su trayectoria profesional y repercute directamente en la construcción de su sentido de vida.

Asimismo, en México los jóvenes de 20 a 30 años enfrentan una crisis significativa en cuanto al sentido de vida y las oportunidades laborales. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2023), más del 40% de los

jóvenes en este rango de edad experimenta inestabilidad laboral, de los cuales aproximadamente el 67.4% se encuentra en condiciones de informalidad. Esta situación impacta no solo en su seguridad económica, sino también en su percepción de futuro, realización personal y motivación vital. Además, la tasa de desempleo juvenil continúa siendo elevada, lo que incrementa sentimientos de desorientación y falta de propósito en esta etapa de la vida.

La tasa de desempleo juvenil en México se sitúa en niveles preocupantes, alcanzando un 9.3% en 2022, muy por encima de la tasa general de desempleo (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2023). Esto ha contribuido a un sentimiento de desmotivación y falta de propósito en muchos jóvenes. Según una encuesta realizada por Adecco en 2021, el 81% de los jóvenes de entre 20 y 35 años se siente desilusionado respecto a su futuro laboral, un dato que pone de relieve la frustración por la falta de oportunidades y la dificultad para ejercer en el campo para el que se prepararon (Adecco, 2021).

Asimismo, la Revista Expansión (2022), ha abordado la creciente problemática del burnout y la explotación laboral que afecta desproporcionadamente a esta generación. El informe señala que el 61% de los jóvenes ha experimentado síntomas de agotamiento emocional, lo que subraya la presión constante de cumplir con expectativas laborales poco realistas.

La crisis de sentido se manifiesta también en la salud mental de los jóvenes. Investigaciones del Instituto Nacional de Psiquiatría indican un aumento significativo en los niveles de ansiedad y depresión entre los jóvenes trabajadores, exacerbados por la presión social y las exigencias del mercado laboral actual (Instituto Nacional de Psiquiatría, 2023). Estos factores han llevado a muchos a cuestionar el significado del éxito y cómo puede alinearse con su bienestar personal.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de resignificar el sentido de vida. Esta búsqueda puede llevar a una reevaluación de los objetivos y valores, impulsando a los jóvenes a buscar un propósito que trascienda el ámbito laboral. Según un estudio de González y Ramírez (2022), muchos jóvenes están empezando a priorizar la

salud mental y el equilibrio entre vida laboral y personal, lo que sugiere un cambio en las expectativas tradicionales sobre el trabajo.

Este proceso de resignificación puede ser visto como una oportunidad para el crecimiento personal. Muchos jóvenes están explorando alternativas a los caminos laborales convencionales, buscando oportunidades que les ofrezcan no solo seguridad financiera, sino también un sentido de propósito y contribución. Esto puede incluir el emprendimiento, el trabajo en proyectos sociales o la búsqueda de empleos que se alineen con sus valores personales.

El sentido de vida también se ve reflejado en las relaciones interpersonales. Los jóvenes tienden a buscar conexiones más auténticas y significativas, alejándose progresivamente de vínculos que perciben como superficiales o dañinos. De acuerdo con datos del Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE, 2023), un alto porcentaje de jóvenes expresa preferencia por espacios laborales que fomenten el trabajo en equipo, la colaboración y el apoyo emocional, en contraste con modelos tradicionales centrados en la competencia individual. Esta búsqueda de entornos relacionales más humanos evidencia cómo el sentido de vida se construye también en el encuentro con otros y en la calidad de los vínculos que se establecen.

En conclusión, la crisis de sentido que enfrentan los jóvenes de 20 a 30 años en México representa un desafío significativo, pero también una oportunidad para redefinir lo que significa vivir con propósito. A medida que esta generación navega por un entorno laboral incierto, la resignificación del sentido de vida puede convertirse en un motor de cambio personal y social.

2.3. Descripción de la población

La población a la que se dirige este trabajo está conformada por jóvenes adultos de entre 20 y 30 años de edad que se encuentran en etapa laboral activa, inmersos en contextos productivos que demandan adaptación constante, toma de decisiones y cumplimiento de expectativas personales, familiares y sociales. Se trata de una población que, aunque funcional en términos laborales y sociales, atraviesa procesos internos de cuestionamiento respecto al sentido que otorgan a su vida, a su trabajo y a las decisiones que han tomado hasta el momento.

Estos jóvenes se caracterizan por encontrarse en un momento vital marcado por transiciones significativas: la incorporación o permanencia en el mundo laboral, la búsqueda de estabilidad económica, la redefinición de proyectos personales y la construcción de una identidad adulta. En sus narrativas aparece con frecuencia la sensación de estar cumpliendo con lo esperado, sin necesariamente sentirse identificados con el rumbo que llevan, lo cual genera interrogantes profundas sobre su propósito, su valor personal y el significado de su experiencia cotidiana.

Desde el ámbito laboral, esta población enfrenta condiciones que van desde la inestabilidad, la exigencia constante y la comparación social, hasta la presión por "lograr" en tiempos cada vez más acelerados. El trabajo se convierte así en un eje central de su vida, no solo como medio de subsistencia, sino como espacio donde se juega el reconocimiento, la autoimagen y la sensación de avance o estancamiento. Estas condiciones influyen directamente en la manera en que los jóvenes construyen —y en muchos casos cuestionan— su sentido de vida.

En el plano relacional, los jóvenes de esta población se encuentran en procesos de redefinición de vínculos significativos. Las relaciones familiares, de pareja y sociales adquieren un papel relevante en la forma en que se perciben a sí mismos y en cómo interpretan su lugar en el mundo. Aparecen tensiones entre el deseo de autonomía y la necesidad de pertenencia, así como la búsqueda de validación externa frente a la construcción de una voz propia.

Asimismo, esta población ha crecido en un contexto social caracterizado por la incertidumbre, la transformación constante y la multiplicidad de opciones, lo cual amplía las posibilidades, pero también incrementa la confusión y el miedo a equivocarse. La falta de referentes claros y estables provoca que muchos jóvenes vivan su proceso vital desde la duda, la autoexigencia y la comparación, dificultando la construcción de un sentido de vida integrado y propio.

Desde la perspectiva del Desarrollo Humano, estos jóvenes no son entendidos como personas "en falta", sino como sujetos en proceso de resignificación, capaces de reflexionar sobre su experiencia, revisar sus creencias y reconstruir el significado de lo que viven. La población se reconoce como portadora de recursos internos,

historia, valores y potencial de crecimiento, que pueden ser fortalecidos a través de espacios de reflexión, diálogo y experiencia consciente.

Este trabajo se sitúa precisamente en ese cruce: acompañar la resignificación del sentido de vida en jóvenes que, aun estando insertos en la vida laboral, se encuentran en búsqueda de mayor coherencia entre lo que hacen, lo que son y lo que desean construir hacia adelante.

2.4. Árbol de problema

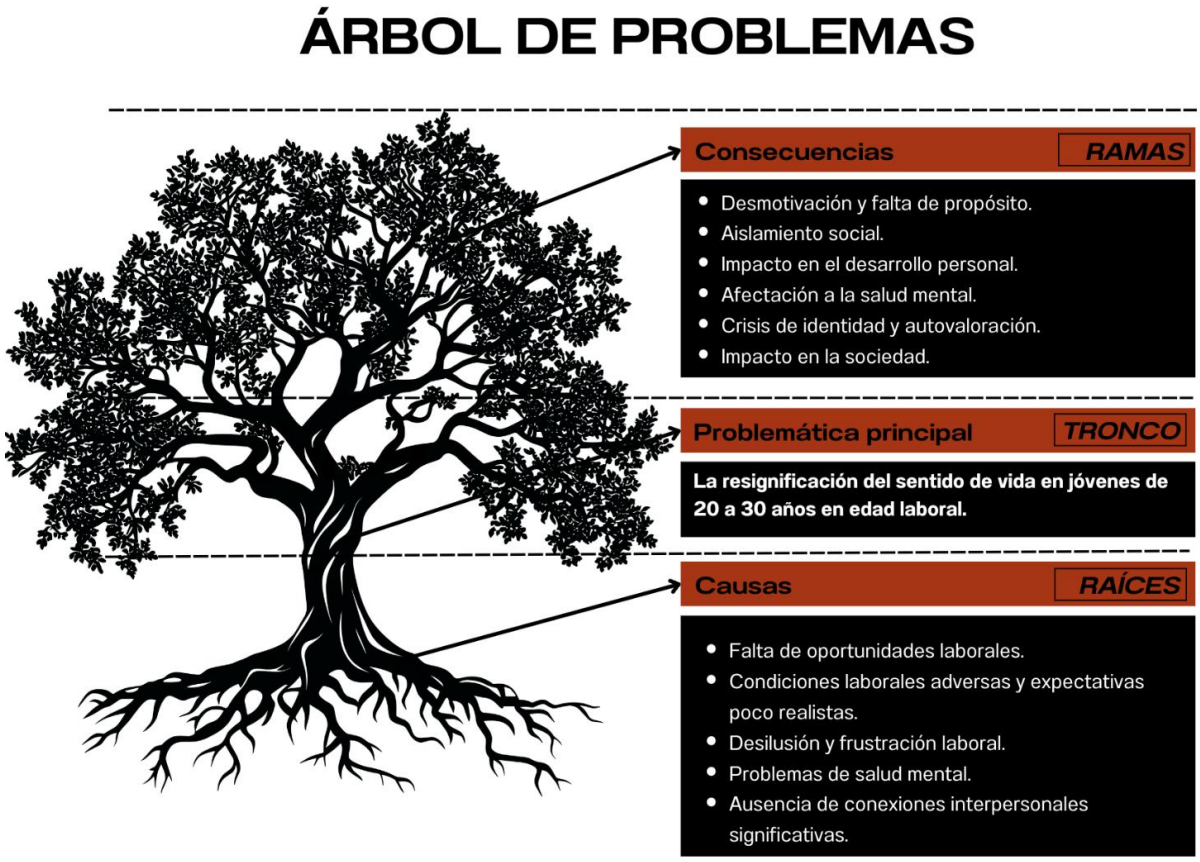
El presente árbol de problemas tiene como finalidad visualizar de manera integral la situación que atraviesan jóvenes de entre 20 y 30 años en edad laboral, en relación con la vivencia y resignificación de su sentido de vida. A través de esta herramienta se busca identificar la problemática central, así como las principales causas que la originan y las consecuencias que se derivan de ella, permitiendo una comprensión más profunda y estructurada del fenómeno abordado en este trabajo.

Desde el Desarrollo Humano, el sentido de vida no se comprende como un elemento aislado, sino como una construcción que se ve influida por condiciones personales, laborales, emocionales y relacionales. En este sentido, el árbol de problemas permite reconocer cómo factores estructurales y subjetivos se entrelazan, generando experiencias de desmotivación, vacío, crisis de identidad y afectación al bienestar emocional.

La representación gráfica facilita observar que la problemática no surge de un solo factor, sino de un conjunto de causas que, al no ser atendidas, impactan tanto en el desarrollo personal como en la calidad de vida de los jóvenes. Asimismo, este análisis justifica la necesidad de intervenir desde espacios de acompañamiento y reflexión que favorezcan la resignificación del sentido de vida, eje central del presente trabajo de intervención.

El acercamiento a la población se realizó a partir del diseño de una entrevista semiestructurada, de carácter abierto y breve, encaminada a detectar los problemas y las necesidades que esta población tiene desde su propia percepción. Se abordaron cinco personas con voluntad de participación en este ejercicio, el cual se

sistematizó separando problemas y necesidades y, al mismo tiempo, construyendo unas primeras categorías que amalgamaran esos problemas y necesidades.



2.5 Descripción de Categorías y detección de problemas y necesidades

A partir del análisis del fenómeno estudiado, del trabajo teórico desarrollado y del contacto directo con la población a través de entrevistas y del proceso de intervención, se construyeron las siguientes categorías analíticas. Estas categorías no surgen de una separación entre “problemas” y “necesidades”, sino de la comprensión de experiencias vividas donde el malestar, la carencia y la búsqueda de sentido se presentan de manera integrada. Cada categoría da cuenta de una tensión existencial presente en los jóvenes de entre 20 y 30 años en edad laboral, así como de las necesidades implícitas que orientan sus procesos de resignificación del sentido de vida.

1ª CATEGORIA	Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad
2ª CATEGORIA	Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano
3ª CATEGORIA	Crecimiento personal: Hacia una vida plena y realizada

2.5.1 Categoría 1. Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad

A partir de las entrevistas realizadas, se identificó de manera recurrente una vivencia de confusión, desorientación y cuestionamiento profundo respecto al rumbo de la propia vida. Si bien los entrevistados definen el sentido de vida de forma personal, aparece un hilo común vinculado a la necesidad de contar con un propósito que otorgue dirección y coherencia a la experiencia cotidiana. Como expresa E1, *el sentido de vida es "un propósito o una meta, algo que nos hace continuar con el día a día",* mientras que E3 lo asocia con la búsqueda constante de crecimiento y desarrollo personal al afirmar: "*Creo que sí tengo metas, pero todavía no me siento donde quiero estar".*

Sin embargo, esta noción de propósito convive con una sensación persistente de insatisfacción, derivada de no haber alcanzado aún los ideales personales, laborales o emocionales que se habían proyectado. E1 reconoce: *"Aún estoy muy lejos de lo que busco, pero he avanzado, porque no estoy donde comencé".* Algunos entrevistados reconocen no tener claridad sobre su propósito actual, lo que se traduce en sentimientos de vacío, frustración y desgaste emocional. Esta experiencia no solo refleja una dificultad, sino también una búsqueda activa de sentido, donde emerge la necesidad de alinear las decisiones personales con los valores internos y la propia autenticidad.

En este contexto, el trabajo y las responsabilidades cotidianas aparecen tanto como un espacio de refugio emocional como una fuente de tensión. E1 menciona que *"el trabajo me ayudó a mantenerme centrado en algo que era ajeno a mi situación",*

evidenciando su función de sostén en momentos de dificultad. Mientras tanto, E3 señala que lo que le impulsa es "*cumplir con mis responsabilidades y obligaciones",* lo que refleja una vivencia más pragmática que vocacional. Esta ambivalencia evidencia la necesidad de redefinir el lugar del trabajo dentro del proyecto de vida, más allá de lo económico, como un espacio que pueda contribuir al sentido y al bienestar.

La categoría Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad surge, entonces, de esta tensión entre la falta de claridad existencial y la necesidad de vivir de manera congruente con el propio ser. Desde el enfoque centrado en la persona, Carl Rogers plantea que la autenticidad y la autoaceptación son condiciones fundamentales para que el individuo pueda explorar su experiencia y construir un sentido propio (Rogers, 1961). En este sentido, el redescubrimiento del propósito no implica encontrar una respuesta definitiva, sino iniciar un proceso de escucha interna, reflexión y elección consciente, que permita a los jóvenes habitar su vida con mayor coherencia y significado.

Asimismo, Viktor Frankl (2012) señala que el ser humano posee una necesidad intrínseca de encontrar sentido, incluso en contextos de dificultad. Esta categoría integra dicha perspectiva al mostrar que la búsqueda de propósito no se limita a metas futuras, sino que se construye en la manera en que los jóvenes responden a su realidad, resignifican su historia y se posicionan frente a sus decisiones cotidianas.

2.5.2 Categoría 2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano

En las narrativas de los entrevistados emergió de manera constante la importancia de las relaciones interpersonales como sostén emocional, así como una vivencia de fragilidad cuando estas conexiones son percibidas como insuficientes o superficiales. E2 expresa que el entorno laboral influye directamente en su forma de sentirse y de ver la vida: *"El tiempo que alguien pasa en el trabajo, las personas con las cuales convives, y las enseñanzas que el mismo trabajo te deja… hace que la perspectiva que alguien tiene pueda variar o cambiar drásticamente".* Esta

afirmación muestra cómo el vínculo interpersonal impacta en la construcción del sentido.

Varios jóvenes expresaron sentirse emocionalmente vulnerables ante la falta de apoyo, reconocimiento o comprensión. E3 señala que observa en su generación una forma de vivir "*arrebatada, con prisas, buscando satisfacción inmediata*", lo cual refleja una percepción de superficialidad relacional. Al mismo tiempo, E1 comenta que muchas personas "*andan buscando en otros lugares, sin darse cuenta de que lo tienen con ellos"*, evidenciando una necesidad de mayor conciencia y profundidad en los vínculos.

Frente a ello, la familia y los vínculos significativos se configuran como espacios de contención, estabilidad y pertenencia. E4 afirma que lo que más valora es "*tener a mi familia con salud",* mientras que E5 menciona que el saber que su familia está unida le permite sentirse más pleno. De igual manera, E2 destaca la importancia de los vínculos construidos en el ámbito laboral al señalar que las personas con las que convive diariamente influyen en su manera de percibir la vida. Estas expresiones muestran que el sentido de vida no se construye de manera aislada, sino en relación con otros, ya sea en el espacio familiar, en el trabajo o en los círculos sociales significativos.

Esta categoría surge de la comprensión de que el malestar emocional no se vive de manera aislada, sino en relación con la calidad de los vínculos. La necesidad de conexiones auténticas, de espacios donde sea posible mostrarse vulnerable sin juicio, se vuelve central en el proceso de resignificación del sentido de vida. Desde esta perspectiva, las relaciones humanas no son un complemento, sino un elemento estructural del desarrollo humano.

Erich Fromm (2001), en El arte de amar, sostiene que la capacidad de amar y vincularse es una condición esencial para la realización personal. En coherencia con ello, la categoría Conexiones emocionales: el poder del apoyo humano da cuenta de cómo el encuentro con otros posibilita procesos de validación, reconocimiento y reconstrucción del sentido, especialmente en una etapa vital marcada por la incertidumbre laboral y existencial.

2.5.3 Categoría 3. Crecimiento personal: Hacia una vida plena y realizada

Los relatos de los entrevistados muestran una experiencia compartida de insatisfacción con el nivel actual de vida, acompañada de un fuerte deseo de superación y desarrollo personal. E1 expresa con claridad esta tensión al señalar: *"Aún estoy muy lejos de lo que busco*", aunque reconoce avances en su proceso. De manera similar, E3 afirma: "*No como quisiera estarlo, porque todavía no llego a donde quiero llegar*", evidenciando una percepción de distancia entre la realidad actual y las aspiraciones personales.

El crecimiento personal se presenta como una necesidad vinculada al deseo de superación, a la búsqueda de estabilidad y al anhelo de una vida más plena. E4 manifiesta su aspiración de convertirse en una mujer exitosa con su propio negocio y formar una familia, mientras que E5 relaciona directamente la estabilidad laboral con su bienestar al señalar que esta "eliminó parte de los problemas" y le permitió sentirse más tranquilo.

Al mismo tiempo, emerge una fuerte tensión entre el esfuerzo personal y las condiciones externas. E1 declara estar dispuesto a *"dar todo, y si eso es imposible, daría mucho más allá de mis límites"*, reflejando una fuerte determinación por avanzar. Por su parte, E2 menciona que necesita *"el fruto de mi esfuerzo*" para sentirse pleno, lo que evidencia la importancia del reconocimiento tangible de sus logros. Esta tensión revela una necesidad profunda de coherencia entre el esfuerzo realizado y los resultados obtenidos.

De esta experiencia surge la categoría Crecimiento personal: hacia una vida plena y realizada, como expresión de la búsqueda de desarrollo integral, no solo en términos laborales o materiales, sino también personales. El crecimiento aparece como una vía para resignificar el sentido de vida, permitiendo a los jóvenes reconocerse como agentes activos de su propio proceso.

Esta categoría se sustenta teóricamente en la propuesta de Abraham Maslow, quien define la autorrealización como el proceso mediante el cual la persona despliega su máximo potencial y se convierte en la mejor versión de sí misma (Maslow, 2010). Desde esta perspectiva, el crecimiento personal no se limita al logro de metas

externas, sino que implica un proceso continuo de autocomprensión, autonomía y coherencia interna.

Asimismo, Erikson señala que esta etapa vital está marcada por la consolidación de la identidad y la necesidad de integrar las experiencias personales con los proyectos de vida futuros (Erikson, 1972). Las narrativas analizadas reflejan esta búsqueda constante de integración entre lo que se es, lo que se desea y lo que se espera de la vida, confirmando que el crecimiento personal es un eje central en la construcción del sentido de vida en jóvenes de entre 20 y 30 años en edad laboral.

2.6 Pregunta de Intervención

¿Cómo resignificar el sentido de vida en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y las decisiones laborales de los jóvenes de 20 a 30 años en edad laboral?

2.6.1 Objetivo

Explorar y facilitar la reconstrucción del sentido de vida en jóvenes de 20 a 30 años en edad laboral que experimentan una falta de sentido de vida, desde el enfoque centrado en la persona.

2.6.2 Objetivos específicos

Explorar cómo los jóvenes en edad laboral nombran, comprenden y cuestionan su sentido de vida a partir de sus experiencias personales, laborales y relacionales.

Identificar los principales retos, necesidades y tensiones que influyen en la construcción del sentido de vida durante esta etapa del desarrollo.

Analizar el papel de las conexiones humanas y del encuentro con otros en los procesos de resignificación del sentido de vida.

Facilitar la Comprensión del sentido de vida como un proceso dinámico y en constante construcción, vinculado a la autenticidad, la elección personal y el crecimiento a lo largo de la experiencia vivida.

Capítulo III. Fundamentación teórica

3.1 Estado del Arte: El sentido de vida desde el Desarrollo Humano

La pregunta por el sentido de vida ha sido abordada desde diversas tradiciones humanistas, existenciales y socioculturales.

En el marco de los jóvenes de 18 a 30 años en edad laboral, estas perspectivas convergen en tres ejes: (a) el sentido como motivación y horizonte personal; (b) la autenticidad y el desarrollo de la persona en relación con otros; y (c) los condicionantes históricos y comunitarios que habilitan u obstaculizan su construcción. Desde el enfoque centrado en la persona, Carl Rogers (1961) plantea que el sentido de vida se encuentra íntimamente ligado al proceso de autorrealización, entendido como la tendencia natural del ser humano hacia el desarrollo de sus capacidades y potencialidades. Para Rogers, el sentido no es una meta fija ni un objetivo externo que deba alcanzarse, sino un proceso continuo que se construye en la medida en que la persona vive de manera congruente con sus valores, deseos y experiencias internas.

Rogers introduce el concepto de “la buena vida” como una dirección más que como un destino, señalando que el crecimiento humano ocurre cuando existe coherencia entre la experiencia consciente y el sentido profundo del sí mismo. En este proceso, la autenticidad y la apertura a la experiencia permiten que la persona se acerque a una vida con mayor sentido, no desde la perfección, sino desde la aceptación de su propia vivencia (Rogers, 1961).

Este planteamiento resulta especialmente relevante para el desarrollo humano, ya que reconoce que el sentido de vida se construye activamente a lo largo de la historia personal, a través de decisiones, experiencias y encuentros significativos. En el contexto de la facilitación grupal, la propuesta de Rogers permite comprender la importancia de generar espacios de aceptación, escucha empática y congruencia, donde las personas puedan explorar su experiencia sin juicios externos, favoreciendo así procesos de autodescubrimiento y construcción de sentido.

Viktor Frankl (1946) sostiene que la búsqueda de sentido constituye la motivación primaria del ser humano, incluso por encima de la búsqueda del placer o del poder. A partir de su experiencia en los campos de concentración, Frankl propone que la vida conserva su sentido en cualquier circunstancia, y que la tarea fundamental de la persona es descubrir ese sentido único e irrepetible que le corresponde vivir.

El autor identifica tres vías principales para el descubrimiento del sentido: la realización de una obra o tarea, la vivencia del amor y la actitud que se adopta frente al sufrimiento inevitable. Desde esta perspectiva, el sentido no depende de condiciones externas ideales, sino de la postura que la persona asume ante su realidad. Frankl afirma que incluso en situaciones de adversidad es posible encontrar un “para qué” que otorgue dirección y significado a la existencia (Frankl, 1946).

Este enfoque resulta especialmente significativo para comprender los procesos de búsqueda de sentido en jóvenes que enfrentan incertidumbre, crisis existenciales o desorientación vital. Desde el desarrollo humano, la propuesta de Frankl invita a acompañar a las personas en la exploración de sus propios “porqués”, favoreciendo una resignificación de la experiencia vivida y fortaleciendo la capacidad de asumir una postura responsable frente a la vida.

3.2. Constructo 1. Redescubriendo el propósito: Caminos hacia la autenticidad

El sentido de vida en jóvenes en edad laboral se relaciona con el proceso de autodescubrimiento y la construcción de un proyecto personal. Este proceso implica una exploración de la propia historia, valores y aspiraciones para configurar un sentido de dirección en la vida (Lafarga, 2015). La etapa laboral temprana se caracteriza por la toma de decisiones significativas sobre la trayectoria profesional y el estilo de vida, lo que puede generar incertidumbre y la necesidad de redefinir metas.

El concepto de proyecto de vida también está relacionado con la autenticidad y el sentido de dirección. Lafarga (2015), señala que "el crecimiento personal implica la construcción activa de un plan de vida basado en el autoconocimiento y la toma de decisiones conscientes" (p. 113). Esto significa que los jóvenes necesitan cultivar

habilidades de reflexión y planificación que les permitan definir metas que sean posible y coherentes con sus valores personales.

3.2.1 Autenticidad y toma de decisiones

La autenticidad juega un papel crucial en este camino. Segrera (1997), menciona que "una persona se descubre a sí misma cuando sus decisiones y acciones coinciden con su verdadero yo" (p. 45). Para lograr esta concordancia, se necesita un esfuerzo consciente de reflexión y de ajuste de las expectativas que uno tiene, tanto internas como externas. En este contexto, el autoconocimiento se convierte en una herramienta esencial para la toma de decisiones, ya que ayuda a reconocer las motivaciones personales y a distinguir entre lo que se impone desde el entorno y lo que realmente se alinea con los propios intereses.

La autenticidad no es algo que se alcanza de forma estática, sino que es un proceso continuo de reflexión y ajuste. Como sugiere Harter (2002), la autenticidad se construye mediante un proceso dinámico de autoconocimiento, en el que las personas se enfrentan a las expectativas externas, las normas sociales y las presiones internas para crear una identidad que les permita sentirse verdaderos consigo mismos. La autenticidad, por tanto, implica una constante reflexión sobre el “yo”, lo que permite integrar experiencias pasadas y proyectar un futuro alineado con los valores personales.

La toma de decisiones en jóvenes adultos está profundamente marcada por la autenticidad, ya que las decisiones más significativas en la vida deben alinearse con los valores internos. De acuerdo con Schwartz et al. (2011), la autenticidad está asociada con una toma de decisiones más congruente con el “yo” interior, lo que permite a los jóvenes adultos orientarse hacia objetivos que no solo satisfacen las expectativas sociales, sino que también reflejan sus deseos y aspiraciones más genuinas. El papel de las emociones en la construcción del sentido de vida

El manejo de emociones también influye en la resignificación del sentido de vida. Muñoz (2018), indica que las emociones actúan como "indicadores internos que reflejan el grado de coherencia entre la experiencia vivida y la identidad personal" (p. 92). La comprensión y gestión de estos indicadores permite a los jóvenes

identificar caminos que les resulten significativos. Cuando una persona experimenta emociones de frustración o insatisfacción en su entorno laboral, puede ser una señal de que sus valores y aspiraciones no están alineados con su realidad actual.

3.2.2 Influencia del entorno social y relacional

Desde una perspectiva relacional, Larios (2019) menciona que "las interacciones y vínculos que una persona establece en su entorno inciden en la manera en que percibe su propio valor y dirección" (p. 67). Esto sugiere que el contexto social y laboral puede facilitar o dificultar la construcción de un sentido de vida congruente con la identidad de la persona. Las experiencias compartidas con otros pueden actuar como espejos que permiten el reconocimiento de aspectos internos que de otro modo podrían pasar desapercibidos.

Rocío Enríquez, et al (2017), abordan que las emociones como dispositivos que estructuran la percepción del mundo social. Esto implica que la manera en que los individuos interpretan sus experiencias emocionales tiene un impacto directo en la resignificación de su propósito de vida. Según Sofía Cervantes, "las emociones no solo reflejan estados internos, sino que también configuran la forma en que las personas se relacionan con su entorno" (p. 41). Por lo tanto, la autenticidad se ve fortalecida cuando la persona es capaz de integrar sus emociones en su narrativa personal de manera consciente y reflexiva.

3.2.3 La búsqueda dinámica del propósito

Desde una mirada interdisciplinar, la psicología afirma que la autenticidad en jóvenes adultos se vincula con la capacidad de tomar decisiones alineadas con su identidad.

En este sentido, Frankl (2004) sostiene que la vida se vuelve insoportable por la falta de significado y propósito. Esta perspectiva refuerza la idea de que la construcción del sentido de vida es un proceso dinámico que implica una constante reinterpretación de la propia historia, en la búsqueda de coherencia entre lo vivido, lo sentido y lo proyectado.

La construcción del sentido de vida también se relaciona con la capacidad de afrontar la incertidumbre y la ambigüedad. Según Viktor Frankl (2014), la búsqueda de sentido en la vida requiere de la capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes y de encontrar propósito incluso en situaciones de incertidumbre. Esta habilidad es crucial en un mundo laboral en constante transformación, donde las trayectorias profesionales ya no son lineales ni predecibles.

En este sentido, la autenticidad no se concibe como un estado fijo, sino como un proceso de autodescubrimiento en el que la persona se encuentra en constante diálogo consigo misma y con su entorno. Como plantea Lafarga (2015), el crecimiento personal implica la capacidad de revisar y redefinir el propio sentido de vida a lo largo del tiempo, integrando nuevas experiencias y aprendizajes. Esta contemplación nos impide reconocer que el camino hacia la verdad no es implacable, sino que está formado por las circunstancias

Enríquez, et al (2017), destacan que el sentido de vida está estrechamente relacionado con la percepción de agencia personal y la capacidad de establecer metas significativas. La búsqueda de autenticidad, en este sentido, se convierte en un proceso de autodeterminación donde la persona toma un rol activo en la definición de su trayectoria vital. "Cuando los individuos se sienten protagonistas de su propia historia, su sentido de vida adquiere coherencia y direccionalidad" (p. 88).

Carl Rogers (2003), sostiene que el contexto sociocultural influye profundamente en la percepción de autenticidad y sentido de vida, pues las expectativas externas pueden actuar tanto como barreras como facilitadores en la construcción de una identidad genuina. Rogers enfatiza: “cuando miro al mundo, estoy más interesado en entender a las personas según cómo experimentan ellas su realidad que en cómo esa realidad ‘debería ser’” (p. 123). Esta perspectiva resalta que el equilibrio entre la autenticidad personal y las demandas sociales representa un desafío constante en la configuración de un sentido de vida significativo.La autenticidad en la toma de decisiones también está influenciada por las normas sociales y las expectativas familiares. En muchos casos, los jóvenes se ven presionados a seguir caminos preestablecidos que pueden no responder a su verdadera identidad.

Segrera (1997), menciona que "el entorno social actúa como un condicionante que puede fortalecer o debilitar la conexión con el yo genuino" (p. 67). En este sentido, el proceso de redescubrimiento del propósito no solo implica un trabajo interno, sino también la capacidad de cuestionar y resignificar las influencias externas.

Los espacios de reflexión y diálogo resultan fundamentales en este proceso. Muñoz (2018), plantea que "las conversaciones significativas permiten la exploración de las propias creencias y la identificación de patrones que influyen en la percepción del sentido de vida" (p. 130). La participación en grupos de discusión, terapia o actividades de desarrollo personal puede facilitar la clarificación de objetivos y el fortalecimiento de la identidad.

Asimismo, según Erik Erikson (1982), “la capacidad de integrar experiencias pasadas en una narrativa coherente y proyectar un futuro alineado con los propios valores es fundamental para la construcción de un sentido de vida” (p. 67). En este sentido, la reflexión autobiográfica y la reconstrucción de la historia personal son herramientas clave en la construcción de identidad y propósito.

El proceso de redescubrimiento del propósito necesita que haya una reflexión constante sobre las experiencias previas, las metas a futuro y los valores que orientan las acciones. Esto facilita que los jóvenes creen una narrativa personal que dé significado a su recorrido y que esté en armonía con cómo se ven a sí mismos y su entorno social. La autenticidad en este proceso no se refiere a una verdad fija o inmutable, sino a una construcción que es dinámica y siempre está en desarrollo.

La construcción del sentido de vida en jóvenes adultos no solo involucra el autodescubrimiento, sino también el desarrollo de un sentido de agencia, es decir, la capacidad de los individuos para tomar decisiones que alineen sus aspiraciones con las circunstancias que los rodean. En este contexto, la autenticidad emerge como un proceso continuo, que no se limita a un momento puntual, sino que se va reafirmando y redefiniendo a lo largo del tiempo (Gómez et al., 2018). Este proceso de autodefinición también está fuertemente vinculado a la capacidad de los jóvenes para enfrentar la incertidumbre y la ambigüedad que caracteriza al mundo moderno, donde las certezas se han difuminado.

Larios Novela (2019), subraya que las decisiones que tomamos y los proyectos que construimos dependen en gran medida de cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo nos situamos en el mundo. La capacidad de los jóvenes para navegar estos desafíos sin perder de vista su identidad es crucial para la construcción de un sentido de vida coherente. En este proceso, el autoconocimiento y la reflexión continua juegan un papel fundamental, pues permiten ajustar el rumbo de acuerdo con los cambios personales y contextuales, promoviendo la flexibilidad en la toma de decisiones.

El sentido de vida se ve reflejado en la capacidad de proyectar un futuro que, aunque incierto, se construye a través de pequeñas decisiones cotidianas que generan un impacto significativo en la vida del individuo. Como afirma Erikson (1982), esta integración de experiencias pasadas con las aspiraciones futuras permite que los jóvenes construyan una narrativa que no solo les da sentido a sus vidas, sino que también les otorga control sobre su destino. La toma de decisiones que reflejan los valores y principios personales es esencial para alcanzar un equilibrio entre lo que se espera de ellos y lo que realmente desean ser.

Uno de los elementos clave en este proceso de autodescubrimiento es la esperanza. Snyder (2002), argumenta que la esperanza es una combinación de motivación y camino, lo que significa que los jóvenes no solo necesitan tener una visión clara del futuro, sino también la confianza y las estrategias para lograrlo. La esperanza, por lo tanto, se convierte en un pilar esencial para mantener la autenticidad en el camino hacia la realización personal, ya que permite a los individuos perseverar ante los obstáculos y mantener una actitud positiva hacia los cambios inevitables de la vida.

Finalmente, es importante integrar la noción de esperanza como una meta fundamental en este proceso. La esperanza, entendida como la capacidad de anticipar un futuro posible y deseable, juega un papel vital en la autenticidad. Frankl (2014) sostiene que “la vida solo se vuelve insoportable cuando carece de significado” (p. 87), lo cual resalta la importancia de un propósito claro que nos motive a seguir adelante, a pesar de las adversidades. La esperanza, como

orientación hacia el futuro, no solo implica la creencia en la posibilidad de un cambio positivo, sino también el compromiso activo con la creación de un futuro que refleje nuestras aspiraciones más profundas. En este sentido, la autenticidad y el sentido de vida se entrelazan con la esperanza, pues ambas requieren un proceso de construcción constante, guiado por un propósito que da forma a la identidad personal y la dirección en la vida.

3.3. Constructo 2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano.

En el campo disciplinar del Desarrollo Humano, lograr profundizar en la comprensión de la fuerza de las relaciones humanas y cómo las conexiones emocionales dan forma, sostienen y fortalecen el sentido de vida es un aspecto fundamental.

Desde esta perspectiva, las conexiones emocionales no se limitan a la relación afectiva o superficial, sino que se enfocan en la experiencia de encuentro auténtico con el otro, validación, acompañamiento y en el cuidado mutuo. Es ahí donde emerge lo humano en su expresión más plena: en la mirada empática, en la palabra que sostiene, en la presencia que acompaña.

Carl Rogers (1980), sostenía que cuando una persona se siente escuchada de manera auténtica y empática, puede comenzar a confiar más en su experiencia interna. Esto es especialmente importante en los jóvenes, quienes muchas veces se enfrentan a un entorno que les exige tener certezas cuando en realidad están construyéndolas. Rogers afirmaba que: “cuando una persona se siente comprendida profundamente, ya no necesita defenderse y puede empezar a explorar nuevas partes de sí misma” (p. 118). Esta comprensión genera un suelo fértil para la exploración del sentido, porque sólo en el encuentro con el otro puede surgir la claridad de lo que se busca, se anhela o se necesita.

Virginia Satir (1988), por su parte, plantea que el contacto humano auténtico puede tener un efecto profundamente transformador en las personas, sobre todo en contextos donde se sienten vulnerables. En palabras de la autora: “el contacto humano, en su forma más auténtica, puede ser sanador por sí mismo” (p. 45). Este tipo de contacto permite que los jóvenes en edad laboral, muchas veces sometidos

a presiones sociales y económicas, no pierdan de vista su valor y su dignidad humana, recordándoles que no están solos y que su historia tiene un lugar legítimo en el mundo.

De manera similar, Segrera (2020), en su desarrollo del enfoque centrado en la persona, señala que el vínculo es una vía para la integración personal. Es decir, no sólo permite que el otro sea escuchado, sino que le ofrece un lugar de reconocimiento donde puede reorganizar su experiencia vital. “En un espacio donde la aceptación incondicional es real, la persona puede contactar con su experiencia más profunda sin temor a ser rechazada, y eso posibilita su integración como ser humano” (p. 77).

A lo largo de mi formación y en mi experiencia de acompañamiento grupal, he podido observar que cuando un joven se siente visto, escuchado y validado, puede empezar a nombrar con mayor claridad sus preguntas, deseos y propósitos. Y es justamente en esa posibilidad de nombrar donde el sentido comienza a dibujarse. A veces, no es que no tengan sentido, sino que no han tenido el espacio ni el espejo humano que les ayude a descubrirlo.

Thomas Gordon (1970), añade a este análisis la importancia de la comunicación empática como herramienta para la construcción de relaciones significativas. La escucha activa, la empatía y la validación mutua son pilares que, lejos de ser técnicas, constituyen actitudes profundas hacia el otro. Para Gordon, “la calidad de una relación está determinada en gran medida por la calidad de la escucha” (Gordon, 1970, p. 94), lo cual adquiere relevancia cuando se trabaja con jóvenes que, en su entorno cotidiano, no siempre encuentran espacios de escucha verdadera.

En suma, el poder del apoyo humano reside en su capacidad de abrir espacios de sentido compartido. Cuando un joven encuentra una relación significativa donde se siente aceptado, reconocido y acompañado, no sólo se fortalece su bienestar emocional, sino que se amplía su horizonte de sentido. Las conexiones emocionales profundas son faros en medio de la incertidumbre: ayudan a mirar hacia dentro, pero

también a mirar con otros, y en esa mirada compartida, el sentido comienza a florecer.

No basta con que el individuo encuentre un propósito en soledad; el sentido de vida se ve profundamente nutrido por las conexiones que tejemos con los otros. El apoyo humano, cuando es genuino, crea una red de sostén emocional que permite afrontar los retos del día a día con mayor claridad y presencia. No se trata de una dependencia del otro, sino de una conexión que potencia la experiencia del "estar siendo", en palabras de Carl Rogers (2003), quien enfatizaba que el proceso de convertirse en persona ocurre en la relación: "La experiencia muestra que el cambio constructivo y el desarrollo del individuo tienen lugar más fácilmente cuando hay una relación en la que se da una aceptación positiva incondicional" (p. 115).

En este sentido, parece revelador cómo Segrera (2020), plantea que en el vínculo terapéutico (y podríamos extenderlo a las relaciones humanas significativas) se construye una experiencia correctiva del mundo: "La actitud básica de aceptación total y la capacidad de comprender empáticamente la experiencia del otro es lo que posibilita el crecimiento" (p. 74). Así, esa capacidad de sentirnos comprendidos y acogidos, incluso en nuestras partes más frágiles, abre caminos internos que no podrían ser explorados desde la soledad.

3.3.1 El vínculo humano como sostén del sentido

Desde la mirada de Viktor Frankl (2012), el sentido de vida no solo se descubre en la realización personal, sino también en el encuentro con el otro. Él mismo afirma que "cuanto más se olvida el hombre de sí mismo (entregándose a una causa o a otra persona) más humano es y más se realiza" (p. 114). Desde la observación de otros jóvenes, la autora de este TOG percibe que esa realización personal muchas veces toma forma a través del compromiso con relaciones que invitan a expandirse, que cuestionan, que sostienen y, sobre todo, que recuerdan que no se está solo.

Estas conexiones emocionales no siempre surgen de manera espontánea. En contextos laborales, por ejemplo, donde la productividad suele priorizarse por encima del bienestar, los jóvenes pueden sentirse desconectados, incluso rodeados de personas. Aquí el apoyo humano adquiere un matiz más sutil, pues se trata de crear espacios donde pueda emerger la autenticidad, donde no sea necesario colocarse una "máscara" para ser aceptado. Brown (2012), en su trabajo sobre la vulnerabilidad como elemento de conexión auténtica, sostiene que "la conexión es la energía que existe entre las personas cuando se sienten vistas, escuchadas y valoradas; cuando pueden dar y recibir sin juicio" (p. 19). Esta forma de conexión es la que me interesa observar en los jóvenes trabajadores, especialmente en una etapa vital donde se configuran muchas de las bases del proyecto de vida.

3.3.2 Reconocimiento, validación y pertenencia

Es importante el papel que juegan las relaciones significativas en la validación del sí-mismo. En palabras de Nathanson (1992), el reconocimiento emocional por parte del otro activa una serie de procesos internos que afirman nuestra existencia. Cuando un joven se siente escuchado, cuando su experiencia es validada, se fortalece su capacidad de agencia, lo que a su vez incide en la percepción de sentido. La psicóloga humanista Miriam Muñoz (2021) también señala que "el reconocimiento de las propias necesidades en relación con las de los demás permite un desarrollo emocional equilibrado y un fortalecimiento del sentido de vida" (p. 57).

En el trabajo con jóvenes que ha caracterizado a la autora del este TOG, se ha visto cómo las relaciones superficiales o los entornos indiferentes dificultan el acceso a ese sentido. Muchos de ellos llegan a compartir que no encuentran rumbo, que su trabajo se vuelve mecánico y que sienten que "solo sobreviven". Aquí es donde cobra relevancia el papel del acompañamiento humano auténtico. No necesariamente desde un rol terapéutico, sino desde un lugar de encuentro horizontal y presente. Considero que, el crecimiento humano no se da en el aislamiento, sino en el encuentro.

Para muchos jóvenes, las experiencias de incertidumbre —como cambiar de trabajo, enfrentarse al desempleo o cuestionarse si su trayectoria laboral tiene sentido— generan un profundo vacío interno. Pero, paradójicamente, son también esas experiencias las que abren la puerta a conectar con algo más esencial. Es significativo cómo en estos momentos la conexión emocional con otros seres humanos puede convertirse en un anclaje que no solo brinda contención, sino también orientación interna. No se trata únicamente de sentirse acompañado, sino de saberse sostenido por vínculos que dan sentido.

El poder del apoyo humano se vuelve especialmente evidente en contextos de crisis. Como plantea Rogers (2003), en condiciones de aceptación y comprensión, la persona puede explorar libremente sus experiencias internas, lo cual es esencial para encontrar dirección. Él afirma: “Cuando una persona se da cuenta de que ha sido profundamente comprendida por otra, se sienten verdaderamente libres para explorar cualquier aspecto de su experiencia interna” (p. 137). Esta libertad emocional para reconocerse es lo que muchos jóvenes no encuentran en su entorno laboral, pero sí pueden hallar en una relación auténtica, ya sea con una amistad significativa, una figura de confianza o un grupo de apoyo.

Dialogando con jóvenes trabajadores, esta autora ha escuchado frases como: “Mi jefa fue la única que me preguntó cómo me sentía cuando murió mi abuela”, o “un amigo del trabajo me ayudó a entender que no soy mi puesto”. Estos relatos, aparentemente simples, evidencian cómo la experiencia de ser vistos con empatía y humanidad puede marcar una diferencia profunda en la manera en que se vive una etapa difícil. Segrera (2020) señala que “la comprensión empática implica una disposición a entrar en el mundo del otro como si fuera el propio, sin perder nunca la condición de ‘como si’” (p. 65). Este “como si” crea un puente entre dos mundos internos que no se confunden, pero sí se comunican desde la autenticidad.

Estas conexiones también tienen el potencial de generar nuevas narrativas internas. Frankl (2012), insiste en que “el hombre no está completamente condicionado ni determinado, sino que decide si sucumbirá ante determinadas condiciones o se sobrepondrá a ellas” (p. 97). Muchas veces esa decisión emerge no en la soledad,

sino en el eco de una palabra oportuna, en una mirada compasiva o en un silencio que acoge. No es el otro quien da sentido, pero sí puede despertar en la persona, una mirada más profunda hacia lo que está viviendo.

En este punto, resuena la afirmación de Muñoz (2021): “Los vínculos saludables permiten reconocer que el malestar no es permanente y que la vida puede rehacerse desde nuevas comprensiones” (p. 82). Esta visión parece fundamental, especialmente al acompañar a jóvenes que han crecido en contextos donde se ha romantizado el éxito individual, pero no se ha cultivado el arte de pedir apoyo, de abrirse emocionalmente ni de reconocer que somos seres interdependientes.

3.3.3 Vínculos auténticos como espejos del ser

Con esto en mente, es necesario observar que las relaciones humanas que brindan un verdadero sostén emocional suelen compartir tres elementos: autenticidad, escucha y presencia. Y cuando esos elementos están presentes, se posibilita un proceso transformador. Como dice Brown (2012), “la vulnerabilidad no es debilidad; es la medida más clara de coraje” (p. 37).

Solo en un espacio donde se permite ser vulnerables, donde no se exige estar bien todo el tiempo, es que emerge una fuerza serena que le da dirección a la vida.

En este recorrido por la vida emocional de los jóvenes en contextos laborales, surge la pregunta acerca de si las organizaciones están verdaderamente conscientes del impacto humano que tienen. Más allá de los objetivos, indicadores o resultados, los espacios laborales son escenarios donde las personas se encuentran, se definen, se reconocen… o se desdibujan. Es ahí donde el poder del apoyo humano cobra un valor profundo. Un equipo que ofrece escucha, respeto y vínculo, puede representar mucho más que una estructura de trabajo: puede ser una red que sostiene la construcción del sentido.

Cuando los espacios laborales se tornan fríos, impersonales o centrados exclusivamente en la productividad, los jóvenes suelen experimentar una especie de “vacío relacional”. Pueden estar rodeados de personas, pero sentirse solos. En esos casos, las emociones no tienen cabida, y lo humano se vuelve algo que debe

ocultarse. En palabras de Carl Rogers (2003): “Cuando una persona se siente aceptada tal como es, puede comenzar a mirar con nuevos ojos a su mundo interno y a desarrollarse en formas constructivas” (p. 156). ¿Qué pasa entonces cuando no hay lugar para esa aceptación?

Es aquí donde se entrelazan dos ejes importantes: el de las conexiones emocionales y el del sentido de vida. Un joven que trabaja en un lugar donde sus emociones son validadas, donde sus necesidades son escuchadas y su historia es vista con respeto, está más propenso a conectar con un propósito que lo movilice. Por el contrario, cuando se le reduce a un rol o a una función, comienza a perderse de sí mismo.

Esto lleva a reflexionar sobre la importancia de la “presencia genuina” dentro de las relaciones en el trabajo. Como menciona Segrera (2020), “la presencia real del terapeuta, cuando es sentida como auténtica, promueve el contacto profundo con uno mismo” (p. 102). Aunque esta cita hace referencia al ámbito terapéutico, en la vida cotidiana (y especialmente en lo laboral) la presencia auténtica de un colega, un líder o un compañero puede provocar también ese tipo de conexión interior

3.3.4 El poder de las conexiones profundas

El sentido de vida no se busca solamente como una meta o una respuesta existencial, sino que se construye en los pequeños gestos que reafirman la valía y la historia.

Frankl (2012), lo expresa de manera conmovedora: “Lo que el hombre necesita no es un estado sin tensiones, sino el esfuerzo y la lucha por una meta que valga la pena” (p. 115). Encontrar esa meta —ese para qué profundo— es más posible cuando alguien acompaña a mirar la vida con otros ojos, cuando no se está solo ante las preguntas difíciles.

El autoconocimiento no surge en aislamiento. Las conexiones emocionales significativas actúan como espejos que permiten verse desde otros ángulos, y a veces, es solo en el reflejo de una mirada respetuosa y empática que se logra la autocomprensión.

Dentro del Desarrollo Humano, se reconoce que toda experiencia relacional significativa puede ser un canal hacia el descubrimiento personal. No es casual que Rogers (2003), señale que “cuando una persona se da cuenta de que ha sido profundamente escuchada, sus ojos se llenan de lágrimas. Creo que, en algunos niveles profundos, está diciendo: ‘Gracias por escucharme, me sentí real’” (p. 151). Esta “realidad interna” que aflora gracias al contacto auténtico con otro, no solo es sanadora, sino también reveladora. Ayuda a identificar qué importa, qué se desea y qué se valora, es decir, aquello que da dirección a la vida.

En el contexto laboral, este tipo de experiencias no siempre están presentes. Muchas veces, los jóvenes se enfrentan a entornos que promueven la competencia, la rapidez y la eficiencia por encima del encuentro humano. Sin embargo, cuando en medio de esas estructuras alguien se detiene, pregunta con interés genuino, valida las emociones y respeta la historia del otro, ocurre algo distinto. Se abren puertas hacia una narrativa más consciente, donde el joven puede comenzar a preguntarse no solo qué hace, sino para qué lo hace.

Desde este lugar, el apoyo humano no es simplemente compañía: es una fuerza que habilita procesos de descubrimiento profundo. El desarrollo del sentido de vida, tal como lo plantea Frankl (2012), es inseparable del reconocimiento del otro: “El ser humano solo se realiza a través de la entrega a una causa o a otra persona” (p. 125). Esa entrega implica la posibilidad de salir del ensimismamiento y entrar en vínculo, donde lo emocional no se reprime, sino que se integra.

Además, las conexiones emocionales son también una vía para recuperar partes fragmentadas del sí mismo. Muchos jóvenes llegan al trabajo arrastrando historias de dolor, de invisibilidad o de desvalorización. En ocasiones, una relación respetuosa dentro del entorno laboral puede convertirse en una primera experiencia de ser mirado con dignidad. Como lo señala Segrera (2020), “la aceptación incondicional es una experiencia que no todos han vivido, pero que, al experimentarla, puede modificar profundamente la forma en que se relacionan con ellos mismos y con el mundo” (p. 89). Este tipo de experiencia puede convertirse en un punto de partida para una nueva narrativa personal.

En este sentido, el poder del apoyo humano va mucho más allá de brindar consuelo. Es una herramienta transformadora que permite reconstruir la confianza en sí mismo, reorganizar la propia historia y ensanchar el horizonte de posibilidades. Cuando alguien cree en la persona, incluso en momentos donde ella no logra hacerlo, se siembra una semilla que puede germinar en dirección al sentido.

Las conexiones emocionales significativas no sólo permiten reconocerse a través del otro, sino que también abren la puerta a algo vital: la esperanza. No a una visión ingenua del futuro, sino a esa sensación interna de que es posible construir una vida con sentido, aún en medio de la incertidumbre o la dificultad. Cuando un joven se siente genuinamente acompañado, escuchado sin juicio y sostenido emocionalmente, se activa en él una energía nueva, una fuerza que impulsa hacia adelante.

Para muchos jóvenes en etapa laboral, el entorno puede ser desconcertante. Se espera de ellos un rendimiento constante, decisiones “maduras” y autonomía plena, mientras internamente siguen navegando preguntas fundamentales: ¿esto que hago me llena?, ¿me representa?, ¿vale la pena? Y en medio de esas dudas, el acompañamiento afectivo —a veces incluso de una sola persona— puede marcar la diferencia. Como señala Carl Rogers (2003), “la presencia empática de otro ser humano que no juzga puede ser más liberadora que mil consejos” (p. 155). Y esa liberación emocional, lejos de ser superficial, genera las condiciones internas necesarias para que emerja la esperanza.

No es casual que Fromm (2001) mencione que “la esperanza no es el convencimiento de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte” (p. 123). Desde esta mirada, las conexiones humanas significativas no buscan garantizar un futuro feliz, sino que siembran en la persona la posibilidad de encontrar sentido incluso en lo incierto. Es un proceso profundamente vinculado al desarrollo humano: acompañar no es dirigir, sino ofrecer la presencia suficiente para que el otro descubra su propio camino.

En esta línea, uno de los actos más valientes en la vida de un joven adulto es sostenerse con esperanza en medio de lo cotidiano. Esa esperanza muchas veces

se nutre de las palabras, los gestos y el tiempo compartido con personas significativas. Porque no es lo mismo enfrentar una pérdida, una decisión o una crisis desde el aislamiento, que hacerlo sabiendo que alguien está ahí, con disponibilidad afectiva y autenticidad. Segrera (2020) lo expresa con claridad al decir que “cuando una persona experimenta una relación donde se siente aceptada, comprendida y valorada, puede comenzar a creer de nuevo, no solo en los otros, sino en sí misma” (p. 103). Y esa creencia puede ser el inicio de un nuevo sentido vital.

El poder del apoyo humano radica no solo en lo que se dice o se hace, sino en lo que se posibilita. El vínculo auténtico crea un clima de seguridad emocional donde la persona puede explorar sus temores, revisar sus valores, conectar con sus necesidades profundas y, a partir de ello, construir un horizonte posible. La esperanza, entonces, no es un punto de llegada, sino una actitud existencial que se fortalece cuando nos sabemos sostenidos.

3.4. Constructo 3. Crecimiento personal: hacia una vida plena y realizada

Desde el campo del desarrollo humano, el crecimiento personal no se entiende únicamente como la adquisición de habilidades o competencias, sino como un proceso profundo de transformación interior que conduce a una vida más auténtica, plena y con sentido. Esta visión del crecimiento implica un compromiso continuo con el autoconocimiento, la autoaceptación y el despliegue del potencial humano, elementos que permiten al individuo vivir en congruencia con sus valores más profundos y establecer relaciones más significativas con los demás.

El crecimiento personal constituye un eje fundamental en la búsqueda del sentido de vida, especialmente en la etapa de juventud-adultez temprana, cuando las personas comienzan a consolidar su identidad y a enfrentar desafíos en el ámbito laboral. Esta etapa vital, situada entre los 20 y 30 años, representa un momento de construcción, exploración y resignificación de proyectos, ideales y valores. Desde el enfoque humanista, el crecimiento personal no se concibe como una serie de logros

externos, sino como un proceso de interiorización, autenticidad y autorrealización (Rogers, 1970).

Carl Rogers (1970) planteó que el ser humano posee una tendencia innata hacia la actualización, es decir, un impulso natural hacia el desarrollo pleno de sus capacidades y potencialidades. Esta tendencia, sin embargo, requiere de condiciones de aceptación, comprensión empática y autenticidad para desplegarse plenamente. De acuerdo con Rogers, “el individuo tiene dentro de sí vastos recursos para la autocomprensión y para la modificación de su autoconcepto, actitudes y conducta” (Rogers, 1970, p. 27).

La noción de crecimiento personal implica entonces un movimiento dinámico, donde cada persona, a partir de su propia experiencia y reflexión, asume un papel activo en su evolución emocional, cognitiva y existencial. Este proceso se ve particularmente desafiado durante la incorporación al mundo laboral, en tanto que los jóvenes adultos enfrentan expectativas sociales, demandas económicas y la necesidad de afirmar su autonomía, a la vez que buscan no perder de vista su sentido profundo de vida (Erikson, 1972).

Según Erikson (1972), el reto de la adultez temprana reside en la capacidad de establecer vínculos genuinos y compromisos vitales que permitan al individuo integrar su identidad personal con su identidad social. La falta de crecimiento en esta etapa puede llevar a la estancación o al vacío existencial, mientras que su logro favorece un sentido de vitalidad, pertenencia y propósito.

Por su parte, Lafarga y Muñoz (2011), refieren que el crecimiento personal es esencialmente relacional, en tanto que la interacción con otros posibilita la construcción del sí mismo y la afirmación de la propia dignidad humana. Así, el desarrollo individual no se da en el aislamiento, sino en el marco de redes de apoyo, comunicación y reconocimiento mutuo.

Muñoz Polit (2006), subraya que el desarrollo humano debe orientarse hacia la autorrealización y el bienestar integral. Esto no significa una vida perfecta o sin

dificultades, sino una vida vivida con profundidad, donde el individuo se experimenta como agente activo en la construcción de su sentido de vida. La autora plantea que “la plenitud se alcanza cuando las personas encuentran coherencia entre lo que son, lo que sienten y lo que hacen” (Muñoz Polit, 2006, p. 87), remarcando así la importancia de la congruencia como núcleo del crecimiento personal.

3.4.1 La dimensión del crecimiento interior

Desde esta perspectiva, el crecimiento personal no puede desligarse de la búsqueda de sentido: es en la actualización de las propias potencialidades, en la autenticidad de los vínculos y en el compromiso con proyectos significativos, donde se gesta una vida plena y realizada.

El crecimiento personal implica ante todo un proceso de toma de conciencia sobre la propia existencia, sobre los propios sentimientos, pensamientos y decisiones. Según Rogers (1977), la persona en proceso de crecimiento se vuelve cada vez más consciente de sus experiencias internas, de sus necesidades genuinas y de las incongruencias que pueden existir entre su yo real y su yo ideal.

La autoconciencia permite identificar las propias posibilidades de cambio y desarrollo, pero también implica asumir la responsabilidad de la propia vida. En palabras de Viktor Frankl (2004), “la vida exige a cada individuo una contribución y depende del individuo descubrir en qué consiste” (p. 66). Esta responsabilidad existencial supone no culpar a las circunstancias ni a otros por la propia insatisfacción, sino reconocer la capacidad personal de resignificar y dirigir el propio proyecto de vida.

En el contexto de los jóvenes en etapa laboral, este llamado a la responsabilidad se traduce en la capacidad de elegir trabajos, relaciones y proyectos que estén en sintonía con sus valores y aspiraciones más profundas. Erikson (1972) señala que el logro de una identidad estable en esta etapa es condición indispensable para la construcción de un proyecto de vida significativo. La falta de definición personal

puede llevar a elecciones impulsivas o alienadas, que en el mediano plazo desembocan en frustración o vacío existencial.

3.4.2 Desarrollo personal y libertad de ser

Lafarga (2015), afirma que el crecimiento personal implica un movimiento constante de reflexión, discernimiento y elección, orientado a la construcción de un sentido de vida auténtico y trascendente. Esta construcción no es un acto aislado, sino un proceso que requiere de apertura a la experiencia, disposición al cambio y compromiso con el propio bienestar y el de los otros.

También, enfatiza que crecer como persona implica “humanizarse” en relación con los demás y con el entorno. El autor señala que “la realización personal no es un proceso aislado, sino un movimiento que ocurre en la interacción constante con el mundo” (Lafarga, 2015, p. 122). Esta idea resalta la importancia del vínculo y del reconocimiento mutuo en el camino del crecimiento, alejándose de una visión individualista o competitiva del desarrollo humano.

Desde la visión de Segrera (2017), el crecimiento personal se comprende como la posibilidad de integrar los diferentes aspectos del ser —emocional, cognitivo, espiritual— en un proceso de autorrealización que permita a la persona experimentar un sentido de vida más amplio, más pleno y más coherente. Este proceso es especialmente relevante en la juventud laboral, donde las presiones externas y los modelos de éxito social pueden amenazar con desconectar al individuo de sus verdaderas necesidades existenciales.

Así, la autoconciencia y la responsabilidad se constituyen como pilares fundamentales del crecimiento personal, orientando al joven adulto a reconocer sus fortalezas, a enfrentar sus debilidades y a construir un sentido de vida que no sea impuesto desde fuera, sino nacido desde su interior más genuino.

El crecimiento personal y la búsqueda de un sentido de vida auténtico son elementos profundamente interrelacionados. Viktor Frankl (1995), en su obra “El

hombre en busca de sentido", afirma que el sentido de la vida no se encuentra, sino que se crea, a través de las experiencias vividas y las decisiones tomadas. En este sentido, el proceso de crecimiento personal en los jóvenes adultos se entiende como una construcción constante de significados que son impuestos por las vivencias, los desafíos y las relaciones que se establecen en su entorno.

3.4.3 Hacia una vida plena y con sentido

Este proceso de "creación de sentido" se convierte en una tarea fundamental en la etapa de la adultez temprana, donde el joven busca encontrar su lugar en el mundo laboral y en la sociedad, mientras explora sus propios deseos, valores y objetivos. Como apunta Lafarga (2011), los jóvenes que enfrentan la transición hacia la vida adulta, especialmente en el ámbito profesional, se ven desafiados por las expectativas externas, los modelos sociales y las exigencias laborales, lo que genera incertidumbre y ansiedad en cuanto a su propósito existencial. Es en este contexto que las herramientas para reflexionar sobre el sentido de la vida se vuelven fundamentales para que el joven logre alcanzar un estado de bienestar y autorrealización.

Rogers (1970) también resalta que el crecimiento personal es inseparable de la capacidad de los individuos para percibir su vida de manera coherente y congruente. En esta línea, la autorreflexión y la toma de decisiones conscientes sobre las propias metas y valores permiten que el individuo se acerque a un sentido auténtico de vida. Para Rogers, el proceso de alcanzar la congruencia interna, es decir, la alineación entre el yo real y el yo ideal, es esencial para vivir una vida plena y realizada.

A su vez, Erikson (1972) en su etapa de "intimidad versus aislamiento", señala que la búsqueda de significados no solo depende de la relación intrapersonal, sino también de la capacidad de conectar con otros en una forma profunda y auténtica. La intimidad, en este sentido, no se refiere solo a la cercanía emocional en relaciones personales, sino también a la integración de la propia identidad en el marco social, lo cual influye de manera significativa en el sentido de vida de un joven.

Por otro lado, Muñoz (2011) propone que el sentido de vida también se construye en la relación con el entorno y con los demás, sugiriendo que el crecimiento personal no se logra únicamente de manera individual, sino que depende de la interacción y el apoyo de la comunidad. En este contexto, las experiencias de vida compartidas y las conexiones humanas son factores determinantes en la creación de un sentido auténtico de vida. Las experiencias vividas en grupo, ya sea en el ámbito académico o laboral, son cruciales para la construcción del significado personal y colectivo.

Al respecto, Segrera (2017) refuerza esta idea al señalar que el sentido de vida en los jóvenes es un proceso dinámico y en constante transformación, influido por las diversas fases que atraviesan, desde la adquisición de conocimientos hasta la relación con su entorno. Según el autor, cuando los individuos se sienten conectados con otros y logran desarrollar un propósito compartido, su vida adquiere una mayor coherencia, lo que facilita la toma de decisiones alineadas con su sentido personal.

La búsqueda de significado, por tanto, no es un proceso lineal, sino que es un camino complejo, atravesado por momentos de duda, incertidumbre y cuestionamiento. Sin embargo, en la medida en que el individuo se enfrenta a los desafíos de la vida laboral, social y personal con una mentalidad abierta y flexible, el crecimiento personal puede alcanzarse como una vivencia enriquecedora que brinda propósito y claridad.

En el contexto de la transición hacia la vida adulta, el crecimiento personal es un proceso vital que no solo está marcado por el deseo de alcanzar metas externas, como el éxito profesional o la estabilidad económica, sino que también implica una transformación interna hacia una vida plena y realizada. Reflexionar sobre este proceso, en el marco de los jóvenes adultos en el contexto laboral, permite profundizar en cómo cada individuo busca darle un significado a su vida, y cómo ese significado está influenciado por las experiencias vividas, las relaciones interpersonales y la capacidad de encontrarse con su verdadero ser.

3.4.4 Obstáculos y potencial para crecer

El crecimiento personal, como lo muestran Rogers (1970), Erikson (1972) y Lafarga Corona (2015), es un proceso que se construye día con día a través de la reflexión y la acción. Rogers hace hincapié en la importancia de la congruencia entre el yo real y el yo ideal. Este concepto resuena profundamente cuando consideramos que, en la juventud laboral, muchos de los jóvenes no solo se enfrentan a los retos propios del entorno profesional, sino también a las expectativas que la sociedad tiene sobre ellos. La desconexión entre lo que "deberían ser" y lo que "son realmente" puede generar una profunda insatisfacción. Rogers invita a abrazar la autenticidad y a dar espacio a la reflexión personal, de modo que las decisiones que tomamos sean coherentes con lo que realmente somos.

Este proceso de encontrar congruencia con uno mismo y con el entorno lleva a la idea de Erikson sobre "intimidad versus aislamiento". La juventud es un periodo crucial en el que los jóvenes buscan formar relaciones auténticas, tanto a nivel personal como profesional. Las relaciones profundas son esenciales para la creación de un sentido de vida; sin embargo, estas no surgen sin trabajo interno. Para conectar genuinamente con los demás, es necesario primero establecer una conexión con uno mismo. La capacidad de escuchar, de empatizar, y de abrirse a los demás es clave para que estos vínculos puedan sostenerse y contribuir al desarrollo del sentido de vida.

La mirada de Muñoz (2011) también es esencial en este contexto, ya que subraya la importancia de la comunidad y el entorno social en la creación de sentido de vida. En el caso de los jóvenes adultos, la búsqueda de un propósito no es solo una travesía individual, sino que depende de las relaciones que se establecen dentro de la comunidad, ya sea en el trabajo, en el círculo familiar o en los grupos sociales a los que pertenecen. Cuando el individuo se siente apoyado por su entorno, el sentido de vida se fortalece, ya que se percibe que las vivencias y los logros no son alcanzados en solitario, sino en conjunto con los demás.

El trabajo que Segrera (2017) realiza sobre la transformación dinámica del sentido de vida es otro punto que quiero destacar, ya que nos recuerda que el sentido de vida no es algo estático. Es un proceso evolutivo que está marcado por las experiencias y por los desafíos que enfrentamos a lo largo del tiempo. Los jóvenes, en particular, atraviesan momentos de duda y de búsqueda, pero es precisamente en esos momentos de incertidumbre donde también crecen y se transforman. El sentido de vida se fortalece no solo en los logros, sino en cómo se enfrentan los obstáculos y la persona pude adaptarse a los cambios.

El desarrollo de una vida plena y realizada, entonces, no es un objetivo que se alcance al final de un camino, sino un proceso continuo que requiere de autorreflexión, autenticidad, y conexión con los demás. Es una vida que se construye día con día, en la toma de decisiones conscientes, en la aceptación de los propios valores, en la creación de relaciones significativas y en la capacidad de aprender de las experiencias vividas. A medida que los jóvenes avanzan en su vida laboral y personal, es esencial que se les proporcione el espacio y las herramientas para reflexionar sobre su sentido de vida, ya que eso no solo les permite encontrar la motivación y la dirección, sino que también les da el poder de transformarse de manera integral.

Este proceso de crecimiento personal, además, lleva a un tema importante en el ámbito profesional: la importancia de que los jóvenes encuentren una congruencia entre lo que hacen y lo que son, y cómo ese sentido de coherencia fortalece tanto su bienestar como su productividad. Como futuros facilitadores en el desarrollo humano, es crucial que poder acompañar a los jóvenes en este proceso de búsqueda de significado, ayudándoles a clarificar sus metas, a conectar con sus emociones y a explorar las distintas formas en las que pueden contribuir al bienestar colectivo. Al final, el crecimiento personal hacia una vida plena y realizada no se trata de alcanzar una perfección inalcanzable, sino de vivir una vida coherente, auténtica y llena de propósito, guiados por valores y experiencias más significativas.

Capítulo IV. Fundamentación metodológica

A continuación, se describe la metodología, el campo disciplinar, métodos y procedimientos que, por su naturaleza son pertinentes para la investigación en este proyecto. Para comprender el papel que juega la metodología en el campo científico será necesario definir al método como un proceso sistemático, el método es un orden, un camino y en la forma en que es presentado en ocasiones parece un orden de pasos escalonados. La metodología en términos generales es una disciplina que se encarga de los principios y procedimientos, técnicas e instrumentos de conocimiento para descubrir la verdad y mostrarla.

Parafraseando a Mejía & Sandoval (1998), la metodología no es un camino rígido, sino un enfoque que se construye en función de las preguntas, así como, los objetivos del investigador tomando en cuenta al contexto y a la persona. En términos generales la metodología entendida como un proceso de investigación, consiste en una serie de procedimientos regidos por normas que se basan en reglas del procedimiento científico. Este enfoque incrementa las posibilidades de generar conocimientos basados en evidencias más reales.

Ortiz (2011), define a la metodología en un sentido amplio, trata no sólo del método general de la ciencia, sino además de los procedimientos que se estiman necesarios, aunque no suficientes para formular y resolver de modo sistemático, integral e interrelacionando, los problemas teóricos, técnicos, así como, administrativos que se plantean y conforman normalmente en toda actividad de investigación científica.

4.1 Enfoque metodológico: Investigación cualitativa

El presente trabajo se desarrolló desde un enfoque cualitativo, ya que el interés central no estuvo orientado a la medición de variables ni a la comprobación de hipótesis, sino a la comprensión profunda de la experiencia subjetiva de los participantes en relación con su sentido de vida. Desde el campo del Desarrollo Humano, el sentido no puede reducirse a indicadores cuantificables, sino que se manifiesta en la manera en que cada persona narra su historia, expresa sus emociones y resignifica su experiencia cotidiana.

De acuerdo con Hernández, et al. (2014), la investigación cualitativa busca comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, considerando el contexto en el que se desarrollan y el significado que estos atribuyen a su experiencia. Esta postura fue congruente con mi intención de acompañar un proceso reflexivo, donde las voces de los participantes fueran el eje central del trabajo.

Se eligió este enfoque porque permitió mantenerse cercana a la experiencia viva del grupo, escuchar sus relatos sin forzarlos a encajar en categorías preestablecidas y respetar la complejidad de sus procesos personales. A lo largo del taller, la autora confirmó que el sentido de vida se expresa de manera diversa, a veces contradictoria, y que solo puede comprenderse desde una escucha abierta, empática y profunda.

Desde esta perspectiva, la investigación no se concibió como un proceso externo al taller, sino como una forma de estar presente, observar, reflexionar y aprender junto con los participantes, reconociendo que el conocimiento se construye de manera conjunta y situada.

4.2 Métodos: Fenomenológico e Investigación-Acción Participativa

Antes de describir el método que guio este trabajo, es necesario explicitar el enfoque fenomenológico que lo sostiene. La fenomenología parte del interés por comprender la experiencia tal como es vivida por las personas, atendiendo a los significados que emergen desde su propia conciencia y contexto. Para Husserl (1931), la fenomenología busca “volver a las cosas mismas”, es decir, aproximarse a la vivencia sin imponer explicaciones externas, permitiendo que el sentido se revele desde la experiencia.

Desde esta perspectiva, investigar el sentido de vida implica abrir un espacio donde las personas puedan narrar, simbolizar y reflexionar sobre lo que viven, sienten y significan, sin reducir sus experiencias a categorías preestablecidas. La fenomenología no pretende explicar la vida desde fuera, sino comprenderla desde dentro, a partir de la palabra, el cuerpo, la emoción y el encuentro.

Es en este punto donde la Investigación-Acción Participativa (IAP) se articula de manera natural con la fenomenología. La IAP se apoya en el método fenomenológico para comprender la experiencia vivida, sino hacerlo junto con quienes la viven, reconociéndolos como sujetos activos en el proceso de investigación y transformación. Ambas comparten la centralidad de la experiencia, el reconocimiento del otro como sujeto y la construcción de sentido desde lo vivido.

El método que guio este trabajo fue la Investigación-Acción Participativa, ya que integra de manera inseparable la acción, la reflexión y la transformación. No se concibió este proceso como una intervención separada de la investigación, ni como una observación externa, sino como un camino compartido donde investigar y acompañar ocurrieron simultáneamente, en coherencia con una mirada fenomenológica del desarrollo humano.

De acuerdo con Kemmis y McTaggart (1988), la Investigación-Acción Participativa es un proceso cíclico que implica planear, actuar, observar y reflexionar, con el propósito de generar transformaciones tanto en las personas participantes como en quien acompaña el proceso. Esta lógica cíclica se sostuvo en la escucha atenta de la experiencia vivida, permitiendo que cada momento del proceso se ajustara a lo que emergía en el grupo.

Desde este método, las personas participantes no fueron consideradas como objetos de estudio, sino como sujetos conscientes, capaces de reflexionar sobre su experiencia y de participar activamente en la construcción del proceso. A través del diálogo, la reflexión compartida y las producciones simbólicas, el sentido de vida fue apareciendo no como un concepto teórico, sino como una experiencia que se resignifica en el encuentro.

La Investigación-Acción Participativa resultó especialmente pertinente para abordar el sentido de vida, ya que permitió que la comprensión fenomenológica de la experiencia no quedara únicamente en el plano reflexivo, sino que se vinculara con movimientos internos, decisiones personales y nuevas formas de posicionarse frente a la vida cotidiana. De este modo, la investigación se convirtió también en un

proceso de transformación, coherente con el campo disciplinar del Desarrollo Humano.

4.3. Técnica de recolección de la experiencia

La información se generó a partir de un taller de intervención grupal, concebido no solo como una estrategia metodológica, sino como un espacio experiencial de acompañamiento y exploración del sentido de vida. Desde el campo del Desarrollo Humano, el taller se entendió como un dispositivo que favorece la vivencia, la reflexión y la resignificación de la experiencia personal en un contexto relacional.

De acuerdo con Ander-Egg (2003), un taller es una modalidad de intervención que integra acción y reflexión, permitiendo que las personas aprendan a partir de su propia experiencia, en un proceso activo y participativo. Desde esta perspectiva, el taller no se limita a la transmisión de contenidos, sino que propicia un espacio donde los participantes se involucran corporal, emocional y simbólicamente en su propio proceso. Esta concepción fue fundamental para el diseño y desarrollo del taller *Camino con sentido*, ya que el objetivo no fue enseñar qué es el sentido de vida, sino facilitar condiciones para que cada participante pudiera explorarlo y resignificarlo desde su propia vivencia.

Asimismo, Lafarga y Muñoz (1998) señalan que los talleres vivenciales, desde el enfoque humanista, constituyen espacios privilegiados para el autoconocimiento y el desarrollo personal, en tanto permiten a las personas reconocerse en relación con otros, poner en palabras su experiencia y descubrir nuevos significados sobre sí mismas. Desde esta mirada, el taller se convirtió en un escenario de encuentro humano donde la experiencia individual fue validada y acompañada por la presencia del grupo.

El taller *Camino con sentido* se desarrolló a lo largo de siete sesiones grupales, en modalidad virtual, dirigidas a jóvenes de entre 20 y 30 años en edad laboral. Cada sesión fue diseñada como una experiencia estructurada que integró ejercicios reflexivos, dinámicas simbólicas, espacios de diálogo y momentos de cierre, privilegiando siempre la expresión auténtica y la escucha empática. Estas

experiencias constituyeron la principal fuente de información para este trabajo, ya que fue en el proceso vivido donde emergieron los relatos, emociones, cuestionamientos y resignificaciones en torno al sentido de vida.

Así, el taller de intervención funcionó simultáneamente como espacio de acompañamiento, de generación de experiencia y de construcción de conocimiento, coherente con el enfoque cualitativo y con la Investigación-Acción Participativa que sustenta este trabajo.

4.4. Diseño del Taller: Camino con Sentido

El taller de intervención se estructura como un espacio participativo y dinámico en el que jóvenes de entre 18 y 30 años en edad laboral puedan explorar, reflexionar y compartir sus experiencias relacionadas con el sentido de vida. El diseño se basa en los constructos desarrollados en el marco teórico: propósito, autenticidad, esperanza, conexiones emocionales y crecimiento personal, los cuales funcionan como ejes articuladores de las actividades.

El taller está pensado para realizarse en modalidad grupal, con una duración aproximada de siete sesiones de dos horas cada una. Cada sesión se organiza con actividades de apertura, desarrollo y cierre, utilizando técnicas de facilitación como dinámicas de diálogo, ejercicios de escritura reflexiva y actividades colaborativas que permitan la co-construcción de significados. Según Abarca et al. (2013), el taller posibilita un aprendizaje situado en el que se entrelazan la experiencia personal y el intercambio con otros, favoreciendo procesos de autoconocimiento y desarrollo colectivo.

El papel de la persona facilitadora será crear un clima de confianza, escucha y respeto, siguiendo los principios de empatía, aceptación y congruencia descritos por Rogers (1961). De esta manera, el taller no se concibe únicamente como una técnica de recolección de información, sino también como un espacio transformador en el que los participantes puedan resignificar sus vivencias y fortalecer la construcción de su sentido de vida.

Nombre del Taller: Camino con Sentido: Un espacio de exploración personal.

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN					
Taller: Camino con sentido – sesión 001					
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025					
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral					
No. de participantes: 10 personas			**Modalidad:** Virtual		
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.					
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador			**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.		
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	**PROPÓSITO**	**TÉCNICA**	**DESARROLLO**	**TIEMPO**	**MATERIALES**
SESIÓN 1: Conociéndonos y creando confianza	Crear un espacio seguro que favorezca la confianza grupal, la apertura y la expresión auténtica, estableciendo acuerdos básicos de convivencia.	Dinámica de presentación, contrato grupal, y elaboración del “Mapa de mí”.	**1. BIENVENIDA** 1.1 Presentación del taller, de la facilitadora y participantes. Me presento como facilitadora y explico que este taller no es una clase, sino un espacio de reflexión compartida. Expongo el número de sesiones y los temas generales que abordaremos. **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA**	(15 min)	Pizarra representativa solo por si desean anotar el contenido del taller.

			2.2 Contrato grupal (acuerdos de respeto, escucha, confidencialidad). Invito a que cada participante proponga un acuerdo que nos ayude a mantener un clima de respeto, escucha y confidencialidad. Yo los anoto en pantalla compartida y confirmamos entre todos. 2.3 Dinámica 'Mapa de mí' (dibujar símbolos de quién soy hoy). Les pido que dibujen símbolos, palabras o colores que los representen en este momento de su vida. Les aclaro que no se trata de hacer un dibujo artístico, sino de expresar lo que quieran mostrar. 2.4 Círculo de la confianza Les invito a compartir, de manera voluntaria, su hoja en cámara y a contarnos una parte que deseen compartir. Agradezco a cada persona y refuerzo la importancia de la escucha activa. **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Cierro pidiendo que cada uno escriba en el chat una palabra que resuma cómo se va de la sesión. Finalmente, hago una síntesis de lo vivido y les anticipo que la siguiente sesión será sobre nuestras emociones.	(25 min) (25 min) (30 min) (25 min)	Pizarra virtual Música relajante de fondo. Música relajante.

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN	
Taller: Camino con sentido – sesión 002	
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025	
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral	
No. de participantes: 10 personas	**Modalidad:** Virtual
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.	
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador	**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.

PROGRAMA

SESIÓN Y TEMA	PROPÓSITO	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
SESIÓN 2: Explorando mis emociones	En esta sesión quiero facilitar la conexión de los participantes con sus emociones actuales y generar reflexión sobre cómo influyen	Respiración consciente breve, dinámicas proyectivas, trabajo en parejas/grupo, círculo de reflexión.	**1. BIENVENIDA** **1.1 Guío una respiración consciente breve para ayudarles a centrarse en el presente.** Pregunto: "¿Qué palabra describe cómo llegas hoy a este espacio?" y que cada quien la escriba en el chat o la diga en voz alta.	(10 min)	Música relajante.

	en su sentido de vida.				
			2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA **2.2 Identificación de emoción** dominante: Muestro una rueda de emociones (puede ser una diapositiva). Pido que elijan la emoción con la que más se identifican en este momento. Les pido que levanten la mano y compartan brevemente por qué eligieron esa emoción (máximo 1 minuto por persona). **2.3 Trabajo en parejas en salas de Zoom** Nos dividimos salas virtuales, - Cada persona comparte la emoción dominante que eligió. - Explica en qué situaciones la ha sentido más presente últimamente. - Su compañero/a escucha	(20 min) (35 min)	Pizarra virtual Salas de 3/3 personas 1/2 personas

			sin interrumpir, y después le refleja lo que entendió (escucha activa). Después cambian roles. 2.4 De vuelta en plenaria, pregunto: “¿Qué se llevaron de escuchar a otro hablar de sus emociones?” “¿Qué notaron en común entre ustedes?” Les invito a compartir aprendizajes o resonancias. **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Cada participante comparte una palabra o frase que resuma su experiencia en la sesión.	(35 min) (15 min)	

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN					
Taller: Camino con sentido – sesión 003					
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025					
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral					
No. de participantes: 10 personas			**Modalidad:** Virtual		
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.					
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador			**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.		
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	**PROPÓSITO**	**TÉCNICA**	**DESARROLLO**	**TIEMPO**	**MATERIALES**
SESIÓN 3: Mis necesidades relacionales	Reflexionar sobre las necesidades relacionales y cómo influyen en el sentido	Sociograma personal, trabajo en parejas, plenaria compartida.	**1. BIENVENIDA** **1.1 Pregunto: "Si tuvieras que describir tus relaciones actuales, en una palabra, ¿cuál sería?"** **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA**	(10 min)	

	de vida, mediante compartir experiencias y resonar con los otros.		**2.2 Exploración personal guiada:** Guío una visualización breve: "Piensa en las personas más significativas en tu vida…" Pido que en una hoja dibujen un sociograma: un círculo en el centro (yo) y alrededor los vínculos más importantes, según cercanía. **2.3 Trabajo en parejas en salas de Zoom** Cada uno comparte su sociograma y responde: ¿Qué recibo de mis relaciones? ¿Qué necesito y no estoy recibiendo? ¿Qué ofrezco yo a los demás? 2.4 De vuelta en plenaria, cada quien comparte algo que descubrió sobre sus relaciones. **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Cada persona dice una frase breve: "Hoy me doy cuenta de que necesito…"	(35 min) (30 min) (15 min) (20 min)	Pizarra virtual con indicaciones de la actividad Salas de 3/3 personas 1/2 personas

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN					
Taller: Camino con sentido – sesión 004					
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025					
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral					
No. de participantes: 10 personas			**Modalidad:** Virtual		
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.					
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador			**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.		
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	**PROPÓSITO**	**TÉCNICA**	**DESARROLLO**	**TIEMPO**	**MATERIALES**
SESIÓN 4: Valores y fortalezas	Reflexionar sobre las necesidades relacionales y cómo influyen en el sentido	Sociograma personal, trabajo en parejas, plenaria compartida.	**1. BIENVENIDA** **1.1 "Comparte en una palabra qué valor crees que te define hoy."** **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA**	(10 min)	

	de vida, mediante compartir experiencias y resonar con los otros.		**2.2 Selección de valores:** Comparto en pantalla una lista de valores (ej. respeto, libertad, amor, honestidad…). Cada uno elige 3 y los escribe en su hoja. **2.3 Cada persona comparte:** Sus 3 valores principales. Una fortaleza que los respalde. Una situación donde lo haya vivido. **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Pregunta de integración: "¿Qué valor quiero poner más en práctica en mi vida cotidiana?"	(35 min) (35 min) (25 min)	Pizarra representativa

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN					
Taller: Camino con sentido – sesión 005					
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025					
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral					
No. de participantes: 10 personas			**Modalidad:** Virtual		
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.					
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador			**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.		
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	**PROPÓSITO**	**TÉCNICA**	**DESARROLLO**	**TIEMPO**	**MATERIALES**
SESIÓN 5: Retos, obstáculos y proyecto de vida	Reconocer los retos que obstaculizan el camino y, al mismo tiempo, proyectar un futuro con	Metáfora de la piedra, trabajo en tríadas, visualización y carta al yo futuro.	**1. BIENVENIDA** **1.1 Pregunta detonadora: "Si pudieras nombrar un obstáculo que hoy sientas en tu vida, ¿qué palabra lo describe?"** **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA**	(10 min)	

	metas y sentido.		**2.2 Metáfora de la piedra** **Cada quien dibuja en una hoja su "piedra en el camino".** **2.3 Cada persona comparte:** cuál es su piedra, cómo la enfrentan y qué aprendizaje trae. **2.4 Visualización guiada** Guío: "Imagina tu vida dentro de 5 años, habiendo superado esa piedra. ¿Dónde estás, qué haces, cómo te sientes?" **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Cierre con carta al futuro Cada quien escribe una carta a su yo futuro. Pueden compartir una frase de esa carta en plenaria.	(30 min) (30 min) (20 min) (30 min)	Hojas de papel, plumas, colores, plumones Hojas de papel, plumas

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN					
Taller: Camino con sentido – sesión 006					
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025					
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral					
No. de participantes: 10 personas			**Modalidad:** Virtual		
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.					
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador			**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.		
PROGRAMA					
SESIÓN Y TEMA	**PROPÓSITO**	**TÉCNICA**	**DESARROLLO**	**TIEMPO**	**MATERIALES**
SESIÓN 6: Recapitulación y conceptos clave	Sintetizar aprendizajes, integrar teoría breve y favorecer la comprensión del proceso	Presentación visual, recapitulación grupal, reflexión colectiva	**1. BIENVENIDA** **1.1 Dinámica rápida: "Di una palabra que resuma lo que este taller ha significado hasta ahora para ti."** **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA**	(10 min)	Pizarra representativa

	vivido hasta ahora.		**2.2 Recapitulación grupal** Yo muestro una diapositiva con los temas: emociones, relaciones, valores, obstáculos, futuro. Cada participante comparte un aprendizaje clave. **2.3 Conceptos teóricos clave:** Rogers: autenticidad, aceptación incondicional. Erikson: sentido vital y etapas. Lafarga & Muñoz Polit: desarrollo humano y búsqueda de sentido. Enfatizo cómo se vinculan con lo vivido. 2.4 Visualización guiada Guío: “Imagina tu vida dentro de 5 años, habiendo superado esa piedra. ¿Dónde estás, qué haces, cómo te sientes?”	(25 min) (35 min) (15 min)	Pizarra virtual con indicaciones de la actividad Presentación visual

			2.5 Síntesis reflexiva Pregunta: "¿Qué palabra o concepto representa mejor mi experiencia en este taller?" Compartir en plenaria. **3. CIERRE DE LA SESIÓN** Pregunto: "¿Qué quiero llevarme a la última sesión para cerrar este proceso?"	(15 min) (10 min)	

PLAN DEL TALLER DE INTERVENCIÓN	
Taller: Camino con sentido – sesión 007	
Duración total: 14 horas. Todos los viernes 19:00 a 21:00 horas. 7 sesiones. Inicia: 03 de octubre de 2025 - Concluye: 14 de noviembre de 2025	
Dirigido a: Jóvenes de entre 20 a 30 años en edad laboral	
No. de participantes: 10 personas	**Modalidad:** Virtual
Objetivo General: Brindar a participantes un espacio de encuentro personal y grupal que favorezca la reflexión, la exploración de sus emociones, vínculos y proyectos, propiciando condiciones de aceptación incondicional, escucha activa, congruencia y empatía, para fortalecer la construcción de su sentido de vida desde el campo del Desarrollo Humano.	
Requerimientos humanos: ● Participantes ● Facilitador	**Requerimientos materiales:** salón de encuentro virtual (zoom), laptop con cámara y micrófono funcional, hojas, colores, plumones, revistas, objetos personales.
PROGRAMA	

SESIÓN Y TEMA	PROPÓSITO	TÉCNICA	DESARROLLO	TIEMPO	MATERIALES
SESIÓN 7: Recapitulación y conceptos clave	Integrar aprendizajes, compartir experiencias y cerrar el espacio reconociendo el sentido personal y colectivo.	Presentación visual, recapitulación grupal, reflexión colectiva	**1. BIENVENIDA** **1.1** Agradezco la presencia y el camino recorrido. **2. EXPERIENCIA ESTRUCTURADA** **2.2 Línea de aprendizajes** Cada persona comparte el aprendizaje más valioso que se lleva. **2.3 Palabras de reconocimiento** En círculo, cada uno dice algo que reconoce en otro miembro del grupo **2.4 Ritual simbólico de cierre** Cada quien comparte un objeto o gesto en cámara que represente lo que se lleva. **2.5 Síntesis reflexiva** Pregunta: “¿Qué palabra o concepto representa mejor mi experiencia en este taller?” Compartir en plenaria.	(10 min) (35 min) (35 min) (25 min) (15 min)	Presentación visual

			3. CIERRE DE LA SESIÓN Reflexión conjunta: “¿Qué significa para mí haber transitado este taller?” Agradezco y despido: “El sentido de vida se construye día a día, gracias por construir juntos este espacio.”	(25 min)	

4.6 Consideraciones éticas del proceso

Todo proceso de intervención en Desarrollo Humano requiere apegarse a principios éticos que salvaguarden la dignidad y el bienestar de los participantes. En este trabajo, se asegura que todos los jóvenes que participen en el taller recibirán información clara sobre los objetivos, dinámicas y alcances de la intervención, a través de un consentimiento informado que deberán leer y firmar previamente.

Los datos personales y registros audiovisuales recabados durante el proceso fueron utilizados únicamente con fines académicos y analizados en el marco de las clases de IDI y supervisión. Una vez concluido el análisis, toda la información fue destruida para proteger la confidencialidad. Asimismo, se garantizó que la participación fuese voluntaria, libre de coerción, y que en todo momento los jóvenes conservaran el derecho a retirarse del proceso si así lo deseaban.

Estas medidas buscaron cumplir con el principio de respeto por la persona, asegurando que la intervención promueva el crecimiento humano en un entorno de confianza, seguridad y responsabilidad ética.

Capítulo V. Proceso experiencial de la Intervención

El taller se desarrolló como un proceso progresivo de apertura, reconocimiento y resignificación. Desde el inicio, el grupo se presentó con narrativas marcadas por el cansancio, la confusión, el miedo a expresar lo que se vive internamente y una sensación compartida de no tener claridad sobre el rumbo personal. Aunque cada participante llegaba con historias distintas, el clima inicial estuvo atravesado por la dificultad para nombrar lo que sentían y por una percepción de desorden interno.

Durante las primeras sesiones, el proceso estuvo centrado en la construcción de confianza y en el reconocimiento de la propia experiencia. A medida que el espacio se fue consolidando como un lugar seguro, comenzaron a emerger relatos más profundos, emociones contenidas y cuestionamientos que no habían sido expresados previamente. El grupo se convirtió en un lugar donde fue posible hablar del miedo, la culpa, el enojo, la exigencia personal y la sensación de vacío, sin la presión de encontrar respuestas inmediatas.

Conforme el taller avanzó, el proceso se desplazó hacia una mayor conciencia de las propias necesidades, especialmente aquellas relacionadas con la autenticidad, la validación personal y la manera de vincularse con los demás. Las actividades experienciales favorecieron que los participantes identificaran patrones internos que limitaban su forma de vivir, así como creencias que habían sido asumidas sin cuestionamiento y que influían directamente en su percepción del sentido de vida.

En las sesiones posteriores, el trabajo se orientó a integrar lo vivido, permitiendo que cada participante pudiera reconocer cambios sutiles pero significativos: mayor claridad interna, apertura emocional, disposición a escucharse y una nueva forma de mirarse a sí mismos. El sentido de vida comenzó a resignificarse no como una meta lejana o una respuesta definitiva, sino como algo que se construye en el presente, en las decisiones cotidianas y en la relación con los otros.

Hacia el cierre del taller, el grupo logró identificar aprendizajes comunes, aun desde historias distintas. Emergió la idea de que el sentido de vida no se encuentra en la

ausencia de conflicto, sino en la posibilidad de habitar la propia experiencia con mayor conciencia y autenticidad. El proceso vivido permitió que los participantes se llevaran no respuestas cerradas, sino preguntas más propias, mayor legitimidad de su historia y la sensación de que es posible seguir construyendo sentido a partir de lo vivido.

5.1. El proceso vivido por los participantes

El recorrido vivido a lo largo del taller no fue lineal ni homogéneo. Cada participante llegó con una historia distinta, con preguntas propias, con cargas internas que se manifestaban de formas diversas: pensamientos desbordados, miedo a expresarse, culpa, rigidez, silencio o cansancio emocional. Sin embargo, todos compartían una necesidad común: comprender qué les estaba pasando y encontrar un hilo de sentido en medio de su experiencia cotidiana.

Este apartado da cuenta del proceso vivencial de cada participante, entendido no como una sucesión de sesiones, sino como un camino interno que se fue desplegando en el encuentro con el grupo, con las actividades propuestas y, sobre todo, consigo mismos. A lo largo del taller, las narrativas iniciales comenzaron a transformarse conforme los participantes se permitieron nombrar lo que sentían, escuchar al otro y reconocer aspectos propios que antes permanecían ocultos, fragmentados o no legitimados.

Más que buscar cambios inmediatos o respuestas cerradas, el proceso se centró en abrir espacios de conciencia, en permitir que cada persona pudiera observar su historia con mayor claridad, reconocer sus necesidades y resignificar su experiencia desde un lugar más auténtico. En este sentido, la transformación no se expresó necesariamente en certezas, sino en movimientos internos: mayor claridad, alivio, apertura emocional, validación de la propia voz y la posibilidad de intentar algo distinto.

La tabla que se presenta a continuación recoge de manera sintética este recorrido, mostrando para cada participante su narrativa inicial, el proceso que fue viviendo durante el taller y la narrativa final o transformación que logró elaborar al cierre. Estas transformaciones no representan un “antes y después” definitivo, sino

momentos significativos dentro de un proceso en construcción, donde el sentido de vida comenzó a resignificarse a partir de la experiencia vivida y compartida.

Cómo caminó cada participante a lo largo del taller			
Participante	***Narrativa inicial***	***Proceso durante el taller***	***Narrativa final / Transformación***
(P1)	"Mi mente siempre está corriendo… tengo demasiados pensamientos"; "No sé cómo ordenarme"; "Me siento abrumada".	Empezó dudando de sí; compartió su caos, su ansiedad y su origen familiar. Se permitió llorar, frustrarse y abrir su vulnerabilidad. Fue notando que podía poner palabras al desorden interno. Descubrió que su creatividad venía del mismo lugar que su angustia.	"Hoy siento mis pensamientos menos caóticos"; "Quiero crear algo con todo esto"; "No quiero ser prisionera de mi mente"; "Hoy me siento más clara, quizá mañana no, pero hoy sí". Su dibujo final fue ella en medio y a su alrededor muchas cosas que aprecia y que quiere hacer, fue un dibujo colorido y con mayor claridad. Encontró sentido en transformar el caos en creatividad.
(P5)	"Traigo un desmadre en la cabeza"; "Cuando me enojo, pierdo la razón"; "Tengo mucha culpa"; "No sé cómo expresarme sin lastimar".	Se mostró siempre intensa, honesta y profunda. Habló de pérdidas familiares, enojo con la vida, situaciones de riesgo, juicios externos, miedo a sí misma. Poco a poco comenzó a reconocer su necesidad de liberarse, de ser tratada con paciencia y de tratarse igual a sí misma.	"Este camino es mi liberación"; "Quiero dejar de ser prisionera de mis arranques"; "Ya no quiero llegar a ese punto donde exploto"; "Necesito paciencia y entendimiento". Su dibujo final (paisaje con sol y agua) mostró claridad, purificación y un nuevo comienzo.
(P2)	"Me da miedo hablar"; "A veces no sé ser fiel a mí misma"; "Me abruman las cosas".	Se fue abriendo progresivamente. Fue nombrando más emociones, reconociendo su ansiedad y validando la necesidad de autenticidad. Descubrió que muchas veces se anulaba por miedo al juicio.	"Hoy fui fiel a mí misma"; "Me siento liberada"; "Se me quitó el miedo". Su arcoíris final representó esperanza, renacimiento y tranquilidad después de la tormenta.

(P3)	“Me cuesta soltar”; “Soy muy estructurado”; “Quiero ser mejor, pero no sé por dónde empezar”.	Siguió un proceso más racional pero muy profundo. Fue dándose cuenta de que no todo se puede ordenar ni controlar. Reconoció su cansancio por cargar de más y su necesidad de reorganizar su vida emocional. También, descubre que se traiciona a si mismo con la procrastinación.	“Cada sesión fue un engrane”; “Todo esto me ayudó a pensar mejor”; “Puedo ser fuerte sin exigirme de más”. Su dibujo representó su sentido de vida como un mecanismo que ahora funciona con más claridad.
(P6)	“No sé pedir ayuda”; “Guardo todo”; “Siempre he sido reservado”.	Fue mostrando más apertura emocional. Notó el impacto de callarse, de sostener todo, de no mostrarse. Descubrió que podía hablar sin sentirse expuesto o juzgado.	“Me voy más abierto”; “Me siento diferente”. Vivió una transición silenciosa pero profunda hacia la expresión emocional.
(P4)	“Cargo culpas viejas”; “No sé si merezca estar bien”; “Me pesa mi historia”.	Comienza a identificar que esos mensajes se convirtieron en creencias que lo limitan. Expresa que lo quieren “encarrilar” hacia lo que no desea y que su cuerpo le avisa cuando algo no va con él, aunque la culpa lo hace ceder. Comparte sentir miedo y alivio ante la posibilidad de	“Estoy entendiendo cosas que nunca había dicho en voz alta”. Reconoce que ya no quiere actuar para encajar y desea tomar decisiones propias. Empieza a verse con más valor y autenticidad. Su dibujo final fue un superhéroe que lo representa: no es bueno ni malo, solo es él, lo que simboliza aceptarse como es y permitirse ser. Su proceso fue uno de los más internos, pero más transformadores.

		elegir por sí mismo: “El miedo me dice que puedo fallar; el alivio me dice que lo puedo intentar.”	

5.2. Principales Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S)

Si algo aprendí durante este taller es que la intervención humana nunca es neutra. Afecta y nos afecta. Por eso este apartado no es solo un recuento de dificultades o aciertos; es una lectura profunda de mi propio proceso como facilitadora y como persona.

Lo que me confrontó: La dificultad no estuvo solamente afuera; estuvo, sobre todo, adentro de mí.

Me di cuenta de que tengo una tendencia a querer que todo salga “bien”, que el grupo se sienta cómodo, que haya armonía. Cuando alguien se tensaba o discrepaba, automáticamente aparecía en mí un impulso familiar: componer, suavizar, mediar. Ese impulso (que en mi vida personal ha sido una estrategia para sobrevivir) en la facilitación a veces me jugaba en contra.

En varias sesiones, especialmente en la 3 y 4, noté cómo mis ganas de explicar o acomodar generaban más ruido del necesario. También me confrontó ver cómo la energía del grupo cambiaba cuando yo llegaba alterada, apresurada o desconectada. Mi mundo interno se volvía el clima emocional de todos.

Hubo dificultades externas también: fallas técnicas, tiempos que no me alcanzaron, cambios de ritmo. Pero la verdadera dificultad fue aceptar que yo también soy parte del fenómeno, que no estoy por encima del proceso sino dentro de él.

Donde me extravié: Las dificultades comenzaron incluso antes de iniciar el taller. Desde la sesión 1 me enfrenté a una sensación que me acompañaría durante varias semanas: la incertidumbre. No porque no supiera facilitar, sino porque sentía un peso interno —una mezcla de responsabilidad, nervios y autocrítica— que me exigía que “todo saliera perfecto”.

En varias sesiones me encontré con:

- Problemas técnicos que me sacaron de mi centro
- Llegar agitada después del trabajo
- Interferencias externas como ruido, falta de espacio o internet
- Mi propio estado emocional: cansancio, presión académica, estrés laboral
- Espacios de silencio que me despertaban la urgencia de “hacerlos hablar”
- Tensiones entre participantes que no esperaba
- Mi tendencia a querer salvar y reparar

Pero la dificultad más grande fue: mi alto nivel de autoexigencia. Me costó aceptar que yo también llegaba con mis historias, mis emociones, mis vacíos. Y que todo eso, aunque quisiera esconderlo, se filtraba en la intervención.

Comprendí que la facilitación es profundamente vulnerable: no puedes acompañar si no te permites ser afectada.

Donde me encontré: Mis principales aciertos no fueron técnicos; *fueron humanos*. Creé un ambiente de confianza donde todos pudieron mostrarse tal y como eran. Sin máscaras. Sin miedo. Sin prisa. Los participantes lloraron, se enojaron, rieron, se contradijeron, se reconciliaron consigo mismos. Y pude sostener esos procesos con autenticidad, con presencia y con una escucha profunda.

Aprendí a intervenir desde la curiosidad y no desde el control. Y quizá mi mayor acierto fue permitir que el taller se construyera desde ellos, no desde mi plan. Confié en lo que aparecía, en lo que necesitaban, en el ritmo que iban tomando. El taller dejó de ser “mío” para convertirse en un espacio vivo y compartido.

No fui una facilitadora distante; fui una persona compartiendo humanidad. Y eso se sintió. Abrí el espacio para que cada uno encontrara su propio lenguaje interno, su hilo de sentido.

Lo que le diría a alguien que quiera facilitar: Si alguien me preguntara qué se necesita para facilitar un taller como este, le diría:

1. Revísate siempre primero a ti. Lo que no atiendas adentro se manifestará afuera.
2. Confía en la capacidad del grupo para autorregularse. No lo cargues todo.
3. Acompaña la emoción antes que el contenido. Es ahí donde ocurre la transformación.
4. No expliques de más. La experiencia es más poderosa que la teoría.
5. Cuida tu estado corporal. Si no respiras, el grupo tampoco.
6. Y, sobre todo: no intentes salvar a nadie. Acompañar es la forma más profunda de amor.

5.3 El proceso vivido por la facilitadora

A lo largo del taller descubrí algo esencial: yo no estaba al margen de lo que ocurría; estaba en el centro, igual que ellos. No como protagonista, sino porque mi cuerpo, mis emociones, mis miedos y mis intenciones influían constantemente en la forma en la que acompañaba.

Al mirar hacia atrás, reconozco varios hilos que se repiten en mí:

1. *Mi tendencia a auto-exigirme y querer hacerlo perfecto*

Esta fue quizá mi mayor sombra. Cada sesión se convirtió, para mí, en una especie de examen interno:

"¿Estoy acompañando bien?"
"¿Estoy sosteniendo lo suficiente?"
"¿Entendieron lo que quería decir?"

Y cuando algo no salía como esperaba (tiempo, internet, silencios, dispersión) mi cuerpo entraba en tensión. Me di cuenta de que mi perfeccionismo es mi forma más común de perder presencia. Aprendí a soltarlo poco a poco.

2. *Mi sensibilidad como herramienta y como vulnerabilidad*

Soy profundamente sensible. Escucho con el cuerpo, observo con los ojos y siento con el pecho. Esa sensibilidad me dio presencia: pude conectar con ellos de una manera genuina, cálida, abierta. Pero también me afectó.

Había historias que resonaban en mis heridas; había tristezas que despertaban las mías; había enojos que me recordaban mis propios límites no respetados.

Comprendí que la sensibilidad es un don, siempre y cuando la sostenga con conciencia incluso desde mi historia personal.

3. *El impacto de mis estados emocionales*

Algo que me reveló este taller es que yo soy mi herramienta principal.

- Si llego acelerada, acelero el espacio.
- Si llego tensa, tenso la sesión.
- Si llego conectada, el grupo se abre.

Me observé mucho, mi respiración, mi tono, mis silencios, mis urgencias. Y descubrí que no puedo separar a Aranza facilitadora de Aranza humana. Ese es uno de los aprendizajes más grandes de este proceso.

4. *Mi capacidad de crear un espacio seguro*

Algo que sí reconozco con alegría es que sé sostener emocionalmente. Ellos lo dijeron muchas veces, que se sentían escuchados, que podían hablar sin sentirse juzgados, que este espacio les permitió "respirar", "ser ellos", “ordenar su caos”. Descubrir eso en mí fue profundamente significativo.

5. *Mis aprendizajes sobre la presencia*

Gracias al taller, y a la supervisión, aprendí a:

1. Validar sin apresurar
2. Preguntar sin dirigir
3. Escuchar sin preparar mi respuesta
4. Sostener sin cargar

5. Observar sin controlar
6. Confiar en el proceso, no en mi plan

Cada sesión me devolvió un espejo de quién soy cuando acompaño: alguien que busca conscientemente hacer del encuentro humano un lugar más suave.

5.4. Aporte de la supervisión del facilitador a lo largo del proceso

La supervisión de mi maestra y compañeros en clase fue, sin duda, el espacio donde más me transformé como facilitadora. No fue un lugar donde simplemente me señalaban “aciertos” o “errores”; fue un espacio donde aprendí a verme con honestidad, donde me confronté, donde desmonté ideas que tenía sobre acompañar, y donde también fui sostenida.

A lo largo de las supervisiones, especialmente con mi maestra, recibí observaciones que terminaron moldeando no solo mi manera de facilitar, sino mi propia forma de entenderme mientras acompaño.

1. Aprendí que acompañar no es salvar

Una de las primeras retroalimentaciones de mi maestra fue invitarme a revisar esa parte mía que quiere “aliviar”, “explicar mejor”, “acomodar” lo que los demás sienten. Descubrí que mi impulso inicial, cuando alguien se quebraba, era intervenir para darle claridad, cuando en realidad la claridad no nace de mis palabras, sino del proceso del otro.

Me ayudó a ver que, cuando intento anticipar, resolver o dar demasiadas interpretaciones, no dejo espacio para que el otro se escuche a sí mismo. Esa revelación fue dura, pero profundamente liberadora.

2. Aprendí a escuchar sin anticipar

Mi maestra me repetía que mi escucha era muy buena, pero que a veces corría más rápido que el proceso del otro. Me invitó a pausar, a permitir el silencio, a no interpretar tan pronto. Gracias a eso, pude notar que el silencio es también una

herramienta de contención, y que cuando no lo lleno apresuradamente, los participantes pueden entrar en sí mismos.

3. Aprendí a confiar en la experiencia del grupo

Varias veces en supervisión hablamos de mi tendencia a querer que la sesión “saliera bien”, a tener todo preparado, a sentir que yo era responsable de “llevar” al grupo.

En general, mis compañeros de la clase Supervisión de la Intervención me mostraron que no facilito sola: el grupo construye, sostiene y resignifica conmigo.

4. Aprendí a mirarme mientras facilito

Quizá la enseñanza más profunda fue aprender a observar mis emociones mientras acompañaba:

mi frustración cuando no seguían la dinámica,
mi miedo cuando había silencio,
mi ternura cuando alguien se abría,
mi tensión cuando debía sostener dolor ajeno.

La supervisión me enseñó que mi mundo interno está presente en cada intervención, y que mientras más consciente soy de él, más humano es mi acompañamiento.

5. Aprendí que el proceso también me transforma

Cada sesión, cada supervisión, cada retroalimentación fue una pieza que me permitió reconocerme como alguien en construcción.

No solo acompañé: también fui acompañada. Mi identidad como facilitadora se integró con mi identidad personal, como lo plantean Lafarga y Segrera cuando hablan de la coherencia del ser humano consigo mismo.

A lo largo del proceso comprendí que el sentido de vida no se presentó en los participantes como una idea abstracta, sino como algo que emergía mientras hablaban, se movían, se escuchaban y se encontraban con otros. Esto coincidió

profundamente con lo que plantea Viktor Frankl (2004): el sentido no existe de antemano; se revela en la relación entre la persona y las circunstancias que enfrenta.

En el taller pude ver con claridad cómo ese sentido aparecía cuando alguien nombraba su cansancio, su culpa, su miedo o su esperanza; no surgía en soledad, sino en el encuentro, en lo que cada historia despertaba en el resto. Esto se enlaza directamente con lo que reflexioné anteriormente: el sentido se movió más en la palabra compartida que en la introspección individual.

Esta experiencia se entretejió también con la mirada de Carl Rogers (1961). Comprendí que la autenticidad no podía exigirse: tenía que emerger en un espacio donde sentirse escuchado fuera más importante que “estar bien”. Durante el taller, cuando los participantes dijeron cosas como “no sé qué quiero”, “me siento vacío” o “me da culpa decidir”, pude reconocer justo eso que Rogers (1961) describe: el crecimiento aparece cuando alguien se atreve a ser auténtico frente a una presencia auténtica, de aceptación incondicional y sin juicios.

En mis reflexiones previas mencioné cómo, sesión tras sesión, el grupo empezó a mostrarse sin máscaras; ahora veo que esto no ocurrió por las dinámicas en sí, sino por la calidad de presencia que se construyó entre todos.

Esta cualidad de encuentro se profundiza con la perspectiva de Martin Buber (2005) y su relación Yo-Tú. En varias ocasiones, los participantes se dijeron cosas que no habían dicho nunca, y no porque buscaran consejo, sino porque sentían que el otro los miraba sin reducirlos a su problema.

Mis reflexiones anteriores apuntan cómo “la historia del otro movía algo interno en quien escuchaba”; ahora entiendo que ese efecto no era casual, sino expresión directa de ese encuentro dialógico que transforma a ambos. El taller no solo permitió que cada quien se escuchara, sino que descubriera partes de sí a través del otro.

De manera muy clara, la teoría de Muñoz Polit (2007) también se materializó en el trabajo grupal. Ella explica que comprender al otro implica resonar con su emoción sin apropiárnosla. Durante el taller, esa resonancia estuvo presente: cuando alguien

compartía su duelo, su miedo o su frustración, los demás no respondían con consejos, sino con silencios, miradas o palabras que acogían.

Finalmente, lo vivido se alineó profundamente con la noción de presencia que propone Juan Lafarga Corona (1994). Él señala que acompañar implica "*estar con*", no intervenir desde la prisa de resolver. Durante la supervisión comprendí lo mucho que esta idea transformó mi manera de facilitar: dejé de buscar "hacer bien la dinámica" y me permití sostener el espacio desde la disponibilidad humana.

5.5. Reflexiones finales de la facilitación

Al concluir este proceso de análisis, supervisión e integración de la intervención, reconozco que "Camino con sentido" fue mucho más que un taller: fue un espacio vivo en el que la experiencia humana se desplegó con toda su complejidad. Acompañar al grupo me permitió constatar que el Desarrollo Humano no se trata de "guiar" a las personas hacia un resultado, sino de abrir caminos donde ellas puedan encontrarse con lo que ya está dentro de sí mismas. La intervención se convirtió en un espejo: mientras ellos descubrían aspectos de su historia, yo descubrí partes de mí que no conocía o que necesitaban ser miradas con mayor honestidad. Comprendí que la facilitación no solo transforma al grupo, también transforma profundamente a quien acompaña.

Lo más relevante de este proceso es la potencia del encuentro humano: cómo una palabra, un silencio, un gesto, o un espacio seguro pueden generar conciencia, movimiento y sanación. Este taller me permitió confirmar que el sentido de vida no se enseña; se posibilita. Que la escucha es un acto profundo de reconocimiento, y que cuando las personas sienten que no están solas, algo en ellas se ordena, se suaviza y se abre. La particularidad de una intervención en Desarrollo Humano radica en eso: en permitir que la experiencia (no la teoría) sea la maestra principal. En sostener sin dirigir, en validar sin imponer, en confiar en que cada persona sabe hacia dónde caminar cuando encuentra un espacio que la recibe tal como es. Este capítulo no solo narra un proceso académico: es testimonio de lo que ocurre cuando la presencia humana se vuelve territorio fértil para crecer.

Capítulo VI. Reporte de Resultados

6.1. Redescubriendo el propósito: caminos hacia la autenticidad

A lo largo del desarrollo del taller “Camino con sentido”, comenzó a emerger de manera progresiva un tema central en las experiencias compartidas por los participantes: la búsqueda de un propósito personal que diera mayor coherencia y significado a sus vidas. Aunque cada uno llegaba con historias y contextos distintos, varias de las reflexiones coincidían en una inquietud común: la necesidad de detenerse a cuestionar el rumbo que estaban siguiendo y preguntarse si realmente se sentían identificados con él.

En un primer momento, estas reflexiones aparecieron acompañadas de sensaciones de confusión, vacío o incertidumbre respecto al sentido de lo que estaban viviendo. Sin embargo, conforme avanzaron las sesiones del taller, estas experiencias comenzaron a transformarse en oportunidades para mirar la propia vida con mayor profundidad. Lo que inicialmente se expresaba como desorientación fue dando paso a preguntas más conscientes sobre las decisiones tomadas, las expectativas que influyen en ellas y los deseos personales que muchas veces permanecen en segundo plano.

Dentro del espacio del taller, el diálogo grupal y los ejercicios de reflexión favorecieron que los participantes pudieran nombrar estas experiencias y reconocer que no se trataba de inquietudes individuales aisladas, sino de procesos humanos compartidos. Al escuchar las narrativas de los otros, varios participantes comenzaron también a reconocer aspectos de su propia historia que antes no habían cuestionado con tanta claridad.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este tipo de procesos puede comprenderse como parte del movimiento hacia una vida más auténtica. Rogers (1961), señala que cuando las personas entran en contacto con su experiencia interna y se permiten reconocer tanto sus deseos como sus incongruencias, se abre la posibilidad de construir decisiones más alineadas con su propio ser. En un sentido similar, Frankl (2012), plantea que la búsqueda de sentido constituye una dimensión

fundamental de la existencia humana, ya que el ser humano constantemente intenta encontrar significado en las experiencias que vive.

En este contexto, la categoría Redescubriendo el propósito: caminos hacia la autenticidad da cuenta del proceso vivido por los participantes al comenzar a cuestionar el rumbo de su vida y a explorar nuevas formas de relacionarse con sus propios deseos, valores y decisiones. Este proceso no se presentó como una respuesta definitiva o como una solución inmediata a sus inquietudes, sino como un movimiento gradual de mayor conciencia y apertura hacia la construcción de un propósito personal.

A partir del análisis de las narrativas compartidas durante el taller, esta categoría se organiza en tres subcategorías que reflejan distintos momentos de ese proceso: el contacto con el vacío y la desorientación existencial, el reconocimiento de la incongruencia entre el deber ser y el deseo personal, y la apertura a la escucha interna como camino hacia la autenticidad. Cada una de ellas permite comprender de manera más profunda cómo los participantes fueron dando significado a sus propias experiencias a lo largo del taller.

6.1.1. Contacto con el vacío y la desorientación existencial

Durante las primeras sesiones del taller Camino con sentido, varios participantes comenzaron a nombrar una sensación que, aunque cada uno vivía de forma distinta, tenía algo en común: una especie de vacío o desorientación respecto al rumbo de su vida. No se trataba necesariamente de que todo estuviera mal en su entorno, sino de una inquietud más profunda, como si algo dentro de ellos les dijera que necesitaban detenerse y preguntarse hacia dónde estaban yendo.

En uno de los momentos del diálogo grupal, cuando se les invitó a reflexionar sobre lo que actualmente le da sentido a su vida, E1 comenzó a hablar con cierta cautela, como si estuviera tratando de poner en palabras algo que normalmente no expresa en voz alta. Después de unos segundos comentó:

> Pues… para mí el sentido de vida sería como tener un propósito o una meta, algo que te hace continuar con el día a día. Algo que dices: bueno, por esto

> sigo, por esto me levanto. Porque si no tienes algo así… siento que todo se vuelve muy automático, como que solo vas pasando los días (E1, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

A medida que la conversación avanzaba, ese mismo participante reconoció que, aunque tiene ciertas metas, todavía se encuentra en un proceso de búsqueda. Al hablar de esto, su tono se volvió más reflexivo, reconociendo la distancia entre lo que quisiera vivir y el momento en el que se encuentra actualmente:

> La verdad es que aún estoy muy lejos de lo que busco… pero también sé que he avanzado. O sea, no estoy donde comencé. Antes ni siquiera pensaba mucho en estas cosas, solo hacía lo que tenía que hacer. Ahora al menos ya me cuestiono más… y eso ya se siente diferente (E1, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

En otras intervenciones del grupo aparecieron reflexiones similares. E3 compartió que, aunque externamente su vida podría parecer estable, internamente todavía se encuentra en un proceso de búsqueda personal que a veces le genera incertidumbre:

> Creo que sí tengo metas… sí hay cosas que quiero hacer, pero todavía no me siento donde quiero estar. Como que sé más o menos hacia dónde quiero ir, pero al mismo tiempo siento que todavía estoy tratando de entender muchas cosas de mí mismo (E3, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Estas narrativas muestran que el vacío o la desorientación no se experimentaron únicamente como un malestar que debía evitarse. Más bien, dentro del espacio del taller, comenzaron a aparecer como una oportunidad para detenerse y cuestionar aquello que normalmente se da por sentado en la vida cotidiana.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este tipo de experiencias pueden comprenderse como momentos significativos dentro del proceso de crecimiento personal. Rogers (1961), plantea que el ser humano posee una tendencia natural hacia la actualización, es decir, hacia el desarrollo de sus potencialidades. Sin

embargo, para que este proceso ocurra, la persona necesita entrar en contacto con su experiencia real, incluso cuando esta experiencia incluye dudas, incongruencias o sensaciones de vacío.

En este sentido, el vacío no necesariamente representa una ausencia de sentido, sino más bien un momento en el que las respuestas previas dejan de ser suficientes y surge la necesidad de buscar nuevas formas de comprender la propia vida. Viktor Frankl (2012) señala que el ser humano se encuentra constantemente en búsqueda de significado, y que incluso las experiencias de crisis o cuestionamiento pueden convertirse en puntos de partida para construir un sentido más profundo.

Durante el taller, varios participantes comenzaron a reconocer precisamente esto: que el hecho de sentirse confundidos o desorientados también podía ser una invitación a mirar su vida con mayor honestidad. En lugar de tratar de ocultar esa sensación, el espacio grupal permitió que fuera nombrada y compartida con otros que atravesaban preguntas similares.

De esta manera, el contacto con el vacío y la desorientación existencial no se presentó únicamente como un problema individual, sino como una experiencia humana compartida que abrió la posibilidad de iniciar un proceso de reflexión más profundo sobre el propósito y el sentido de la propia vida.

6.1.2. Reconocimiento de la incongruencia entre el deber ser y el deseo personal

A lo largo del taller Camino con sentido, uno de los temas que comenzó a emerger con mayor claridad fue la tensión que varios participantes experimentaban entre lo que sienten que “deberían” hacer y aquello que realmente desean para su vida. Esta diferencia no siempre había sido nombrada de forma consciente antes del taller, pero al iniciar los ejercicios de reflexión empezó a aparecer en distintas conversaciones y momentos de diálogo grupal.

En una de las sesiones, al hablar sobre las decisiones que han tomado en su vida, algunos participantes reconocieron que muchas de esas elecciones han estado influenciadas por expectativas externas: lo que la familia espera, lo que socialmente se considera correcto o incluso lo que el entorno laboral exige. En ese contexto, E3

compartió una reflexión que generó resonancia entre varios de los integrantes del grupo:

> Siento que muchas veces uno va haciendo lo que se supone que tiene que hacer… estudiar, trabajar, cumplir con todo. Y sí, lo haces, pero llega un punto en el que te preguntas si realmente es lo que quieres o si solo estás siguiendo lo que se espera de ti (E3, comunicación personal, noviembre 2025).

Mientras hablaba, otros participantes asentían con la cabeza, reconociendo en esas palabras algo de su propia experiencia. Para algunos de ellos, el taller estaba siendo uno de los primeros espacios donde podían detenerse a pensar en esa diferencia entre el deber ser y el deseo personal.

En otro momento de la conversación, E1 compartió cómo ha vivido esta tensión dentro de su propio proceso personal. Explicó que durante mucho tiempo se enfocó principalmente en cumplir con responsabilidades y expectativas externas, pero que recientemente comenzó a cuestionarse si esas decisiones estaban realmente conectadas con lo que él quería construir para su vida:

> Hubo un tiempo en el que solo estaba cumpliendo con lo que tenía que hacer… trabajar, seguir adelante, no fallar. Pero luego empiezas a preguntarte si eso es todo o si hay algo más que quisieras hacer con tu vida. Y ahí es cuando empiezan las dudas (E1, comunicación personal, noviembre 2025).

Estas reflexiones muestran que la incongruencia entre las expectativas externas y los deseos personales no siempre se reconoce de manera inmediata. Muchas veces se va haciendo visible poco a poco, a través de momentos de pausa o de espacios de reflexión que permiten cuestionar las decisiones que se han tomado a lo largo del tiempo.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este proceso puede entenderse como parte del movimiento hacia una vida más auténtica. Rogers (1961) señala que cuando existe una distancia entre la experiencia interna de la persona y las expectativas externas que ha interiorizado, puede surgir una sensación de

incongruencia que genera tensión o malestar. Sin embargo, reconocer esa incongruencia también representa una oportunidad para iniciar un proceso de mayor honestidad consigo mismo.

Durante el taller, algunos participantes comenzaron precisamente a reconocer esta diferencia entre lo que sienten que deberían hacer y lo que realmente desean. En lugar de ver esta tensión únicamente como un problema, varios de ellos empezaron a comprenderla como una señal de que algo dentro de sí mismos está buscando ser escuchado.

En este sentido, Fromm (1956) plantea que la vida auténtica implica la capacidad de elegir de manera consciente, en lugar de limitarse a seguir de forma automática las normas o expectativas del entorno. Cuando las personas comienzan a cuestionar aquello que han asumido como obligatorio, se abre la posibilidad de construir decisiones más alineadas con sus propios valores y aspiraciones.

Dentro del espacio del taller, este reconocimiento no siempre estuvo acompañado de respuestas claras o decisiones inmediatas. Más bien apareció como un primer paso: la posibilidad de darse cuenta de que ciertas elecciones de vida quizá han estado más relacionadas con el cumplimiento de expectativas externas que con el propio deseo.

Así, el reconocimiento de la incongruencia entre el deber ser y el deseo personal se convirtió en un momento significativo dentro del proceso de los participantes. No porque resolviera de inmediato sus dudas, sino porque abrió un espacio de reflexión desde el cual comenzar a replantear la forma en que desean construir su vida.

6.1.3. Apertura a la escucha interna como camino hacia la autenticidad

Conforme el taller avanzaba, los participantes comenzaron a reconocer que este ejercicio de detenerse a escucharse a sí mismos no era algo que ocurriera con frecuencia en su vida cotidiana. Muchos de ellos mencionaron que el ritmo de sus responsabilidades laborales, familiares y personales suele ocupar gran parte de su atención, dejando poco espacio para reflexionar sobre lo que realmente están sintiendo o pensando.

En una de las sesiones, después de realizar un ejercicio de reflexión personal, algunos participantes comentaron que el simple hecho de escribir o hablar sobre su experiencia ya representaba algo distinto a lo que acostumbran hacer en su día a día. E1 expresó que este tipo de espacios le permitían mirar su vida desde una perspectiva diferente:

> Siento que normalmente uno va muy en automático… como que haces lo que tienes que hacer y ya. Trabajo, pendientes, cosas por resolver. Pero cuando te detienes a pensar en todo esto, como que empiezas a darte cuenta de muchas cosas que antes ni siquiera te cuestionabas (E1, comunicación personal, noviembre 2025).

A partir de comentarios como este, el diálogo grupal comenzó a profundizar en la idea de que escucharse a uno mismo requiere tiempo y disposición para reconocer aquello que se vive internamente. Para algunos participantes, este proceso implicaba enfrentarse a emociones o preguntas que habían permanecido en segundo plano durante mucho tiempo.

E3 compartió que, al escuchar las reflexiones de los demás, también empezó a conectar con aspectos de su propia experiencia que normalmente no expresa:

> A veces escuchas a alguien más hablar y dices ‘eso también me pasa a mí’, pero nunca lo había dicho así. Como que te das cuenta de que no eres el único que trae esas dudas o esas cosas en la cabeza (E3, comunicación personal, noviembre 2025).

Estas experiencias muestran cómo el espacio del taller no solo facilitó la introspección individual, sino también un proceso de reconocimiento compartido. Al escuchar las narrativas de los otros, varios participantes pudieron identificar elementos de su propia historia que antes no habían observado con tanta claridad.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este tipo de experiencias reflejan la importancia de los espacios de encuentro donde las personas pueden explorar su experiencia de manera abierta y auténtica. Rogers (1961) plantea que cuando las personas se encuentran en un ambiente que favorece la aceptación y la escucha,

se crea una condición que facilita el crecimiento personal. En este tipo de contextos, los individuos pueden permitirse expresar aquello que realmente sienten sin temor a ser juzgados, lo que abre la posibilidad de un mayor conocimiento de sí mismos.

Durante el taller, este ambiente de confianza comenzó a construirse de manera gradual. Al inicio, algunos participantes compartían sus reflexiones con cierta cautela; sin embargo, conforme avanzaban las sesiones, el grupo mostró una mayor disposición para expresar experiencias personales y escuchar las de los demás con respeto.

En este sentido, el proceso vivido durante el taller puede comprenderse como una experiencia que favorece el contacto con la propia interioridad. Lafarga (2011) señala que el crecimiento personal no ocurre únicamente a partir de conocimientos teóricos, sino a través de la reflexión sobre la propia experiencia y la capacidad de la persona para reconocer aquello que le resulta significativo en su vida. Desde esta perspectiva, el proceso de escucharse a sí mismo constituye un paso fundamental para el desarrollo de una vida más auténtica.

Asimismo, Frankl (2012) plantea que el sentido de vida no se encuentra como una respuesta fija o universal, sino que se descubre a través de la relación que cada persona establece con su propia existencia. En este proceso, la reflexión personal y la capacidad de cuestionar la propia experiencia permiten abrir nuevas posibilidades de significado.

En las narrativas de los participantes se puede observar precisamente este movimiento. Más que llegar a conclusiones definitivas sobre el propósito de su vida, lo que comenzó a emerger fue una actitud distinta hacia su propia experiencia: una mayor apertura para reconocer lo que sienten, lo que desean y aquello que consideran importante para su futuro.

De esta manera, la apertura a la escucha interna se fue configurando como un elemento central dentro del proceso vivido en el taller. Para varios participantes, este ejercicio representó un primer paso para relacionarse con su propia vida desde un lugar más consciente y reflexivo.

En lugar de buscar respuestas inmediatas o soluciones rápidas, el proceso permitió reconocer que la construcción del sentido de vida implica un camino gradual de autoconocimiento. En este camino, la capacidad de escucharse a uno mismo y de reflexionar sobre la propia experiencia se convierte en una herramienta fundamental para avanzar hacia una vida más congruente con los propios valores y aspiraciones.

6.2. Conexiones emocionales: El poder del apoyo humano

A lo largo del desarrollo del taller Camino con sentido, comenzó a hacerse visible un aspecto que, aunque en un inicio no siempre era nombrado de forma directa, atravesaba de manera constante las experiencias de los participantes: la necesidad de ser acompañados en sus procesos y de contar con vínculos donde fuera posible mostrarse tal como son.

Si bien el trabajo del taller estaba orientado a la exploración del sentido de vida desde una dimensión personal, conforme avanzaban las sesiones fue emergiendo con mayor claridad que esta búsqueda no se vivía de manera aislada. Por el contrario, las reflexiones de los participantes evidenciaban que el sentido también se construye —y en muchos momentos se ve afectado— en la forma en que se relacionan con otros.

En un primer momento, varias de las participaciones giraban en torno a experiencias individuales de duda, insatisfacción o desorientación. Sin embargo, a medida que el espacio grupal fue generando mayor confianza, estas experiencias comenzaron a compartirse desde un lugar más abierto, permitiendo que otros participantes se reconocieran en ellas. Lo que inicialmente se vivía como algo personal o incluso solitario, empezó a adquirir un carácter colectivo.

Durante una de las sesiones, al reflexionar sobre el impacto del entorno en la forma de vivir, E2 expresó:

> El tiempo que alguien pasa en el trabajo, las personas con las cuales convives, y las enseñanzas que el mismo trabajo te deja… hace que la perspectiva que alguien tiene pueda variar o cambiar drásticamente (E2, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Esta reflexión permitió abrir el diálogo hacia la influencia que tienen los vínculos cotidianos en la manera en que las personas se perciben a sí mismas y a su vida. A partir de ello, algunos participantes comenzaron a reconocer que gran parte de su malestar no solo estaba relacionado con lo que viven, sino con la forma en que lo viven en relación con otros.

De manera similar, E3 compartió una percepción sobre su generación que suscitó resonancia en el grupo:

> Siento que muchas personas viven como muy rápido… todo es inmediato, todo es para ya, y a veces ni siquiera hay espacio para realmente conectar con alguien o con uno mismo (E3, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Este tipo de narrativas comenzaron a mostrar que, más allá de la búsqueda de propósito individual, existía una necesidad más profunda vinculada al encuentro humano: la posibilidad de sentirse comprendidos, acompañados y validados en su experiencia.

En este contexto, el espacio del taller fue adquiriendo un significado distinto al que inicialmente tenía. Dejó de ser únicamente un lugar de reflexión personal para convertirse en un espacio relacional, donde el encuentro con otros permitió resignificar lo que cada uno estaba viviendo. Al escuchar las experiencias de los demás, varios participantes comenzaron a identificar aspectos de su propia historia que antes no habían logrado nombrar con claridad.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este proceso puede comprenderse a partir de la importancia del vínculo en la construcción del sentido de vida. Carl Rogers (1961) plantea que el crecimiento personal se ve favorecido en contextos donde la persona se siente aceptada, comprendida y escuchada sin juicio. En este tipo de ambientes, es posible que emerjan experiencias internas que, en otros contextos, permanecerían ocultas o desvalorizadas.

En un sentido similar, Erich Fromm (2001) sostiene que la necesidad de relacionarse y de establecer vínculos significativos es una condición fundamental de la existencia humana. El ser humano no solo busca comprenderse a sí mismo, sino también sentirse parte de algo más amplio, donde su experiencia tenga lugar y sentido en relación con otros.

A partir de lo vivido en el taller, esta categoría da cuenta de cómo las conexiones emocionales no solo acompañan el proceso de búsqueda de sentido, sino que se

convierten en un elemento central para su resignificación. No se trata únicamente de “tener relaciones”, sino de la calidad de estas: vínculos donde sea posible mostrarse vulnerable, ser reconocido y construir experiencias de encuentro auténtico.

El análisis de las narrativas compartidas permitió identificar tres dimensiones dentro de este proceso: la experiencia de vulnerabilidad compartida en el grupo, el grupo como espacio de reconocimiento y validación, y la necesidad de construir vínculos auténticos más allá del taller. Cada una de estas subcategorías refleja distintos momentos en la manera en que los participantes fueron experimentando y resignificando sus conexiones emocionales a lo largo del proceso grupal.

6.2.1. Experiencia de vulnerabilidad compartida en el grupo

Uno de los movimientos más significativos que comenzó a darse dentro del taller fue la apertura progresiva de los participantes para mostrarse vulnerables frente a los otros. Este proceso no ocurrió de manera inmediata ni lineal. Al inicio, muchas de las intervenciones se mantenían en un plano más general, donde se compartían ideas o reflexiones sin necesariamente profundizar en la experiencia emocional que había detrás.

Sin embargo, conforme avanzaron las sesiones, el ambiente grupal comenzó a transformarse. La constancia en el encuentro, la escucha sin interrupciones y la manera en que cada participante era recibido generaron condiciones que poco a poco facilitaron una apertura distinta. Ya no solo se trataba de hablar sobre lo que se pensaba, sino de comenzar a poner en palabras lo que se sentía.

En varios momentos del proceso, esta apertura se dio a partir de la escucha. Es decir, no siempre fue que alguien decidiera directamente hablar de sí mismo desde un lugar vulnerable, sino que, al escuchar la experiencia de otro, algo comenzaba a resonar internamente.

En una de las sesiones, después de que uno de los participantes compartiera su proceso personal, E3 expresó, “a veces escuchas a alguien más y dices… eso

también me pasa a mí, pero nunca lo había dicho así" (E3, comunicación personal, noviembre 2025).

Este tipo de intervenciones comenzaron a repetirse en diferentes momentos del taller. Lo que uno compartía, encontraba eco en otro. Lo que en un inicio se vivía como algo propio, comenzaba a reconocerse como una experiencia compartida.

E4, en otro momento del proceso, al hablar sobre cómo ha transitado ciertas situaciones personales, mencionó "el trabajo me ayudó a mantenerme centrado en algo… como en algo ajeno a mi situación" (E4, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Al escuchar esto, otros participantes comenzaron a identificarse con esa forma de afrontar lo que viven: mantenerse ocupados, enfocarse en lo que "tienen que hacer", evitando en cierta medida detenerse a mirar lo que sienten. Este tipo de reconocimientos no se daban desde el análisis, sino desde la experiencia.

Lo que comenzó a construirse en el grupo fue un espacio donde lo emocional tenía lugar. Donde no era necesario justificar lo que se sentía ni explicarlo completamente para que fuera válido. Bastaba con nombrarlo.

Desde la perspectiva de Carl Rogers (1961), cuando una persona se encuentra en un ambiente donde puede expresarse sin temor a ser juzgada, se generan condiciones que facilitan el contacto con su experiencia interna. En el taller, este tipo de ambiente comenzó a consolidarse conforme los participantes se daban cuenta de que podían hablar y ser escuchados sin que lo que decían fuera cuestionado o minimizado.

En este mismo sentido, Miriam Muñoz Polit (2018) plantea que las emociones son una vía de acceso al mundo interno de la persona. A través de ellas, es posible reconocer aquello que está siendo significativo en la experiencia. En el grupo, este contacto con lo emocional comenzó a hacerse más presente a medida que los participantes se permitían nombrar lo que estaban sintiendo.

La vulnerabilidad, en este contexto, no apareció como algo que debía evitarse o protegerse, sino como una forma de encuentro. Un encuentro con uno mismo, pero también con los otros.

A lo largo del proceso, esta apertura no implicó necesariamente que los participantes resolvieran lo que estaban viviendo. Sin embargo, sí permitió que lo habitaran de una manera distinta. Ya no desde el aislamiento, sino desde la posibilidad de compartirlo y ser acompañados en ello.

De esta manera, la vulnerabilidad compartida se fue configurando como un elemento central dentro del proceso grupal. No como un objetivo en sí mismo, sino como una condición que permitió que el trabajo sobre el sentido de vida se viviera desde un lugar más real y cercano a la experiencia de cada participante.

6.2.2. El grupo como espacio de reconocimiento y validación

A medida que la vulnerabilidad comenzó a hacerse presente en el grupo, también empezó a emerger otra experiencia significativa: la de sentirse reconocidos por los otros.

En distintos momentos del taller, cuando alguien compartía algo personal, no recibía respuestas desde la corrección o el juicio, sino desde la escucha. Y aunque muchas veces no había una devolución verbal inmediata, sí había algo que se percibía en el ambiente: una forma de presencia que hacía que lo compartido tuviera un lugar.

E3 lo expresó de manera sencilla, pero significativa: “como que te das cuenta de que no eres el único… y eso cambia cómo lo ves” (E3, comunicación personal, noviembre 2025).

Este “no ser el único” comenzó a tener un impacto importante en los participantes. Lo que antes podía vivirse como algo aislado o incluso como algo que debía ocultarse, empezó a sentirse parte de una experiencia más amplia.

En varias sesiones, después de que alguien compartía, otros retomaban partes de lo dicho, no para analizarlas, sino para conectarlas con su propia experiencia. Esto generaba una sensación de continuidad, como si lo que uno decía no se perdiera, sino que encontrara eco en los demás.

Por ejemplo, en las primeras sesiones, E1 compartía desde un lugar de saturación interna: “mi mente siempre está corriendo… tengo demasiados pensamientos”; “Me siento abrumada”.

De manera similar, E5 mencionaba: “traigo un desmadre en la cabeza”; “Tengo mucha culpa”.

Aunque sus historias eran distintas, había una experiencia emocional que comenzaba a entrelazarse.

Conforme avanzaron las sesiones, este reconocimiento empezó a manifestarse de maneras más claras. E2, quien inicialmente decía “Me da miedo hablar”, fue encontrando un lugar desde donde expresarse, hasta llegar a nombrar: “Hoy fui fiel a mí misma”; “Se me quitó el miedo”. Este movimiento no ocurrió de manera aislada, sino en un contexto donde escuchar a otros también abriendo su experiencia parecía habilitar su propia voz.

En sesiones posteriores, este reconocimiento empezó a sostenerse en el tiempo. Algunos participantes retomaban ideas o emociones compartidas previamente por otros, integrándolas a su propia narrativa. Lo que uno decía no se quedaba en el momento, sino que comenzaba a formar parte de una experiencia compartida.

Asimismo, E6, quien al inicio se describía como alguien que “guarda todo” y “no sabe pedir ayuda”, fue mostrando una apertura progresiva, hasta expresar: “Me voy más abierto”; “Me siento diferente”. Este tipo de procesos, más silenciosos, también evidencian cómo el reconocimiento no siempre se da de forma explícita, pero sí transforma la manera en que la persona se posiciona frente a sí misma.

Desde el enfoque del Desarrollo Humano, el reconocimiento no se entiende como aprobación, sino como la posibilidad de ser visto en la propia experiencia. Juan Lafarga señala que el encuentro con otros puede facilitar el darse cuenta, en la medida en que la persona logra reconocerse a sí misma a través del otro (Lafarga, 2011). En el grupo, esto se hizo evidente cuando los participantes comenzaban a nombrar aspectos propios a partir de lo que escuchaban.

Por su parte, Erich Fromm plantea que el ser humano tiene una necesidad profunda de ser reconocido y de establecer vínculos significativos, ya que esto forma parte de su condición humana (Fromm, 2001). Cuando esto no ocurre, pueden generarse sensaciones de desconexión o vacío. En el taller, lo que comenzó a construirse fue un espacio donde esta necesidad encontraba respuesta, no desde la exigencia, sino desde la presencia.

A lo largo del proceso, este reconocimiento fue generando pequeños movimientos internos. Algunos participantes comenzaron a mirarse con menos dureza, otros a cuestionar ciertas ideas que tenían sobre sí mismos. No porque alguien se los dijera directamente, sino porque el hecho de sentirse escuchados abría la posibilidad de mirarse de otra manera.

Así, el grupo fue tomando una cualidad de sostén. No resolvía lo que cada uno traía, pero sí ofrecía un espacio donde eso podía existir sin ser invalidado. Y en ese reconocimiento, varios comenzaron a reconstruir la forma en que se relacionaban consigo mismos.

6.2.3. Necesidad de vínculos auténticos más allá del taller

Conforme el proceso del taller avanzaba y el grupo se iba consolidando como un espacio de confianza, comenzó a aparecer una reflexión que no siempre se decía de forma directa, pero que estaba presente en distintas intervenciones: la diferencia entre lo que se vivía dentro del taller y lo que ocurría fuera de él.

El espacio grupal empezó a sentirse como un lugar donde era posible detenerse, escuchar y ser escuchado. Donde lo emocional tenía un lugar sin necesidad de ser corregido o minimizado. Al contrastar esto con otros espacios de su vida cotidiana, varios participantes comenzaron a notar que esta forma de relacionarse no era lo habitual.

En una de las sesiones, E3 había mencionado: “Siento que muchas personas viven muy rápido… como que todo es inmediato, pero no hay tiempo para realmente conectar con alguien o contigo mismo” (E3, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Conforme avanzó el proceso, esta idea comenzó a adquirir mayor profundidad al vincularse con la experiencia concreta del grupo. Lo que antes aparecía como una observación general, empezó a sentirse como una diferencia vivida.

En distintos momentos, los participantes comenzaron a reconocer cómo, en sus espacios cotidianos, muchas de sus relaciones estaban centradas en lo funcional. Esto se hizo más evidente al contrastarlo con lo que estaban experimentando en el taller.

Por ejemplo, E4 compartía inicialmente: “Cargo culpas viejas”; “No sé si merezca estar bien”. A lo largo del proceso, comenzó a cuestionar estos mensajes y a reconocer cómo influían en su forma de relacionarse, hasta llegar a expresar: “Estoy entendiendo cosas que nunca había dicho en voz alta”. Este movimiento implicaba no solo un cambio interno, sino la posibilidad de dejar de actuar desde la culpa en sus vínculos.

De manera similar, E5, hablaba desde un lugar de intensidad emocional: “Cuando me enojo, pierdo la razón”; “No sé cómo expresarme sin lastimar”—, comenzó a reconocer su necesidad de ser tratada con paciencia y de tratarse así a sí misma. Su frase final, “Este camino es mi liberación”, da cuenta de una transformación que también impacta en la manera en que se relaciona con otros.

E2, al transitar de “Me da miedo hablar” a “Hoy fui fiel a mí misma”, muestra un cambio que necesariamente se proyecta en sus vínculos. Ser fiel a sí misma implica dejar de anularse por miedo al juicio, lo que transforma la forma en que se posiciona frente a los demás.

En el caso de E1, el paso de sentirse abrumada “Mi mente siempre está corriendo”— a expresar “Hoy siento mis pensamientos menos caóticos”; “Quiero crear algo con todo esto”, también abre la posibilidad de relacionarse desde un lugar más claro y menos reactivo.

Estos movimientos permiten observar que lo vivido en el grupo no se queda contenido en el espacio del taller, sino que comienza a proyectarse hacia la vida

cotidiana. No necesariamente como cambios concretos inmediatos, pero sí como una nueva conciencia sobre la forma en que se relacionan.

Desde el Desarrollo Humano, Carl Rogers (1961) plantea que las relaciones que favorecen el crecimiento son aquellas donde la persona puede mostrarse de manera auténtica, en un ambiente de aceptación y empatía. En el taller, varios participantes comenzaron a experimentar algo cercano a esto, lo que hizo más evidente la diferencia con otros espacios.

Por su parte, Miriam Muñoz Polit (2018) señala que las emociones requieren ser acogidas en la relación para poder integrarse. En el grupo, esta acogida comenzó a darse de manera natural, generando una experiencia distinta que comenzó a tener impacto en los participantes.

Como investigadora, fue posible observar cómo esta experiencia no solo se quedaba en el momento del taller, sino que comenzaba a generar preguntas en los participantes. Algunos comenzaron a cuestionar la calidad de sus relaciones, otros a notar la ausencia de espacios donde pudieran mostrarse con la misma apertura, y algunos más a reconocer la necesidad de vínculos más genuinos.

El taller, en este sentido, funcionó como un punto de contraste. Permitió experimentar una forma distinta de relación y, a partir de ello, abrió la posibilidad de mirar los vínculos cotidianos desde otro lugar.

Así, la necesidad de relaciones más auténticas no aparece como una conclusión cerrada, sino como un movimiento que comienza a gestarse en la experiencia vivida, reconociendo que el sentido de vida también se construye en la forma en que los participantes se encuentran con los otros.

6.3. Crecimiento personal: Hacia una vida plena y realizada

A lo largo del taller “Camino con sentido”, algo que comenzó a emerger de manera constante (aunque no siempre de forma evidente o lineal) fue el reconocimiento de que moverse hacia una vida con sentido no necesariamente implica grandes cambios externos, sino procesos internos profundamente confrontantes.

No se trató de “transformaciones espectaculares”, sino de algo mucho más humano: darse cuenta. Darse cuenta de lo que sí se ha avanzado, de lo que todavía duele, de lo que se quiere cambiar, pero también de lo que cuesta soltar.

El crecimiento no se expresó desde la seguridad, sino desde la duda. Desde ese lugar donde las y los participantes no necesariamente tenían claro hacia dónde iban, pero sí comenzaban a notar que ya no estaban en el mismo lugar que antes.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este tipo de movimientos no se comprenden como logros estáticos, sino como parte de un proceso continuo en el que la persona se va reconociendo, cuestionando y reconfigurando en relación consigo misma y con su entorno. Rogers (1961) habla justamente de esta tendencia actualizante, no como algo lineal, sino como una dirección que se va construyendo en la experiencia.

En este sentido, esta categoría da cuenta de ese proceso en tres momentos que no son secuenciales, pero sí profundamente entrelazados: el reconocimiento del propio camino, la tensión interna frente al cambio, y la posibilidad de construir una idea de plenitud que deje de ser idealizada para volverse habitable.

6.3.1 Reconocimiento del propio proceso y los avances personales

En varios momentos del taller, especialmente en ejercicios de reflexión individual y en espacios de compartir grupal, comenzó a aparecer algo que al inicio no era tan evidente: la capacidad de las y los participantes de reconocerse en su propio proceso.

No fue inmediato. De hecho, al principio predominaban discursos centrados en lo que falta, en lo que no ha salido bien o en lo que “debería ser distinto”. Sin embargo, conforme avanzaban las sesiones, algo comenzó a moverse.

En un ejercicio donde se les invitó a mirar su historia reciente, P3 expresó:

> Nunca me había detenido a pensar en todo lo que sí he hecho… o sea, siempre estoy viendo lo que me falta, lo que no he logrado… pero ahorita que lo puse en papel dije ‘wey, sí he avanzado un chingo’, aunque no sea como yo quería (P3, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Este tipo de expresiones comenzaron a repetirse con matices distintos. No desde un lugar de autosuficiencia, sino más bien desde una sorpresa genuina.

P1, por ejemplo, lo nombró desde otro lugar:

> Creo que soy bien dura conmigo… o sea, neta nunca es suficiente. Pero ahorita que escuché a los demás y luego me escuché a mí… dije, a ver, espérate… tampoco estás tan perdida como crees (P1, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

En este reconocimiento no solo aparecía el avance, sino también la forma en que se han tratado a sí mismos en el camino. Era como si, al escuchar(se), algo comenzara a suavizarse.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este momento es profundamente significativo, ya que implica un acercamiento más genuino a la propia experiencia. Rogers (1961) plantea que cuando la persona logra percibirse con mayor apertura y sin juicios tan rígidos, se generan condiciones para un crecimiento más auténtico.

Sin embargo, este reconocimiento no fue lineal ni cómodo para todos.

P5 lo expresó con cierta incomodidad: “Me cuesta trabajo decir que he avanzado… siento que si lo digo es como conformarme… como decir ‘ya, hasta aquí’… y no, todavía me falta mucho” (P5, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Aquí se hace visible cómo incluso el reconocimiento puede vivirse con ambivalencia. Avanzar no necesariamente se siente como suficiente, y reconocerlo puede confrontar creencias profundamente arraigadas sobre el valor personal.

Aun así, algo que resultó significativo fue que, en medio de estas resistencias, el grupo funcionó como espejo.

P2 lo dijo claramente:

> Escuchar a los demás fue lo que más me pegó… porque yo decía 'no, pues yo no he hecho nada', pero luego veía todo lo que ellos ven en mí… y dije, a lo mejor sí estoy creciendo, solo que no lo había querido ver (P2, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Este tipo de experiencias remiten a lo que Buber (1977) describe como el encuentro auténtico con el otro, donde la relación permite que la persona se descubra a sí misma de formas que en soledad no serían posibles.

En este sentido, el reconocimiento del propio proceso no surgió únicamente desde la introspección, sino también desde el vínculo.

La autora de este TOG, pudo observar que estos momentos no necesariamente cerraban con certezas, pero sí abrían grietas en las narrativas rígidas con las que las y los participantes se habían estado nombrando. Y en esas grietas, comenzaba a aparecer algo distinto: una posibilidad más amable de reconocerse en proceso.

6.3.2 Tensión entre el deseo de avanzar y el miedo al cambio

Si algo atravesó de forma constante el taller, fue esta sensación de estar "entre dos lugares": saber que se quiere algo distinto, pero al mismo tiempo sentir miedo de moverse hacia ahí.

No como algo teórico, sino completamente encarnado.

P4 lo dijo de una forma muy clara:

> "Sí quiero cambiar… pero también me da un chingo de miedo. Porque es como… ¿y si no funciona? ¿y si dejo lo que tengo y la cago? Entonces mejor

me quedo tantito más aquí… aunque no me guste tanto” (P4, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Esta tensión no aparecía como indecisión superficial, sino como una experiencia profundamente emocional. En varios ejercicios, especialmente aquellos donde se les invitaba a imaginar escenarios futuros o tomar decisiones simbólicas, el cuerpo mismo parecía resistirse.

P6 lo expresó así: “Sentí ansiedad… literal, como si mi cuerpo dijera ‘no te muevas’. Y eso que solo era un ejercicio… pero me di cuenta que así me pasa en la vida real” (P6, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Este tipo de experiencias muestran cómo el miedo no solo se piensa, sino que se vive en el cuerpo. No es una idea abstracta, es algo que se siente y que influye directamente en la posibilidad de actuar.

Desde el campo del Desarrollo Humano, este punto puede entenderse como parte del proceso de individuación y crecimiento, donde la persona se enfrenta a la posibilidad de elegirse a sí misma (Fromm, 1947). Sin embargo, esta libertad también conlleva angustia. este punto puede vincularse con lo planteado por el mismo autor, quien señala que la libertad implica también una carga emocional importante, ya que elegir implica asumir responsabilidad y enfrentar la incertidumbre.

P3 lo nombró de forma muy directa: Creo que me da más miedo hacer lo que quiero que seguir como estoy… porque al menos aquí ya sé qué esperar” (P3, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Lo conocido, aunque incómodo, ofrece una sensación de control. Lo nuevo, en cambio, abre incertidumbre. Nombrar el miedo no lo elimina, pero sí modifica la relación con él. Deja de ser un obstáculo invisible para volverse algo que puede ser reconocido.

Pero también hubo momentos donde esta tensión se hacía consciente de una forma distinta.

P1 compartió:

> “Nunca lo había visto así… o sea, yo pensaba que era flojera o que algo estaba mal conmigo… pero creo que es miedo… y eso cambia todo” (P1, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Nombrar el miedo permitió, en algunos casos, dejar de juzgarse tan duramente.

En este sentido, el taller no resolvió esta tensión —ni era su objetivo—, pero sí permitió que se volviera visible, nombrable y, en algunos casos, compartida.

Y en ese compartir, algo se movió.

6.3.3 Construcción de una noción de plenitud posible y realista

Hacia las últimas sesiones del taller, comenzó a emerger una idea de plenitud distinta a la que muchos traían al inicio.

Al principio, la plenitud aparecía asociada a ideales lejanos: estabilidad total, claridad absoluta, ausencia de conflicto. Sin embargo, conforme avanzó el proceso, estas ideas comenzaron a transformarse.

P2 lo expresó de una manera muy significativa:

> Yo pensaba que sentirme bien era como estar en paz todo el tiempo… y pues no. Ahorita creo que más bien es saber que hay días buenos y días de la chingada… pero que aun así puedo estar bien conmigo (P2, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Esta resignificación no implicaba resignarse, sino más bien ajustar la expectativa hacia algo más habitable.

P5 dijo: “Antes sentía que, si no tenía todo claro, entonces algo estaba mal… pero ahorita es como… tal vez no necesito tener todo resuelto para sentir que mi vida tiene sentido” (P5, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

Desde el campo del Desarrollo Humano, esta construcción se acerca a lo que Maslow (1968) plantea como una autorrealización que no es perfecta ni estática, sino dinámica y profundamente humana.

También se relaciona con la propuesta de Frankl (1984), quien señala que el sentido no se encuentra en condiciones ideales, sino en la forma en que la persona se posiciona frente a su propia vida.

P4 lo expresó con una claridad que resonó en el grupo: “Creo que antes quería una vida perfecta… y pues no existe. Pero sí puedo tener una vida que se sienta mía… aunque a veces duela, aunque a veces no sepa qué estoy haciendo” (P4, comunicación personal, octubre-noviembre 2025).

En este punto, la plenitud deja de ser una meta inalcanzable y se convierte en algo más cotidiano, más cercano.

No todos llegaron al mismo nivel de claridad, pero sí se abrió una posibilidad distinta: pensar en una vida con sentido no como algo que “algún día” se alcanza, sino como algo que se va construyendo, incluso en medio de la duda.

Y quizá eso fue de los movimientos más significativos del taller. Porque no se trató de salir con respuestas, sino con una forma distinta de habitar las preguntas.

Lo que se hizo visible fue la apertura de posibilidades. Una forma distinta de mirarse, de nombrarse y de habitar la propia vida. Y quizá ahí es donde este proceso cobra sentido: no en llegar a un punto específico, sino en comenzar a caminar desde un lugar más consciente y congruente con lo que cada persona va descubriendo de sí misma.

Capítulo VII. Conclusiones

La presente intervención permitió reconocer que la falta de sentido de vida en jóvenes de 20 a 30 años en edad laboral atraviesa mucho más que las decisiones relacionadas con el trabajo o el futuro profesional. A lo largo del proceso, fue posible observar cómo las inquietudes que inicialmente parecían centrarse en lo laboral, en realidad estaban conectadas con preguntas más profundas sobre quiénes eran, cómo estaban viviendo y qué lugar ocupaban en su propia vida.

Desde el inicio del taller, muchos participantes llegaban con una sensación de cansancio interno, confusión, ansiedad y presión constante. Había miedo a equivocarse, frustración por no tener claridad sobre el futuro y una sensación de estar viviendo bajo expectativas difíciles de sostener. En varios momentos apareció la idea de “tener que resolver la vida”, de encontrar rápidamente estabilidad, propósito o una dirección concreta.

La etapa laboral estuvo muy presente dentro de sus experiencias. No solamente por el hecho de tener o no un empleo, sino por todo lo que socialmente implica esa etapa: decidir qué hacer con la vida, producir, independizarse, cumplir expectativas familiares, alcanzar metas y demostrar que se está avanzando. Para varios participantes, estas exigencias se habían convertido en una carga emocional importante.

Sin embargo, conforme avanzó el proceso grupal, comenzó a hacerse visible algo muy significativo: detrás de las preocupaciones sobre trabajo, productividad o éxito, existía una necesidad de sentirse valiosos, auténticos y en conexión consigo mismos.

Aunque la preocupación inicial estaba atravesada por la etapa laboral, los participantes no construyeron el sentido de vida únicamente alrededor del trabajo. El proceso permitió que la mirada se ampliara. Poco a poco dejaron de centrarse solamente en lo que “debían lograr” y comenzaron a preguntarse cómo estaban

viviendo, qué necesitaban emocionalmente, qué vínculos estaban sosteniendo y qué tan congruentes estaban siendo consigo mismos.

Esto no significa que el trabajo dejara de ser importante. Más bien, el taller permitió comprender que el sentido de vida no puede reducirse únicamente a la productividad, al éxito profesional o a cumplir ciertas expectativas sociales. Los participantes reconocieron que su valor como personas no dependía exclusivamente de lo que hacían laboralmente, sino también de cómo se relacionaban con ellos mismos y con los demás.

Un aspecto valioso del proceso fue observar cómo varios participantes comenzaron a nombrar cosas que antes ni siquiera podían reconocer con claridad. Al inicio aparecía mucho desorden interno: pensamientos acelerados, culpa, miedo, enojo, sensación de vacío o dificultad para expresar emociones. Algunos intentaban controlar lo que sentían, otros se exigían demasiado y otros simplemente evitaban detenerse a mirar lo que estaba ocurriendo dentro de ellos.

Conforme el taller avanzó, empezó a surgir algo distinto. No respuestas absolutas ni soluciones rápidas, sino una mayor capacidad para escucharse. Los participantes comenzaron a identificar emociones, cuestionar ciertas exigencias y darse permiso de reconocer aspectos propios que habían mantenido ocultos o minimizados.

Esto permitió comprender que el sentido de vida no necesariamente aparece cuando alguien “encuentra su propósito”, sino cuando empieza a relacionarse de manera más honesta consigo mismo.

Relacionarse de manera más honesta consigo mismos implicó dejar de responder únicamente desde lo que se esperaba de ellos y comenzar a preguntarse qué necesitaban realmente, qué les dolía, qué les generaba paz, qué los estaba agotando y qué partes de sí mismos habían dejado de escuchar por intentar cumplir expectativas externas. Para algunos participantes, esto significó reconocer que llevaban mucho tiempo funcionando “en automático”; para otros, implicó aceptar que estaban cansados de exigirse tanto o de construir su valor personal solamente desde el rendimiento, la productividad o la aprobación de otros.

En varios momentos del proceso, lo importante no fue llegar a conclusiones definitivas, sino permitirse sentir, cuestionar y reconocer la propia experiencia sin juzgarla inmediatamente.

Muchas de las transformaciones ocurrieron justamente en el encuentro con otros. Escuchar experiencias similares generó alivio, identificación y una sensación de compañía que varios participantes no encontraban en otros espacios de su vida.

Poder hablar sin sentirse juzgados permitió que apareciera una apertura emocional distinta. Algunos participantes comenzaron a darse cuenta de cuánto tiempo llevaban callando cosas importantes o intentando sostenerse solos. Otros reconocieron que gran parte de sus relaciones cotidianas estaban centradas únicamente en lo funcional y que pocas veces tenían espacios donde realmente pudieran mostrarse como eran.

A partir de estas experiencias, también comenzaron a surgir reflexiones sobre la forma en que estaban construyendo sus vínculos. En varios casos apareció el reconocimiento de relaciones centradas únicamente en lo funcional, donde pocas veces existía espacio para hablar genuinamente de lo que sentían. Más que “transformar” sus relaciones, el proceso permitió abrir preguntas sobre la necesidad de vínculos más auténticos, más presentes emocionalmente y menos sostenidos desde la exigencia o la apariencia.

Desde el campo de Desarrollo Humano, esto resulta importante porque permite mirar a la persona más allá de sus logros o dificultades. Fue posible observar que, cuando alguien encuentra un espacio donde puede ser escuchado y aceptado sin tener que demostrar nada, comienzan a surgir movimientos importantes de reconocimiento personal.

Otro aspecto importante fue comprender que el sentido de vida no apareció como algo fijo o definitivo. Ningún participante salió del proceso con certezas absolutas sobre su vida, ni con respuestas completamente claras sobre su futuro, su trabajo o sus decisiones personales. Lo que sí comenzó a transformarse fue la relación que tenían con ellos mismos y con sus propias preguntas.

En lugar de vivir la incertidumbre únicamente desde el miedo, varios participantes empezaron a verla como parte natural de la experiencia humana. Esto permitió una relación más flexible con la vida y consigo mismos. El sentido dejó de sentirse como una obligación que debía encontrarse rápidamente y comenzó a entenderse como algo que también puede construirse en el día a día, en las decisiones pequeñas, en los vínculos y en la manera de habitar la propia experiencia.

La intervención también permitió cuestionar una idea muy presente en esta etapa de vida: creer que el valor personal depende de cumplir ciertos tiempos, metas o estándares sociales. Muchos participantes vivían comparándose, sintiendo que iban tarde o que no estaban haciendo “lo suficiente”. En el taller, se abrió la posibilidad de mirar la vida desde un lugar menos rígido y más humano.

Uno de los aportes más importantes de este trabajo es justamente ampliar la mirada sobre el sentido de vida en jóvenes en edad laboral. La Intervención muestra que esta etapa no solamente implica tomar decisiones sobre trabajo o futuro profesional. También representa un momento movilizador donde aparecen preguntas sobre identidad, autenticidad, pertenencia, vínculos y dirección de vida, dejar de buscar únicamente respuestas afuera y comenzar a escuchar aquello que internamente llevaba mucho tiempo intentando ser reconocido. También, permitió reconocer que, en varios casos, el malestar de los participantes no provenía únicamente de no tener claridad sobre su futuro, sino del desgaste de intentar sostener constantemente formas de vida, exigencias y expectativas que ya no estaban haciendo sentido para ellos.

Más que encontrar respuestas definitivas, el proceso permitió que los participantes se acercaran de una manera más genuina a sí mismos. Y quizá ahí se encuentra uno de los hallazgos más importantes de esta intervención: entender que el sentido de vida no siempre aparece en los grandes logros o en tener todo resuelto, sino en la posibilidad de escucharse, reconocerse y construir una vida que haga sentido desde la propia experiencia.

Referencias

Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.

Buber, M. (1970). *Yo y tú* (2.ª ed.). Ediciones Nueva Visión. (Obra original publicada en 1923).

Cabarrús Pellecer, C. (1993). *Vivir con sentido: Ética y compromiso social*. Universidad Iberoamericana.

Erikson, E. H. (1972). *Identidad y ciclo vital*. Paidós.

Erikson, E. H. (1982). *La identidad juvenil y la crisis del yo*. Paidós.

Frankl, V. E. (2012). *El hombre en busca de sentido* (26.ª ed.). Herder. (Obra original publicada en 1946).

Fromm, E. (2001). *El arte de amar*. Paidós. (Obra original publicada en 1956).

Gómez, E. N. G., García, M. E. C., Rodríguez, S. C., García, J. E., & Gómez, R. A. (2018). *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social* (Vol. 1). ITESO.

Gordon, T. (1970). *El poder de la escucha: Cómo lograr una comunicación efectiva con los demás*. McGraw-Hill.

Harter, S. (2002). *The development of the self*. Guilford Press.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Deakin University.

Lafarga Corona, J. (1981). *Desarrollo humano y facilitación grupal*. Trillas.

Lafarga Corona, J. (1994). *El acompañamiento en el desarrollo humano*. Trillas.

Lafarga, J. (2015). *Desarrollo humano: El crecimiento personal*. Trillas.

Larios Novela, R. (2019). *Guía para el manejo de los sentimientos*. Trillas.

Maslow, A. H. (2010). *Motivación y personalidad*. McGraw-Hill.

Muñoz Polit, M. (2009). *Emociones, significado y vida*. Trillas.

Muñoz Polit, M. (2011). *El sentido de vida en la juventud: Perspectivas de desarrollo humano*. Trillas.

Muñoz, M. (2021). *La emocionalidad y el desarrollo humano*. Ediciones El Tragaluz.

Nathanson, D. (1992). *The compassionate mind: A new approach to emotional well-being*. W. W. Norton & Company.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Rogers, C. (1970). *Grupos de encuentro*. Amorrortu.

Rogers, C. (2003). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. (Obra original publicada en 1961).

Satir, V. (1988). *La familia humana*. Grupo Editorial Tomo.

Segrera, A. S. (1997). El enfoque centrado en la persona: Vigente y pujante. *Revista de Psicoterapia*, 8(32), 5–14.

Segrera, A. S. (2002). *Espiritualidad y sentido de vida*. Editorial Pax.

Segrera, A. (2017). *El sentido de vida en tiempos de incertidumbre: Una mirada desde el desarrollo humano*. Gedisa.

Segrera, A. (2020). *Enfoque centrado en la persona: Teoría y práctica en la relación terapéutica*. Trillas.

Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica felicidad: Usando la psicología positiva para alcanzar una vida plena*. Fondo de Cultura Económica.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós.

Yalom, I. D. (2000). *El don de la terapia*. HarperCollins.