

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



**GESTIONAR LAS EMOCIONES EN LA TOMA DE
DECISIONES EN MUJERES DE LA MEDIANA EDAD**
TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el GRADO de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **URSULA ADRIANA FRANCO MARTIN**
Tutor: **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 19 de junio 2026

Resumen

Es escasa la información que se tiene acerca de cómo viven, cómo son y cómo se desarrollan las mujeres de mediana edad en Jalisco. En este trabajo se realiza una investigación a un grupo de mujeres entre 50 y 65 años en el que a través de la entrevista fenomenológica con el enfoque centrado en la persona se descubren aspectos acerca de la toma de decisiones, la gestión de emociones y el cuidado personal, aspectos respaldados por un marco teórico que cabe dentro del Desarrollo Humano. De los resultados obtenidos se concluye principalmente que al cubrir su necesidad de ser escuchadas con las condiciones actitudinales de Rogers (2014), y dar espacio a estas mujeres para mirarse a sí mismas, se descubren satisfechas y plenas y con recursos para cumplir aquellos sueños que aún tienen pendientes.

Palabras clave: Mediana edad, mujeres, decisiones, gestión emocional, Desarrollo Humano.

Índice

Tabla de contenido

Resumen	2
Índice	3
Capítulo 1: La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano	9
1.1.- Justificación	9
1.2.- Pertinencia para el Desarrollo Humano	10
1.3.- Implicación personal	13
Capítulo 2: Problematicación	18
2.1 ¿Qué es problematizar?	18
2.2. Descripción del problema	18
2.3.- Población	24
2.4.- Árbol de problemas	25
2.5.- Acercamiento a las necesidades de la población	25
Pre-categoría 1.- Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza	27
Pre categoría 2.- La gestión de las emociones: entre el miedo a vivir y la relacionalidad	29
Pre-categoría 3.- El cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas	32
2.6- Pregunta de Investigación	35
Capítulo 3: Fundamentación teórica	36
3.1.- Marco teórico de referencia y Teorizar	36
3.1.1.- Primer constructo: Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza (vocación y profesión)	37
Conclusión del primer constructo	51
3.1.2.- Segundo constructo: la gestión de emociones, entre el miedo a vivir y la relacionalidad	52
Conclusión del segundo constructo	66
3.1.3.-Tercer constructo: cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas	66
Conclusión del tercer constructo	73

3.2 Estado del Arte: toma de decisiones, gestión de emociones y autocuidado en mujeres	74
Toma de decisiones en mujeres.....	74
Gestión de emociones.....	75
Cuidado personal en mujeres	75
Conclusiones	76
Capítulo 4: Fundamentación metodológica	77
4.1.- Método y metodología	77
4.2.- Enfoque cualitativo	77
4.3.- Fenomenología	79
4.4.- Método fenomenológico	81
4.5. La técnica: Entrevista fenomenológica.....	82
4.5.1.-Estructura de la entrevista.....	83
4.6. Implicaciones éticas.....	83
Capítulo 5: Proceso experiencial de la investigación	85
5.1.- Primeros hallazgos	85
5.2.- Propósito de la investigación	85
5.3.-Las mujeres entrevistadas	86
5.4.-Proceso de las mujeres entrevistadas	86
Tierra	87
Viento.....	87
Agua	89
Fuego.....	89
5.5.-Particularidades de las mujeres de mediana edad de clase media.....	90
5.5.1.-Características Adicionales:	92
5.5.2.- Lo que necesita esta población	97
5.6.-Yo como facilitadora	98
5.6.1.-Mi experiencia como facilitadora:	98
5.6.2.- Comprensiones sobre mí a partir de la experiencia de las mujeres entrevistadas.....	100

5.6.3.-Mi Estrategia	101
5.6.4.- Dificultades, errores, aciertos y sugerencias surgidos en las entrevistas	102
5.7.- La supervisión en el proceso de investigación.....	102
5.7.1.- Reflexiones surgidas en mi grupo de supervisión:	103
Conclusión	104
Capítulo 6: Resultados de la investigación.....	106
6.1.- Primera categoría: Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza (vocación y profesión)	106
6.1.1.- La mediana edad y la plenitud	106
6.1.2.- El Desarrollo Humano, el Humanismo existencial, la autorrealización y el Enfoque Centrado en la Persona.	109
6.1.3.- El Sentido de vida, la misión en el proyecto de vida, y la toma de decisiones para ir de los sueños a la esperanza.	114
6.2.- Segunda categoría: la gestión de emociones, entre el miedo a vivir y la relacionalidad.....	116
6.2.1.- Qué son las emociones, las sensaciones y los sentimientos: una mirada a las estudiosas del desarrollo humano	116
6.2.2.- Las emociones en la relacionalidad: un enfoque sociocultural	118
6.2.3.-La gestión de las emociones	121
6.3.-Tercera categoría: cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas.....	124
6.3.1.- Las heridas afectivas y la autoestima.....	125
6.3.2.- Cuidado personal	130
Capítulo 7: Conclusiones	138
La invisibilidad institucional y el vacío de Información	138
1. La transición de la heteronomía a la autonomía.....	140
2. La Validación de la Experiencia Interna como Fuente de Conocimiento	140
3. La Redefinición de la Plenitud en la "Madurez Plena"	140
Referencias:	142

Introducción

La mediana edad femenina representa hoy un fenómeno sin precedentes. Lejos de las visiones tradicionales que la reducían a un declive biológico, esta etapa se erige como un periodo de transición multidimensional donde convergen la redefinición de roles, la consolidación de la trayectoria profesional y una introspección profunda sobre el proyecto de vida. La mujer actual de mediana edad actúa como una auténtica pionera cultural: es parte de la primera generación que ha alcanzado grados académicos superiores de forma masiva y se ha insertado con éxito en esferas laborales históricamente reservadas al género masculino.

Sin embargo, esta conquista de espacios públicos ha dejado una brecha en la investigación empírica. Existe un notable vacío en el estudio del bienestar subjetivo y la capacidad de agencia -entendida como la facultad de actuar y decidir por cuenta propia- en contextos específicos. Particularmente, las mujeres de clase media alta en Jalisco presentan un perfil único: poseen recursos socioeconómicos y culturales significativos, pero enfrentan presiones sistémicas y expectativas sociales que suelen invisibilizar sus procesos internos de gestión emocional.

Acerca del planteamiento del problema: el vacío de visibilidad, a pesar de su relevancia social, este grupo poblacional padece de un déficit de información que limita su visibilidad. Se ha detectado una carencia de literatura que aborde cómo gestionan sus emociones, sus prácticas de autocuidado y su salud integral de cara a la toma de decisiones. Este desconocimiento no solo es académico; afecta a las propias mujeres, quienes, al no encontrar referentes sobre su bienestar, pueden llegar a desconocer su propio potencial y recursos.

La investigación se plantea, por tanto, el reto de explorar la experiencia vivida (fenomenología) de este grupo. El objetivo no es solo observar datos externos, sino comprender el sentido que ellas dan a su concepto de plenitud. La pregunta que guía este esfuerzo es: ¿cómo gestionan las emociones en la toma de decisiones de mujeres de la mediana edad?

El corazón de este estudio parte del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona (ECP). La premisa fundamental es que, al ofrecer a la persona un clima de aceptación, empatía y congruencia, este puede reconectarse con su propia experiencia de vida. El aporte al Desarrollo Humano radica en la validación de la tendencia actualizante: ese impulso innato hacia el crecimiento y la plenitud que permite a la mujer descubrir que el camino hacia su realización no viene de recetas externas, sino de sus propios recursos internos.

La estructura de este proyecto consta de seis capítulos. En el capítulo I: La Implicación Personal y la Justificación, se detalla la implicación personal de la investigadora. Lejos de pretender una objetividad aséptica, se asume la pertenencia al grupo de análisis como una ventaja epistemológica. El interés nace de una vivencia compartida que justifica la pertinencia del estudio, transformando la experiencia personal en una herramienta de comprensión profunda del fenómeno. En el capítulo II: El Problema de Investigación, se formaliza la problemática. Se analiza cómo la falta de visibilidad impacta en el bienestar objetivo y subjetivo. Se describe la paradoja de la mujer jalisciense de clase media alta: una figura que, hacia afuera, proyecta éxito y estabilidad, pero que internamente puede estar lidiando con la soledad de las decisiones trascendentales y la presión por mantener estándares de perfección.

En el capítulo III: Fundamentación teórica y los Tres Constructos Centrales, se articulan tres ejes fundamentales basados en autores clásicos y contemporáneos del Desarrollo Humano: como la toma de decisiones para alcanzar la plenitud, apoyado en las visiones de Viktor Frankl y Abraham Maslow, se analiza la decisión no como un proceso administrativo, sino como un acto de libertad y voluntad de sentido. Acerca de la gestión emocional, utilizando las bases de Carl Rogers y autores como Lafarga y Cadarso, se explora cómo la integración de la emoción en el proceso cognitivo permite una vida más auténtica y menos reactiva. Sobre el cuidado personal y salud integral, a partir de los aportes de Fromm, Larios y Muñoz, se examina el autocuidado como un acto de respeto hacia uno mismo, trascendiendo la estética para enfocarse en la salud biopsicosocial.

En el capítulo IV: Fundamentación Metodológica, se justifica la elección del enfoque cualitativo. Dado que se busca comprender significados, el método fenomenológico es el idóneo. La herramienta principal es la entrevista fenomenológica, que permite un acercamiento genuino a la población, facilitando que los datos surjan de la narrativa vital de las participantes sin sesgos preestablecidos. El capítulo V: Hallazgos y Reflexiones Finales, presenta los hallazgos derivados del diálogo con las entrevistadas. Se exponen las conclusiones sobre cómo la gestión emocional efectiva transforma la toma de decisiones, y se incluyen reflexiones personales sobre el proceso de acompañamiento, subrayando que el papel del investigador en el ECP es, en última instancia, el de un facilitador de la conciencia ajena y propia. El capítulo VI: Presentación de los resultados de la investigación en un encuentro entre entrevistadas y autores donde se teje lo expresado por

las entrevistadas con lo expresado por los autores del marco teórico de esta investigación. El capítulo VII: Las conclusiones que recogen todo el proceso y los resultados de este trabajo de investigación.

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

1.1.- Justificación

En la actualidad, nos encontramos ante un cambio de paradigma demográfico y social sin precedentes. El aumento en la esperanza de vida ha transformado la percepción de la "mediana edad", dejando de ser vista como el inicio del declive para convertirse en una etapa de reinversión y cosecha. Sin embargo, para que este periodo sea verdaderamente fructífero, es imperativo dirigir la mirada hacia el interior de las mujeres que atraviesan esta fase. Conocer hacia dónde está puesta su atención no solo es un ejercicio de introspección individual, sino una necesidad social para descubrir y potenciar los talentos que este grupo demográfico puede aportar a la comunidad.

El desarrollo humano integral en esta etapa requiere de un análisis profundo sobre las herramientas psicosemánticas y emocionales con las que las mujeres cuentan. No basta con la longevidad biológica; es fundamental alcanzar una vida efectiva y un sentimiento de plenitud que trascienda las demandas externas. Para lograrlo, resulta necesario explorar el grado de satisfacción que experimentan respecto a su trayectoria pasada y, simultáneamente, mapear sus expectativas de futuro. Este puente entre lo vivido y lo por vivir se construye a través del conocimiento consciente de las emociones.

La gestión emocional se presenta como el eje central de esta investigación. Es vital sondear cómo las mujeres identifican, viven y procesan sus sentimientos en diversas circunstancias, ya que estos influyen directamente en su toma de decisiones. Un manejo deficiente de la emocionalidad suele derivar en cuadros de estrés crónico, conflictos interpersonales y, de manera preocupante, en la somatización de las emociones, donde el cuerpo manifiesta el malestar que la mente no ha podido traducir.

Por lo tanto, el objetivo primordial de este estudio es facilitar la resignificación de las experiencias pasadas. Al dotar a la mujer de una mayor conciencia sobre sus procesos internos, se le ofrecen las herramientas necesarias para reubicarse frente al futuro con autonomía. En última instancia, se busca que el conocimiento consciente de las propias emociones se convierta en una ventaja estratégica para el manejo del conflicto y la mejora de la calidad de vida, permitiendo que la mediana edad sea vivida con un propósito renovado y una salud integral.

1.2.- Pertinencia para el Desarrollo Humano

Este es un momento de gran oportunidad para el crecimiento y desarrollo humano de las mujeres en México, se han alcanzado metas que las mujeres de épocas pasadas no se habrían podido imaginar. Las mujeres están ingresando a territorios que antes eran solo para hombres, incursionando así en la evolución que se ha dado en la humanidad con más presencia, tesón y sabiduría generación tras generación.

Las emociones juegan un papel determinante tanto en las decisiones que tomamos como en la definición de la plenitud humana, por esto, al enfocar la mirada en la realización y el éxito logrado por las mujeres, tendríamos que observar el grado de satisfacción sentido por ellas a lo largo de su vida y la repercusión de sus decisiones significativas.

Con este trabajo se pretende hacer una revisión del avance femenino mencionado en la sociedad mexicana, inspeccionando sobre todo el área de la satisfacción personal en orden al Desarrollo Humano, esa área en la que, como menciona Lafarga (2010),

Todo ser humano desde todas las vertientes teóricas y prácticas es responsable de la promoción de su propio crecimiento personal y del de los demás. Responsabilidad que emana de la misma tendencia natural al crecimiento biopsicosocial y espiritual, observable en todos los seres humanos. (p.15).

Esta tendencia, también llamada “Tendencia actualizante” mencionada por Rogers en Barceló (2012), dice:

Parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante...tiene que ver con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades. (p.128).

Esta tendencia lleva a la evolución y constituye la motivación al cambio y a la superación para avanzar en la dirección de la propia madurez (Rogers, 2023), tendencia que más se ve en la vulnerabilidad, la ansiedad, el conflicto o la incongruencia, situaciones de alto calibre emocional en las que estas son muchas veces las que dirigen la vida, en vez de tomar distancia de ellas,

gestionarlas y dirigir las con autodominio y conciencia plena (por esto la importancia de conocer las sensaciones, emociones, pensamientos, sentimientos, intenciones y acciones). En esto consiste la responsabilidad que la persona tiene acerca del propio Desarrollo Humano mencionado anteriormente, que consiste en tomar la responsabilidad de la propia vida. Al tomar esta responsabilidad por la propia evolución hacia el logro de una vida efectiva, es un buen apoyo tener o dar el espacio necesario de autoexploración a estas mujeres por medio del acompañamiento con el Enfoque Centrado en la Persona que propone Rogers (2014), aunado a tres actitudes elementales: ser genuino, valorar a la persona con aprecio real y espontáneo, y tener empatía para comprender la visión de su experiencia en el mundo, sus sentimientos, su ser ella misma. Al encontrar un acompañamiento con este enfoque, cuando se siente angustia o incongruencia, es muy probable alcanzar resultados como la posibilidad de ser cada vez más congruente, más abierto a las propias experiencias con percepciones más realistas, ser más eficaz en la resolución de los propios problemas, tener una percepción realista del yo ideal y de la percepción de los demás, aumentar la consideración por uno mismo, utilizar más la valoración orgánica, ser más creativo y más adaptado.

Es conveniente para el propio Desarrollo Humano hacer una revisión personal del impacto que tienen las emociones y los sentimientos en la experiencia de vida, porque estas son esencia de vida, ya que el contacto con el mundo y con los demás, es emocional, las emociones se impregnan en cada contacto nuestro con el mundo, con lo y los demás, como dice Buber según Méndez (2014), determinan la existencia humana, ya que como refiere Martínez (2018), las personas estamos en una relación con el otro, y somos según nos relacionamos con lo y los demás. No somos seres aislados. El autoconocimiento y la gestión de las emociones y los sentimientos apoyan el logro de una vida auténtica y actualmente existe confusión acerca de las mismas, aunado a un movimiento pendular que va desde su anulación hasta hacerlas el centro que rige todas nuestras decisiones y acciones. Esta confusión acerca al tema de la incongruencia en cuanto a no estar consciente de lo que se va experimentando con el propio ser, si se tiene el espacio para ir detectando esta incongruencia y poder caminar hacia la congruencia a través de la rueda de la conciencia como herramienta en el proceso de autoconocimiento, se pueden detectar sensaciones personales, entender las emociones y sentimientos y lo que lleva a estas. La congruencia da soporte para encauzar la vida con las intenciones y acciones hacia donde realmente se quiere ir, tomando

decisiones congruentes al bien estar, bien sentir y bien hacer y así lograr una vida efectiva, en este replantearse lo que sigue en la vida ya con madurez para decidir ser uno mismo de acuerdo a la experiencia orgánica, y realizar lo que dará esa vivencia satisfactoria a través de la gestión de las emociones y sentimientos.

Aunque esto podría ser de gran ayuda para cualquier persona que desee una vida en la que sus emociones y sentimientos sean una turbina de empuje para lograr objetivos, el enfoque será en mujeres mexicanas de mediana edad (50 a 65 años), cuyo proyecto de vida se ha visto modificado por el cierre de ciclos de los roles de vida adquiridos en etapas anteriores como la maternidad, o matrimonios, o empresas que han permitido posicionarse en un punto en la vida en que es posible reiniciar nuevos proyectos, tal vez cumplir viejos sueños o emprender proyectos truncados con miras a encontrar o continuar el sentimiento de plenitud y felicidad.

En esta etapa de vida es importante saber qué se quiere lograr en los siguientes 30 años para continuar el proceso evolutivo del crecimiento personal, con gestión emocional asertiva en la toma de decisiones con madurez y autodomínio sabiendo qué se quiere y qué hay que hacer para lograrlo, cuándo y cómo dar los pasos necesarios para estar ahí donde se quiere estar, desde la perspectiva de lo que se siente hoy y de cómo se quiere sentir en el futuro, pudiendo manejar las emociones propias.

Las mujeres mexicanas en edad mediana pueden aportar mucho a este momento de la historia en México y ampliar el camino a las generaciones que vienen detrás de ellas. Un autoconocimiento de sí mismas al hacer una revisión de sus vidas, saliendo del analfabetismo emocional, y conociendo también su proceso de toma de decisiones, sería una llave para lograr una aportación eficaz y efectiva a la sociedad, y a ellas mismas, de sus recursos personales, al mismo tiempo avanzar en su desarrollo humano y conseguir una excelente gestión de sus emociones que les sirvan de guía y empuje, en vez de paralizarlas, derrotarlas, estancas o frenarlas en lograr tener una vida efectiva. En el Desarrollo Humano las emociones y sentimientos son un motor de mejora que ayuda a tomar decisiones acertadas para la propia evolución, y no deberían ser un ancla de limitación en el desarrollo personal y social.

1.3.- Implicación personal

Según Casillas Arista (2019), mis interacciones con el otro, ya sea en una entrevista o no, siempre estarán impregnadas consciente o inconscientemente de lo que yo soy, de mi manera de interpretar mi historia de vida, de las huellas que ha dejado en mi entorno o contexto, de lo que estoy viviendo en este momento, de mi forma de reaccionar a los sentimientos del otro, lo que yo tengo de mi familia nuclear, mis aprendizajes y mis formas de interactuar que he desarrollado a lo largo de mi vida. Esto no es totalmente mecánico o condicional sino que puedo modificarlo, para lo cual es importante poner atención, ser congruente siendo muy consciente de lo que voy viviendo mientras entrevisto (o acompaño) al otro, conocerme y saber quién y cómo soy, es decir, estar atenta a mi implicación personal.

Es importante en mi TOG reconocer mis emociones como filtros con los que me relaciono con los demás y así diferenciar claramente lo que es mío de lo que es del otro, y poder moverme a su lugar para ver con la mayor claridad posible lo que el otro está experimentando gracias a que sé reconocer lo que es mío y poder acompañar con ello.

Mis subtemas o temas relacionados son: las emociones que “no se deben sentir”, las emociones que no sabemos cómo nombrar, ser altamente sensible, dar demasiada importancia a las emociones por encima del plan o proyecto de vida, ¿qué hacer con las emociones?, ¿cómo se gestionan?, las emociones ¿son amorales?, ¿Las emociones siempre hablan en nuestro cuerpo? (biodescodificación emocional), ¿cómo salir pronto de un mal momento emocional?, ¿qué es un bloqueo emocional?

Al estudiar la rueda de la conciencia en la materia de Elaboración de la implicación personal comprendí que se vale sentir, que las emociones son amorales, que una emoción es diferente de un sentimiento, que nuestros pensamientos y creencias determinan cómo interpretamos nuestra experiencia de la vida y también determinan nuestros sentimientos, y que las emociones son un registro natural que hace el cuerpo de lo que vamos viviendo a través de las sensaciones, lo cual crea una experiencia organísmica que no miente, por esto conviene escucharla profunda y atentamente para comenzar a escucharme a mí misma, conocerme y encontrar las herramientas que a mí me funcionan para vivir muy bien.

Toda mi vida he tenido remordimientos de conciencia por sentir, he tenido confusiones profundas acerca de qué si está permitido sentir y qué no y en qué grado. Como todo esto me ha

sido molesto y doloroso, lo he hecho a un lado, aparentemente, manejando en mi vida y mis decisiones escuchando solo “la razón”. La razón según los cánones externos que he ido interiorizando y aceptando a través de mi vida. Por otro lado, tengo un corazón que desborda lágrimas fácilmente, las cuales me trago al igual que el entusiasmo, alegría, tristeza, enojo, miedo, preocupación etc., que además me vienen en dosis exageradas según veo cuando me comparo con los demás y cuando recibo muchos juicios y críticas de otros. Por más que quiero que se suavicen o minimicen mis expresiones, mi cara expresa intensamente lo que hay adentro según me lo expresan los demás, con molestia en muchas ocasiones. Muchas veces he pedido a Dios desesperada mis ganas de no sentir, de ser neutra, y ahora creo que en este tema a desarrollar podría encontrar un camino para comprender toda esta confusión y malestar de mis emociones mal vistas, mal entendidas, mal comprendidas y encausadas. Me entusiasma poder abrir la puerta y entrar a este mundo ya que me da una esperanza de encontrar paz profunda en entender las emociones, aceptarlas, manejarlas y aplicarlas en mis decisiones de manera asertiva.

Este tema lo relaciono con todo lo que voy viviendo porque, como acertadamente dijo el profesor Luis Fernando Ceja (2024), nuestra relación con el mundo es emocional. Estoy de acuerdo que en todo lo que acontece en mi vida está impactando lo que siento. Yo creo que poner atención a las emociones es una corriente que está de moda, creo que de alguna manera esta corriente se ha hecho “pendular” en contraposición a épocas pasadas en las que las emociones eran cosa de no tomarse en cuenta, llegando a extremos hasta de verlas como un “retraso mental”. Se consideraban cosa de debilidad aunada a lo femenino, lo cual era desvalorizado profundamente por un mundo masculino machista: mundo y época en la que crecí. En mi familia estaba y está prohibido sentir, hablar de emociones o mostrar debilidad, por esto, ser mujer era una condición de minusvalía apoyada hasta por las mismas mujeres.

Relaciono todo esto con mis duelos por mi papá y hermano: cuando murieron no encontré una sola persona (fuera de un grupo de ayuda en duelo) que me dijera: “sí, se siente horrible y se vale sentir eso”, sino que solo escuchaba: “no sientas eso, sé ecuánime, échale ganas, lo mío está más duro, no es para tanto, aquí nada de tristezas... ¿Por qué no lo sabes manejar?, toma pastillas, toma flores de Bach, has cambiado un montón”... y más frases que me frustraban y me enojaban, y todo esto me hizo aislarme de casi todo el mundo.

En otros aspectos, tuve rompimientos con algunas relaciones que me generaron colitis nerviosas muy dolorosas mientras que mi entorno me exigía seguir “cantando y bailando” contenta, seguir la vida como si nada hubiera pasado. Experimenté también traiciones de gente cercana en las que se me acusó de no ser lo suficientemente buena persona con ellas y por lo tanto me merecía esas traiciones, por baja autoestima e ignorancia en la gestión de las emociones realmente me sentí culpable, además de traicionada.

Me he llegado a sentir muy manipulada, poner límites era algo impensable y muy mal visto, llegué a creer que le tengo que caer bien a todo el mundo porque me hicieron creer que de mí dependía la armonía de todo mi grupo con el que crecí; creo que por esto nunca supe poner límites a personas que no me gustan, ya que era obligatorio que me cayeran bien.

Experimenté ser regañada toda mi vida y sentirme muy confundida por no tener claro por qué sentía y me decían que yo estaba mal, o qué era lo que estaba realmente mal en mi acción, o en mi forma de ser, en mi actitud, y además se me exigía poner “buena cara” en todo momento, sin preguntar “porqués”, ya que preguntar esto era un acto de desobediencia, falta de respeto y rebeldía.

También viví haber sido muy criticada y regañada por haber externado mis preocupaciones y miedos profundos acerca de mi gente cercana, por no saber gestionar lo que es mío y lo que no, por no tener claridad entre lo que era mi responsabilidad y lo que no. He vivido también la impotencia de querer hacer lo que quiero, más allá de lo que debo, y de ser lo que soy, como soy y no permitírmelo por no creerlo correcto. Crecí escuchando: “tú no puedes”, “¿Quién te crees para creer que puedes?”, “Nosotros no podemos eso”, “En nuestra familia “eso no”, “el que hace eso está sumamente mal”, y cuando me he animado a hacer y ser todo “lo prohibido” ha sido con un sentimiento profundo de satisfacción y plenitud, que choca con otro de gran culpabilidad, resultando una ola de revancha que dice “sí ¿y qué?”

Pienso que como yo, hay mucha gente confundida e ignorante acerca de lo que sentimos, y aunque se está poniendo de moda el tema de las emociones, el enfoque que se le está dando, según mi visión, es solo tomar en cuenta los sentimientos en todo lo concerniente a decidir, y como estamos decidiendo todo el tiempo, muchas decisiones están siendo tomadas desde ángulos muy angostos sin tomar en cuenta ya la razón y su lógica o pensamiento deductivo e inductivo, o desde puntos de vista egoístas contrarios al bien común. Pienso que, si me aclaro yo, me va a ayudar a

entender mejor el alcance de un buen manejo de mis emociones y mis sentimientos, viéndolos, revisándolos y aceptándolos para tener paz y tomar decisiones asertivas acerca de qué hacer con eso y cómo, que me ayuden a madurar y evolucionar, y tener una vida eficaz con armonía, y así poder acompañar, entender y escuchar a los demás con un corazón centrado y ecuánime.

Con la rueda de la conciencia descubro muchas sensaciones que no sé cómo nombrarlas, y otras que al nombrarlas me quedo corta, dentro de mí hay mucho más por expresar y no sé cómo, además cuando he logrado ponerle nombre, noto el difícil proceso de aceptar lo que siento, lo que creo verdaderamente acerca de esa sensación, de dónde y por qué surge, porque muchas veces son sentimientos tabús o prohibidos por mi cultura o formación (el enojo por ser mujer por ejemplo), y una vez que le doy “entrada” siento remordimiento porque pienso que esa emoción tiene ya el permiso de explayarse y no me gusta esa sensación tampoco, ya que mi ego entra con su rigor de “juez sabio”, diciendo lo que si debe ser y sentirse y lo que no. También hay una voccecita por ahí diciendo: “escúchame por favor”, y otra diciendo: “no, no es bueno hacerte caso porque creces y haces daño, porque creces y ya no se te puede meter en control, porque creces y luego ¿qué hacemos contigo?!", entonces surjo yo diciendo: “¿Qué es todo esto?!, ¿por qué no lo había volteado a ver, porqué me están diciendo afuera que es conveniente revisarlo, ya que son heridas abiertas que afectan en el día a día, porque estas están determinando mi manera de ver y vivir la vida y mis relaciones, porque a través de este proceso (de ver, sentir, aceptar y más) es como podrás liberar malestares, incomodidades e incluso los grandes problemas.

Sumado a esta sugerencia de revisión de las emociones personales, existe un tema nuevo llamado “personas altamente sensibles” (PAS), el cual me llama mucho la atención porque he notado en mi vida que a mí me impactan las cosas más que a muchos otros, he sido regañada y criticada muchas veces por esto; me frustra ser así y no saber a la vez cómo evitarlo; las frases: “que se te resbale, que no te afecte, suéltalo” me causan frustración ya que quisiera que así fuera pero no tengo idea de cómo lograrlo. En fin, me surge una profunda inquietud que me hace preguntarme con mucho énfasis “¿qué se hace entonces con las emociones y los sentimientos?”, ¿será conveniente, como me han dicho los profesores y otras personas, revisarlas y escucharlas?, no sé, no creo del todo que sea bueno remover cosas que ya pasaron y están en donde se quedaron, y noto a mi alrededor, con mi gente, que es demasiada la confusión, la ignorancia y el tabú en todos nosotros acerca de los sentimientos, las emociones, las sensaciones, las creencias, las

intenciones y lo que hacemos realmente en cada situación. Noto incongruencia entre lo que experimentamos, sentimos, creemos, pensamos, tenemos ganas o intenciones y lo que realmente hacemos, me gustaría mucho darle un orden a todo este tema para ayudarme a mí a aclararme, y así entender a los demás también, ayudar a otros a escucharse y a aclararse también para tener una vida más enfocada en lo que deseamos con y a pesar de lo que vamos experimentando, viéndolo, revisándolo, aceptándolo y luego decidiendo qué hacer con eso y cómo hacerlo.

Capítulo 2: Problematicación

2.1 ¿Qué es problematizar?

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la palabra problema designa una dificultad que requiere una investigación, ya que no puede resolverse de forma automática, así, el tema a tratar cobra significado debido al planteamiento del problema. Por su parte, Galindo (2020), dice que “es necesario problematizar el tema para que se convierta en problema de investigación.” (p. 35). Plantear el problema identificando aquello que quiere ser comprendido requiere investigación y reflexión. Esto es problematizar.

2.2. Descripción del problema

En la búsqueda de datos cuantitativos acerca del bienestar y felicidad del segmento de mujeres de 50 a 65 años en Guadalajara, Zapopan, Tlaquepaque, se encuentra que los datos generados por el INEGI son datos generales respecto de la población en general. Para el tema que aquí corresponde, La gestión de las emociones en la toma de decisiones de mujeres jaliscienses de 50 a 65 años, no hay una segmentación en este género o edad en cuanto a la experiencia emocional o la percepción de bienestar, si acaso se arrojan datos sobre cuántas mujeres hay al respecto de este segmento, sus edades y presencia en las PYMES y el sector gubernamental; esto no es de gran ayuda al tema investigado.

La mayoría de la atención a la investigación sobre mujeres se refiere al tema de la violencia o al de la tercera edad, pero fuera de esto, este segmento de mujeres ha sido poco tomado en cuenta en las encuestas. No sabemos acerca de estas mujeres, sobre cuál es su empleo, la satisfacción acerca de sus ingresos, su estado laboral, su satisfacción o insatisfacción en sus trabajos, si están logrando bienestar o no en términos de satisfacción personal y desarrollo humano.

Los renglones que se incluyen en el apartado de “Bienestar”, son sobre vivienda, ingresos, empleo, accesibilidad de servicios, seguridad, educación, salud, medio ambiente, compromiso cívico y gobernanza (INEGI 2020), los cuales se refieren a qué porcentaje de la población cuentan con estos, sin saber si las personas están satisfechas por estos elementos; y acerca de la satisfacción existen los elementos de “satisfacción con la vida, balance vida y trabajo y relaciones sociales en la comunidad”.

Sería muy conveniente al tema aquí presentado saber acerca de la satisfacción o insatisfacción en las decisiones tomadas por las mujeres de 50- 65 años en Guadalajara, las emociones y sentimientos implicados en la toma de sus decisiones, si están conscientes de sus emociones en la toma de sus decisiones, la noción que tienen acerca de sus emociones y sentimientos y de la gestión de estos. O también acerca de la atención consciente puesta en las emociones que influyen en las diferentes situaciones de vida; la emoción, el pensamiento o el sentimiento que se está viviendo en un momento determinado; el nivel de autoconocimiento como para tener certeza de qué situaciones son las que le detonan qué o cuál emoción y pensamiento que, a su vez, provoca tal o cual sentimiento; el proceso de la toma de decisiones en la mayoría de las mujeres jaliscienses para ver cuánto se conocen y el grado de madurez en este proceso, así como la satisfacción que arrojan los resultados de sus decisiones.

En la presentación de resultados del censo 2020 realizado por el INEGI se pueden apreciar datos referentes a la educación, características económicas, servicios de salud, etc. pero no se puede apreciar el grado de satisfacción en la vida conociendo solo estos datos, ni la apreciación de una vida efectiva, ya que esta va más allá de la medición de la materialidad, esto relacionado a lo que menciona Martínez, (2018), “No soy lo que tengo, sino lo que hago con lo que tengo” (p. 51). Además, la satisfacción de la vida va relacionada con la interpretación que la persona hace de su existencia, de las circunstancias que ha experimentado, de lo que vive, lo que hace con lo que tiene, con sus condiciones, lo que va eligiendo con su libertad intrínseca y lo que hace con su voluntad, y la responsabilidad que toma de sí misma, de su vida según la apreciación subjetiva de la vida (Buckingham et al., 2020), estos aspectos mencionados no están cuantificados en estadísticas censadas, ni pueden estarlo, porque pertenece al mundo de las subjetividades.

Con la interpretación subjetiva personal acerca de la propia vida se puede observar el impacto que han tenido las decisiones tomadas a través de la propia historia y las emociones que se han impregnado en ella, haciendo posible observar las causas del propio actuar y sentir al hacer una evaluación cuantitativa acerca del bienestar.

Conocer acerca del proceso de la toma de decisiones en mujeres de la mediana edad y la gestión de emociones implicadas en el mismo, podría acercar al conocimiento acerca de la satisfacción y el desarrollo humano vivido por este segmento de mujeres con miras a la toma de conciencia acerca del rumbo que se están tomando en la vida hacia sus próximas etapas y conseguir

vivir una vida plena. Por esto toma importancia tener presente conceptos del existencialismo acerca de “Elegir”, como el de Sören Kierkegaard (1999) cuando dice “La elección es el núcleo de la existencia humana... existir es elegirse” (Kierkegaard 1999, en Martínez 2018, p.75); también: “nuestras vidas, se hallan determinadas por nuestras acciones, que a su vez, lo están por nuestras elecciones, de modo que cómo llevamos a cabo dichas elecciones es decisivo para nuestras vidas” (Buckingham et al., 2020, p. 195).

Elegimos todo el tiempo y estas elecciones y sus consecuencias dan forma a la vida de cada quien. El ser humano puede ser responsable y no víctima, lo importante no es lo que hay o lo que tocó en la vida, sino lo que se hace con ello. El ser humano tiene libertad, voluntad, inteligencia y capacidades para crear y desarrollarse positivamente.

Aunque elegir es tan esencial en el ser humano, se tienen ataduras que no permiten hacer uso pleno de la libertad para hacerlo de la manera que mejor conviene para una vida plena. Una forma de elegir que mitiga la angustia, es hacerlo tanto desde el sentir, como dice Kierkegaard (1999), y también desde el pensamiento, aceptando que no todo está en las propias manos y que no tenemos todo el “panorama” completo.

La forma en que se toman decisiones puede ser un proceso velado para uno mismo, este proceso está afectado por multitud de factores, algunos conscientes y muchos inconscientes. El darnos cuenta de que siempre estamos decidiendo -como propone el existencialismo-, nos acerca a ver desde dónde lo estamos haciendo, y es posible darse cuenta del papel que juegan las emociones en este proceso. Decidir desde el entusiasmo, el deseo, la motivación o la ilusión mueve de manera muy diferente a una decisión tomada desde la ira, la frustración, el miedo o la tristeza. Cada sentimiento implicado en la toma de decisiones tiene diferentes repercusiones en los estados de ánimo futuros y en los resultados propios en la vida. El arrebato, el ego insolente que quiere solo salirse con la suya son ejemplo de dos situaciones desde las que difícilmente se consiguen resultados óptimos en el avance del desarrollo personal.

El desarrollo económico es muy importante en el ser humano para lograr la capacidad de agencia, y como Coria (2015), menciona respecto al dinero y la capacidad de agencia de la mujer: es de importancia conseguir autonomía económica y también emocional, así como conocerse, conocer los propios gustos, valores, intereses, limitaciones, y hacerlos legítimos ante los demás teniendo la libertad de decidir sobre ellos (vivir como se quiera, moverse, estudiar, viajar,) y para

esto es necesario el dinero y con este poder ejecutar la autonomía emocional, porque si no habrá que sujetarse a la persona de quien se depende económicamente, y esto cuarta el poder personal sobre el sí mismo.

Los datos reflejados en los censos del INEGI que describen el estado de los rubros económicos de cada entidad no describen cuántas son mujeres y si son económicamente independientes y si esta independencia económica sustenta su capacidad de agencia para su desarrollo humano o para conseguir una vida efectiva desde su punto de vista. En resultados del 2021 de la ENDE del INEGI es posible conocer el estado de la población económicamente activa en todo México (no en Jalisco o sus municipios, ni tampoco en mujeres de la mediana edad), el cuál dice que el 51.7 corresponde a mujeres mayores de 15 años, de las cuales el 44% si laboran, describe cuántas mujeres están en comercio informal y formal, en qué giros, y cuántas son propietarias de negocios.

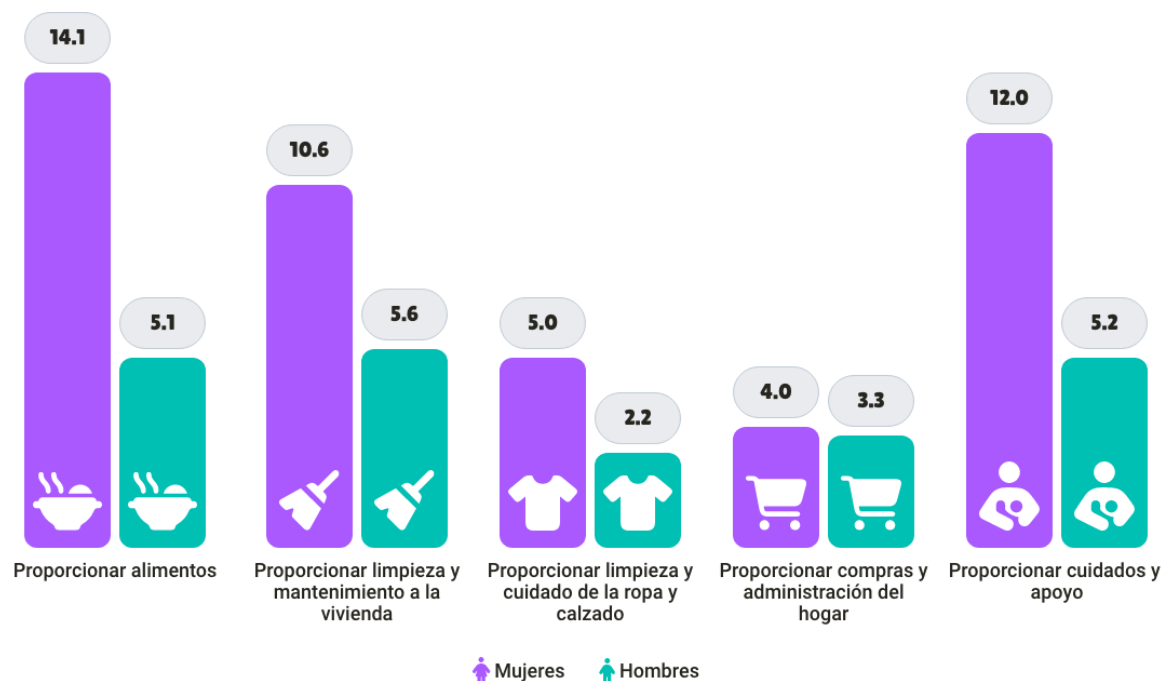
Respecto a la participación de la mujer en la economía nacional en 2020, 49% de mujeres participan en la economía, (sin mención del rango de edad), y la tasa de participación de las mujeres creció 3.4 puntos porcentuales de 2000 a 2010 y 15.7 puntos porcentuales en los últimos 10 años.

Estos son datos interesantes respecto al desarrollo económico de la mujer que como se mencionó anteriormente es un rubro importante para la capacidad de agencia, solo que no podemos observar con certeza el estado económico de las mujeres de 50 a 65 años ya que no se habla de ellas sino de las mujeres mayores de 15 años.

Una tarea pendiente para muchas mujeres es validar y legitimar el ambicionar, el cobrar, el pedir (o exigir) lo propio, hay que quitar la vergüenza y considerar el precio del trabajo que realizan. Otra tarea pendiente para las mujeres en el área laboral es lograr la igualdad económica y aprender a manejarla.

En la siguiente tabla presentada por el INEGI (2022) se observa la distribución de las tareas domésticas entre hombres y mujeres, y aunque el segmento escogido para este trabajo no es observado específicamente, se puede ver que las mujeres destinan más horas en promedio a estas tareas que los hombres. Considerando que estas actividades no son remuneradas nos da una idea de la situación económica de las mujeres en relación con la de los hombres.

Horas a la semana dedicadas a las actividades del hogar en 2022



Fuente:

INEGI. Sistema de Cuentas Nacionales de México. Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México.

En cuanto al grado de estudios promedio alcanzado por las mujeres de este segmento tampoco se encuentran datos estadísticos, solo se describen datos de analfabetismo por edad y por género. En el INMUJERES se ha impulsado el proyecto Niñas STEM pueden, desde 2018, con el cual se ha ampliado el acceso de las mujeres a la educación logrando estar actualmente la matrícula a la par de la de los hombres, solo que no se encuentran datos sobre la escolaridad alcanzada en las mujeres de mediana edad.

El saber el tipo de vivienda que tienen y los servicios de las mismas no nos da un índice de satisfacción personal real, aunque es posible basarse en concepciones estándar creyendo que a mejor vivienda mejor satisfacción en la vida, esto no es real ya que la apreciación del bienestar o de satisfacción es subjetiva y personal.

Sobre el estado civil, creer que la vida en pareja es un referente de felicidad, no lo es. Es posible conocer las estadísticas comparativas de 3 censos (2000, 2010 y 2020) pero no especifica a las mujeres, sino que se refiere a toda la población.

Si nos basamos en Maslow podemos decir que tener cubiertas las necesidades básicas es indispensable para la autorrealización, pero se puede decir también que hay muchas personas que

pueden tener autorrealización aún sin haber cubierto las necesidades anteriores a las de autorrealización, ya que no son precisamente una escalera de niveles piramidales como él las presenta y que para tener un nivel superior debe ser cubierto el nivel inferior.

Maslow (1972), define esta autorrealización, en la idea de que los seres humanos tenemos necesidades estructuradas y que nuestro bienestar está condicionado por cómo se jerarquiza o se prioriza la satisfacción de estas necesidades. En la pirámide de Maslow, las primeras necesidades a satisfacer son las fisiológicas (respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis), las segundas, de seguridad (seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familia, salud, y propiedad privada); las terceras son afiliación-amor y pertenencia- (amistad, afecto, intimidad sexual); las cuartas, reconocimiento y estima (autorreconocimiento, confianza, respeto, éxito); y al final las de autorrealización (moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y resolución de problemas) que consiste en ser todo lo que se puede llegar a ser, estas necesidades se llaman también meta-necesidades o necesidades de trascendencia. Así entonces define a la persona autorrealizada como aquella que se encuentra asociada con un sentido de comunidad, contribuye a la humanidad, crea belleza, produce justicia y desarrolla el propio potencial.

Es dudoso pensar que para lograr la autorrealización es necesario cubrir las necesidades anteriores de su pirámide ya que es posible hacer aquello para lo se es bueno, estar asociado con un sentido de comunidad, contribuir a la humanidad, crear belleza o producir justicia y desarrollar el propio potencial, aunque se tenga hambre, no se tengan condiciones de seguridad, no recibir amor o sentirse rechazado, o no tener la estima esperada. Saber cuán autorrealizadas se sienten las mujeres jaliscienses de 50 a 65 años en relación a su bienestar material y de logros de vida que han alcanzado es un parámetro que pudiéramos relacionar con la toma de sus decisiones y su implicación y gestión emocional en el bienestar integral de este segmento.

Ante los datos estadísticos no sabemos cuántas mujeres jaliscienses de 50-65 pueden decir que se conocen, que saben lo que les gusta, lo que no, lo que quieren, lo que no, lo que las hace plenas verdaderamente, que son auténticas, que están libres de conceptos estereotipados, que van por lo que sueñan, que han logrado sus propósitos, que son independientes del machismo, del sofocante entorno social que les ha impedido desarrollar su potencial, que realmente se creen capaces y poderosas de lograr, de responsabilizarse por su vida sin sentirse víctimas, que

consideran haber hecho de su vida lo que verdaderamente soñaban y querían lograr desde su juventud, cómo es y ha sido su proceso de toma de sus decisiones, cómo han influido las emociones y sentimientos en este proceso, y cómo planean o proyectan madurar este proceso para lograr su plenitud, su vida efectiva, el desarrollo de su potencial, su capacidad de agencia, o su desarrollo humano.

Contestar a tantas incógnitas aportarían dirección al camino de las mujeres de mediana edad (50- 65 años) para lograr conseguir una vida plena alcanzando el máximo desarrollo de las capacidades en las siguientes etapas de vida por venir. El ser humano no está predestinado, sino que es el resultado de lo que va eligiendo por ser libre y que puede moldear su vida en cada momento. A través de la visión existencial se puede entender al ser humano como un ser que con su libertad intrínseca y esencial toma decisiones todo el tiempo, aprendiendo y creando su proyecto de vida en su entorno social, haciéndose responsable de sí mismo. Así, con cada aprendizaje, experiencia y socialización, el ser humano se forja siendo responsable de sus actos, y de lo que hace con sus circunstancias por la responsabilidad que conlleva ser libre.

2.3.- Población

La población de esta investigación son mujeres de clase media y media alta, jaliscienses, en la mediana edad, de 50 a 65 años. Son mujeres que rompieron algunos estereotipos sociales respecto al desarrollo profesional de la mujer, estudiaron carreras y maestría, e ingresaron al mundo laboral, incluso en áreas que antes eran exclusivas del sector masculino. Son mujeres que han roto también con patrones de estructuras familiares establecidas por generaciones anteriores que se atrevieron a divorciarse y a ser jefas de familia; son mujeres que sin alzar la voz han hecho cambios en la estructura social actual, son mujeres que poco se han detenido a verse a sí mismas, que por lo mismo no saben con claridad quiénes y cómo son, cómo es su proceso de toma de decisiones, de gestión de emociones, o cómo es que cuidan de ellas mismas, aspectos que en esta investigación se profundizan con la mirada puesta en el logro de la plenitud según sus propios términos.

2.4.- Árbol de problemas

Causas y orígenes de los problemas

Las organizaciones gubernamentales y de conteo estadístico no están tomando en cuenta este segmento, no están tomando en cuenta esta etapa y esta circunstancia como para hacer estos censos, no les ha sido un dato de interés.

Problema central

En términos generales y desde el área humanista, no se tiene suficiente información acerca de lo que vive el segmento de mujeres de mediana edad en Jalisco. No se sabe cuántas mujeres jaliscienses de 50-65 pueden decir que se conocen, que saben lo que les gusta, lo que no, lo que quieren, lo que no, lo que las hace plenas verdaderamente, cómo hacen uso de su libertad, cómo es su toma de decisiones. No se sabe cómo es su desarrollo económico, anímico, o académico.

Efectos y consecuencias del problema central

Son mujeres con potencial de desarrollo humano, y aporte social y económico que parece no estar siendo tomado en cuenta por las organizaciones gubernamentales y de conteo estadístico. Mujeres que se viven como invisibles y con ideas acerca de sí mismas que las mantienen en un enojo constante o en una tristeza incomprensible.

2.5.- Acercamiento a las necesidades de la población.

Con entrevistas semiestructuradas se hizo el acercamiento a la población de mujeres jaliscienses de mediana edad, (de 50 a 65 años), profesionistas, de clase media y media alta, para conocer sus características y necesidades, y explorar en el vacío que las estadísticas duras arrojaron en la descripción del problema (existencia de poca información acerca de lo que viven las mujeres de este segmento de la población en Jalisco). El objetivo fue conocer cómo se identifican a sí mismas en esta etapa de su vida, cómo ven su trayectoria de vida, las decisiones que han sido importantes, su concepto de felicidad, todo esto dentro de un marco emocional.

De los resultados de estas entrevistas semiestructuradas aplicadas a una muestra de cinco mujeres, se identificaron algunos problemas y necesidades principales surgidos de las respuestas a las siguientes preguntas acerca de la identidad, la felicidad, las decisiones y las emociones.

Tema	Preguntas
Identidad	¿Quién eres en este momento de tu vida? ¿Cómo te describirías? ¿Quiénes son las personas que forman parte de tu vida? ¿Siempre quisiste ser lo que eres ahora? ¿Recuerdas si en la casa paterna te decían cómo debías ser de grande?
Decisiones	¿Cuáles han sido las decisiones más importantes de tu vida? ¿Qué emociones sentías cuando tomaste esas decisiones?
Felicidad	¿Dirías que eres una persona feliz? ¿Por qué lo dices? ¿Cómo te sientes en esta etapa de tu vida? ¿Sientes que tú decidiste por todo lo que ahora tienes o no tienes? 9.- ¿Sientes que tú decidiste por todo lo que ahora tienes o no tienes? ¿Sientes que te gustaría cambiar algo de lo que ahora vives? ¿Por qué? ¿Te sientes verdaderamente libre para tomar decisiones y seguir construyendo tu vida?
Emociones	¿Qué sensaciones tienes cuando me estás platicando todo esto? ¿Te acuerdas qué sensaciones tenías cuando te pasó? ¿Qué necesitarías de los demás para sentirte bien siempre? ¿Qué necesitas de ti misma para sentirte bien siempre? ¿Sabes distinguir entre sentimientos y emociones? ¿Cuáles te parecen más intensas?

Fuente: elaboración propia

En el siguiente cuadro se presentan algunas de las características de cada una de estas mujeres, cuyos nombres son seudónimos ya que se respetó la norma de confidencialidad.

O	56 años, psicóloga, 3 hijos, abuela, divorciada
Li	56 años, mercadóloga, soltera sin hijos, tiene un bufete contable y una empresa de repostería
Ma	55 años, mercadóloga y abogada, divorciada, dos hijos, trabaja en el ramo inmobiliario
Ga	60 años, estudió negocios internacionales, tiene nacionalidad peruana y mexicana, viuda, 2 hijas, abuela, trabaja en una oficina en administración
Mar	56 años, administradora de empresas y tanatóloga. Casada sin hijos.

Fuente: elaboración propia

A partir de las respuestas obtenidas de las entrevistas semiestructuradas, se hizo un análisis del instrumento aplicado que ofreció un panorama que sintetiza problemas y necesidades nombrados en las siguientes categorías:

Primera categoría	Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza
Segunda categoría	La gestión de las emociones: entre el miedo a vivir y la relacionalidad.
Tercera categoría	Cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas.

Pre-categoría 1.- Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza

Problema y necesidad: Las mujeres entrevistadas expresaron su inseguridad acerca de las decisiones que han tomado a lo largo de su vida, las cuales casi nunca eran tomadas con conciencia, sino siguiendo lo que se presentaba según el estereotipo de la estructura social en la que su vida se presentaba. Son mujeres con muchos sueños inconclusos o ignorados por dar prioridad a atender lo que otros decían que era lo debido. En esta etapa han acabado con muchos proyectos de juventud como el de ser madres, esposas, estudiantes, o trabajar en lo que fuera posible hacerlo, y ahora cuidan de sus padres las que los tienen vivos. Estas mujeres tienen necesidad de mirar dentro de sí mismas para resignificar su concepto de plenitud, redefinir sus sueños y descubrir sus recursos para alcanzarlos.

Las mujeres mexicanas nacidas en las décadas de los sesenta y setenta han vivido cambios profundos en el aspecto sociocultural a través de los años, estos cambios se ven reflejados en la etapa que actualmente viven, impactando sus formas de vivir y de ser. Para conocer las características de sus circunstancias y necesidades se hizo una entrevista a mujeres de mediana edad, entre 50 y 65 años, etapa previa a la tercera edad, en la que se descubren aspectos interesantes respecto a la percepción acerca de sí mismas, las decisiones que marcaron su vida y el punto en el que actualmente se encuentran, su percepción acerca de la felicidad y otras emociones que les han acompañado en su trayecto, así como la percepción que tienen de sus años futuros en su proyecto de vida.

Las decisiones que ellas perciben como las más importantes han sido tomadas en etapas tempranas de sus vidas, ya sea elegir la carrera de estudio, el matrimonio y el divorcio, o vivir en el extranjero, como Mar, una de las entrevistadas, dijo:

Pues mira, muy importantes han sido la de haberme casado, o sea era un momento parteaguas, pero pues sigo casada entonces así que todavía lo asumo, y pues la carrera fue un punto decisivo.

O como comenta Li:

Pues la carrera, yo creo, o el salir de Guadalajara cuando decidí ir a Estados Unidos siempre y cuando fuera un lugar, este, seguro por mí y seguro por la tranquilidad de mi papá.

O como dice Mal:

Primero si me fui a Estados Unidos, ... y estaba despidiéndome de mi mundo, donde iba a entrar a un mundo que no sabía ni leer, ni escribir, ni hablar, iba a ser mi carrera a la basura y era ser una ignorante completa. Entonces, (otra decisión fue) cuando fui a Arabia Saudita y estuve por ejemplo en un súper y dije, o sea, qué desesperación: ni siquiera puedo leer el precio porque son símbolos, fue un momento muy fuerte ese, el que me fui a Arabia.

Varias de las entrevistadas comentaron que realmente sus decisiones fueron tomadas de manera inconsciente, como expresó Mal:

Pues mira, decisiones importantes que no creo que las pensara muy bien.... yo creo que no tuve tiempo de pensar. Cuando me fui a Houston me sentí liberada de mi casa porque mi papá era mucho control total.

o Mar que comentó:

Entonces cada cambio de ciudad, aunque no eran mi decisión, las asumía, pues (era) una alegría, pero tensión.

Como comentó O:

A lo mejor la decisión de casarme, de descasarme, de vender mí casa, ¿qué sentía? miedo. Cuando me casé y no, inconsciencia total, pero miedo, no conciencia ni pensaba, va bien y está mal, yo era lo que quería y ya.

O también se tomaron las decisiones considerando que no se tenían opciones, que no fueron “decisiones” como tal como lo expresa Mal:

Sientes que la verdad ha sido como circunstancias, la verdad ajena... pues han sido decisiones que es como que no había mucho que decidir porque es lo que seguía y era como la única opción.

Y que, aunque lo consideran así, si lo eligieron porque como dice Kierkegaard, así como fue citado en Martínez (2018): “La elección es el núcleo de la existencia humana ... existir es elegirse” (p. 75).

Al llegar a esta mediana edad, el estado en el que actualmente se encuentran estas mujeres parece un campo abierto a muchas opciones para re direccionar la vida, este es un momento importante para ellas en la búsqueda de la plenitud al lograr concretar sueños del pasado y retomar

los nuevos con proyectos definidos con claridad, y tomando conscientemente decisiones que les den la esperanza certera de poder alcanzarlos y seguir con su desarrollo humano, el cual considera a la persona, como menciona Novelo –Medina (2023), un ser digno y singular, con posibilidades de crecer y desarrollarse, con la capacidad de aprender de sus experiencias, autónomo y libre para decidir sobre su vida, y hacerse responsable de la misma. También es importante considerar las premisas del existencialismo que dice que existir es un proceso en el que es más importante lo que es que lo que debería de ser, que existir es elegir, y esto, aunque conlleva riesgos y angustia, genera oportunidades de desarrollo; que el ser humano no está predestinado, sino que es el resultado de lo que va eligiendo por ser libre y que puede moldear su vida en cada momento.

Pre categoría 2.- La gestión de las emociones: entre el miedo a vivir y la relacionalidad.

Problema y necesidad: Las mujeres entrevistadas expresaron mucho miedo a muchas situaciones que se han presentado en su pasado y que no quieren volver a vivir, o miedo a que sus seres queridos no logren vivir felices, miedo al qué dirán de los que consideran importantes en sus vidas, miedo a no ser suficientes para alcanzar lo que sueñan, entre otros; estos miedos van mayormente insertados en su relacionalidad con los demás y por esto, tienen la necesidad de saber más acerca de este sentimiento de miedo, y de cualquier otro, ya que se observa en estas mujeres desconocimiento acerca esos sentimientos, no saben cómo nombrarlos, no saben aceptarlos, no saben reconocerlos y mucho menos que hacer con ellos.

La gestión de las emociones es un renglón importante en el Desarrollo Humano para lograr alcanzar la plenitud personal. Las emociones son la esencia de lo humano, y son un motor o un freno en el desarrollo humano, como mencionan David Le Bretón (1998), Sofía Cervantes (2014), Rocío Enríquez (2008), Miriam Muñoz (2012), Oliva López, y Rocío Enríquez, (2012), así como fueron citados por Carretero, Navarro y González (2024), proporcionan sentido y muestran caminos en el mundo. Estas emociones son un lenguaje particular del cuerpo humano que al escuchar lo que el cuerpo nos va diciendo, - a veces en susurros con sensaciones ligeras y a veces con gritos como el dolor de la enfermedad o como el miedo paralizante-, es posible tener una guía para el logro de nuestros propósitos, para alcanzar esa misión inherente en cada uno, o también es una guía de apoyo para tener relaciones eficaces y exitosas con los demás. Este lenguaje de las emociones comienza con las sensaciones del cuerpo, avanza por nuestros pensamientos y creencias

que impactan en nuestros sentimientos e intenciones, y determinan también nuestras acciones y relaciones con lo y los demás. Carretero, et al (2024), dicen al respecto que son pensamientos en acto que incluyen un sistema de sentidos y de valores. Ser conscientes de este amplio espectro del lenguaje de las emociones genera un apoyo para la gestión madura de las mismas, gestión sobre la cual está puesta la atención en este trabajo en el que resalta la confusión que tienen las mujeres de mediana edad (entre 50 y 65 años), evidente en las respuestas a la pregunta “¿sabes diferenciar entre emoción y sentimiento?” en la que Li contesta:

Obviamente, creo que es más intensa la emoción. ¿el sentir? pues sí sabemos, somos seres con los 5 sentidos o sexto sentido, pero ya el trasladarlo a la emoción e identificar la emoción para sanar el trastorno que puede ocasionar en determinadas ocasiones, pues hay que aplicarnos a identificarlos, ¿no? ¿qué me está provocando mi sentimiento para evitar que mi emoción esté de manera drástica o en caso negativo?, ¿verdad?

O la respuesta de O:

Son sentimientos que constantemente están, pero me los he permitido, no son emociones.

O como lo expresó la Mal:

Para mí, una emoción de que algo me da felicidad es un éxtasis y después caigo. Pero en cuestión sentimental, o sea, normalmente me manejo en el plano de que me vale cacahuete todo porque lo aviento.

Además de la confusión entre emoción y sentimiento, se descubre la dificultad para definir el concepto de cada emoción o sentimiento, por ej. en el caso de O quien dice:

Soy una mujer feliz. sí, también una mujer ansiosa.

Otro aspecto importante descubierto en estas entrevistas es la anulación emocional como medio para gestionar las emociones de tristeza, frustración o cualquiera relacionada con “la depresión”, esto se ve en respuestas como la de Li que dice:

Me considero una persona feliz, contenta. nada de agüitarse, de tristeza, aquí no entra depresión.

O la de Mal:

Si me daba la depresión, no tuve tiempo para la depresión.

También en estas entrevistas se vio que el miedo es un sentimiento general, miedo con el que cada una está luchando para ir adelante en la vida, para vivirla plenamente, esto se evidencia en respuestas como la de Ga que dice:

Vivo tranquila, vivo en paz, con el miedo que trató de sosegarlo... miedo, estoy trabajando mucho en eso y leyendo mucho, (miedo) en que algo les pase a mis nietos que algo les pase a mis hijos ... muchas veces siento que eso no me deja ser feliz.

O la respuesta de O:

El miedo, miedo y eso es la rigidez del cuerpo, que de pronto no me deje hacer cosas.

Al ignorar, o confundir, o no saber gestionar lo que se va experimentando en la vida, nuestros entornos y contextos van siendo afectados con este miedo, esta confusión, inconsciencia y anulación de lo que vamos experimentando, se vive en la dicotomía de la realidad que no permite nuestra autenticidad ni el logro de nuestras verdaderas aspiraciones; y también se ve afectada nuestra relación con lo y los demás porque como dice Heidegger, así como fue citado por Martínez (2018), acerca de la importancia de nuestros contextos “El yo no puede captarse ni pensarse más que ligado al mundo” (p.169), confirma cómo nos influye nuestro entorno y somos según él, y cómo nosotros lo influimos también. Además, como dice Bubber citado por Méndez, (2014), la forma en la que nos relacionamos con los demás determina la existencia humana. Si nos vamos desconectando de nosotros mismos, tanto de nuestro sentir como de nuestro autoconocimiento, nuestras relaciones se van volviendo más “yo-ello”, con más aislamiento, y menos “yo-tu” en la que se propicia más conexión personal, porque como refiere Martínez (2018), las personas no estamos en aislamiento en el mundo sino en una relación con otro... Somos, en la medida en que nos relacionamos con lo otro, con los otros. La idea del Desarrollo Humano es promover relaciones donde sean posibles encuentros del tipo “yo-tú” de la manera más sana posible, para lo cual hace falta ser consciente de uno mismo, del entorno y de los demás buscando generar relaciones sanas, como lo expresa Li:

Siempre me gusta hacer amistades fuertes, sólidas, y a veces se cuelan gente tóxica, ¿verdad? pero aprendes a marearlas o a que no te influyan y tu firme, firme, firme, firme. entonces, eso ayuda bastante cuando no te convencen a ti facilito que te llevan por mal camino, aunque te tropieces, pero detectas y avanzas, aprende uno a cortar, aunque te duela

un poquito o un muchito, pero hay que cortar gente o influencias tóxicas, aunque tengas que laborar o convivir, ... pues vas haciendo a un lado porque no, no coinciden con tus aficiones, con tus gustos, con tu manera de vivir o decir.

Es aprender a poner límites y convivir con personas afines buscando ser personas lo más sanas posibles, para lo cual es de gran ayuda la buena gestión emocional, el perder el miedo a vivir y tener la más efectiva relacionalidad posible.

Ante todo esto es posible dar cuenta de la importancia de darle atención a la sana gestión de las emociones ya que como dicen Carretero, et al. (2024), desempeñan un papel decisivo en la regulación de la vida social: impulsan iniciativas, intervenciones, acciones y movimientos sociales. Y también la buena gestión de las emociones contribuye al logro de relaciones cercanas, satisfactorias, y de ayuda mutua.

Pre-categoría 3.- El cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas.

Problema y necesidad: Las mujeres entrevistadas manifestaron la falta de priorizarse a ellas mismas dando constantemente prioridad a los demás llegando a esta etapa de vida sin reconocerse con claridad, sin saber ciertamente que desean, o que necesitan ellas, si saben esto acerca de los demás, pero no se han dado la oportunidad de tomarse en cuenta a ellas mismas en sus decisiones, por eso, necesitan detenerse a contestar que necesidades tienen ellas, con qué recursos cuentan y cuáles otros necesitan para alcanzar su propio concepto de plenitud, el cual necesita también ser redefinido por ellas mismas desde su autenticidad, no desde el filtro de la mirada ajena o de los mandatos introyectados desde siempre.

En esta categoría se toman en cuenta aspectos como la tendencia actualizante para sanar de forma integral; el Desarrollo Humano para evolucionar reconociendo y cerrando las propias heridas y lograr caminar hacia una vida efectiva; y el poner atención a las oportunidades de crecimiento y autocuidado en diferentes áreas de la vida para aprovechar el potencial y experiencia de las mujeres de mediana edad en el estado de Jalisco, segmento un tanto descuidado como lo muestran las estadísticas recabadas por instituciones gubernamentales en las que la atención principal la llevan personas de la tercera edad, mujeres embarazadas y mujeres en situación de violencia. Así, este segmento de la población podría dar una contribución importante a la sociedad

aunada al logro de una vida plena desde esta etapa de vida para conservarla durante la siguiente que sería la tercera edad.

Al motivar el autocuidado y la salud integral nos apoyamos en la tendencia actualizante, concepto que confirma un enfoque positivo, natural e intrínseco en el ser humano, contrario a la tendencia al caos, la entropía o la concupiscencia cristiana, que, como menciona Rogers (2014), consiste en el impulso del organismo para desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo continuamente. Es la tendencia a la evolución y es lo que motiva al cambio y a la superación. Esta capacidad se ve en la vulnerabilidad, la ansiedad, el conflicto o la incongruencia. Estos conceptos dan esperanza en la capacidad humana, concretamente en la capacidad de las mujeres jaliscienses de mediana edad, para vivir efectivamente como meta del Desarrollo Humano y que puedan lograr su madurez emocional con una asertiva gestión de emociones y pudiendo cubrir sus necesidades para conseguir que sean plenas y alcancen el desarrollo de su potencial con su respectivo aporte positivo a la sociedad por forjarse como mujeres abundantes, maduras y capaces de resolver con eficacia esas áreas débiles que se descubrieron al entrevistarlas como su inmadurez en la gestión de sus emociones y la dirección de su vida, como lo comenta Mal:

¡Ay, soy un torbellino!, así que un huracán, de que no sé ni para dónde voy ni dónde estoy parada. Horrible.

O de su falta de claridad en sus sueños y proyectos futuros y sus desencantos por el incumplimiento de los mismos a través de sus vidas, como expresa Mal:

Nunca quise ser lo que soy, porque quise ser ama de casa y tenía un marido que se responsabilizará de mí, porque esa fue la educación con la que crecí creer, o sea, con la que fui educada, pero por las circunstancias de mi vida me tocó agarrar al toro por los cuernos y decir salgo porque salgo. No era lo que estaba planeado, atender a tu marido, cocinar en casa y tus hijos, tu casa sí, pero jamás tener que ser jefe de familia.

O lo que dijo Mar:

Pero sí me hubiera gustado, ...trabajar en empresa. sí, me hubiera gustado mucho, sí, trabajé, pero no mucho, ...siempre me ha gustado trabajar en una empresa a lo mejor en un

puesto muy sencillo en una empresa grande, ese era mi objetivo. ese sueño no lo he logrado hasta todavía.

O de sus duelos, tanto de hijos como de padres, como lo dice O:

Yo quería ser mamá y que esa opción no se quitara esa como que mi plan de vida era ser mamá y de pronto se fueron” y “soy una hija que está aprendiendo a despedirse de sus papás.”

También se aprecian las necesidades que tienen como la de sustentabilidad económica, como lo dice Mal:

Entonces por eso empecé a estudiar derecho, porque yo tengo que hacer algo que me genere ingresos y que pueda ser viejita. porque los puestos modernos pues requieren gente joven entonces por eso estudió la carrera de derecho para generar ingresos.

O lo que expresa Mar:

Tranquilidad económica. que pueda aprender nuevas. Hacer algo nuevo o algo a lo que me quiero dedicar de ahora en adelante para de ahí tener este esa tranquilidad, no digo mucho dinero o millonaria, no, pero la estabilidad de cada día que tengas una tranquilidad de que no te estén sacando en tu casa.

Aunadas las necesidades y deseos anteriores también a otras mencionadas como la necesidad de ocupación, de plenitud profesional, de servir a los demás, de seguir aprendiendo. Y muy importante también la necesidad de autocuidado y la preocupación por estar bien como lo expresa Li:

Dormir bien para rendir en mi día a día, en mis actividades en el deporte, confianza en mí misma y estar alimentándome de una buena lectura, de conversaciones sanas, conversaciones inteligentes, cursos, seminarios, conferencias. hújole, hambre de aprender tengo, y pues eso me hace sentir bien y ayudar a los demás.

Y por último la necesidad de gestionar el miedo que fue un común denominador en todas las entrevistadas.

2.6- Pregunta de Investigación

¿Cómo gestionan las emociones, en la toma de decisiones, las mujeres Jaliscienses de la mediana edad?

Objetivo general de la investigación:

Promover una gestión de las emociones basada en el Enfoque Centrado en la Persona, respecto de la toma de decisiones de mujeres de mediana edad.

Objetivos particulares:

Conocer cómo se viven y qué sienten las mujeres jaliscienses respecto a estar en la mediana edad y cómo se ven en el futuro; a la vez darles un espacio para mirarse, para encontrarse con ellas mismas y redefinir el rumbo de su vida.

Conocer cómo ha sido su proceso en la toma de decisiones para alcanzar la plenitud; cómo gestionan sus emociones ante la vida y en sus relaciones, y cómo cuidan de sí mismas y cómo se valoran.

Capítulo 3: Fundamentación teórica

3.1.- Marco teórico de referencia y Teorizar

Según el concepto que Rivera García (1998), plantea, el marco teórico referencial lo compone el marco de referencia de la investigación, que parte de una estructura teórica ya existente, con sus teorías y conclusiones añadidas a la postura del investigador acerca de la investigación, que sostiene o fundamenta la investigación; el marco teórico en el que se describen los elementos teóricos planteados por diferentes autores, y como dice Lorenzo Nieves et al (s.f.), ordenados de manera lógica y secuencial para dar coherencia a los conceptos y explicar con claridad los resultados de la investigación con fundamentos para proponer soluciones; y por el marco conceptual “con el que el investigador define y delimita según su criterio y de acuerdo a su marco teórico conceptos involucrados en las variables de investigación” (p.2). Estos dos últimos (marco teórico y marco conceptual) entran en el proceso de la teorización.

También Rivera García (1998), dice que el marco de referencia nos permite ubicar y encuadrar el objeto- problema de la investigación desde diferentes puntos de vista, así como evitar duplicar la tarea a realizar. También nos ayuda en la interpretación de los resultados del estudio.

Según menciona Daros (2022), la forma de realizar el marco referencial es realizar un análisis y hacer una reflexión de la bibliografía revisada y expresar el mismo con las propias palabras, así como la forma en que apoyó la información a nuestro trabajo, y según los resultados podemos concluir y definir si el problema tratado habrá que replantearlo, resolverlo, dejarlo de lado o tomar otro camino diferente al planteado inicialmente.

Acerca del concepto de teorizar mencionado anteriormente, Rivera García (1998), arroja una aproximación a este concepto al mencionar en su definición de marco teórico, que tiene que ver con las ideas, teorías e hipótesis con las cuales se cree que el objeto-problema de estudio adquiere un sentido o una ubicación determinada. Teorizar es respaldar con lo dicho por diferentes autores lo que se va descubriendo en el proceso y metodología de la investigación mediante conceptos teóricos.

Teorizar según el diccionario de la Real Academia Española (2001), “es tratar un asunto de forma teórica” (primer párrafo). Es un acto que se incluye en el marco teórico, el cual se realiza revisando la literatura pertinente a la investigación del problema y adoptando los conocimientos

ya contruidos, lo que hace que, como dice Rivera García (1998), “cada investigación se apropia de parte de la estructura teórica ya existente” (p.4), y podemos añadir que no sin desarrollar, a través de un ejercicio del intelecto, los conceptos, teorías o hipótesis que se creen pertinentes a la investigación con la interpretación propia de los hechos por el mismo investigador, que como se lee en la descripción del concepto en el diccionario de la Real Academia Española(2001), “se participa en la elaboración de una teoría sobre algo” (primer párrafo).

Los tres constructos de esta investigación acerca de la situación de las mujeres jaliscienses de mediana edad (su proceso de toma de decisiones con miras a la plenitud, su gestión de emociones en la relacionalidad, y su cuidado personal y concepto de la propia valía), se sostienen dentro del siguiente marco teórico referencial:

3.1.1.- Primer constructo: Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza (vocación y profesión)

Las mujeres de mediana edad se encuentran en una etapa en la que al hacer conciencia del rumbo que su vida ha llevado pueden redireccionarlo hacia la vida que sueñan. Es esta etapa de la mediana edad un momento óptimo para redefinir el sentido de vida, la misión y el desarrollo personal que se desea alcanzar para llegar a la vejez con una vida plena. En este proceso, las decisiones son el medio por el cual se puede alcanzar este estado de plenitud, dentro de este ejercicio de decidir van intrínsecas las emociones, las cuales pueden ser un impulso para alcanzar el pleno desarrollo personal. Al saber gestionar las emociones, -conociéndolas, aceptándolas y dirigiéndolas en un trabajo de auto conocerse, de sanar las propias heridas, de priorizar el cuidado personal, de alcanzar mayor conciencia y bienestar-, y utilizarlas para apoyar una asertiva toma de decisiones, es posible alcanzar el desarrollo del máximo potencial en la capacidad de agencia y después derramarlo a los demás.

3.1.1.1.- La mediana edad y la plenitud

Dice Carl Rogers (2023), que:

La vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino... La orientación que constituye una vida plena es elegida por el organismo en su

totalidad siempre que disfrute de una libertad psicológica que le permita moverse en cualquier dirección. (p.184)

La mediana edad es un momento propicio para replantear y reafirmar el rumbo de la propia vida, redefinir el concepto de “plenitud”, revisar lo que se ha elegido y hecho, y reubicar lo que se tiene por elegir y realizar según los sueños y deseos pendientes. Es un momento para resignificar los propósitos, metas y objetivos propios (no de otras personas, o hacer lo que los demás quieren), como expresa Lilia Esparza (2023), para lograr que la próxima etapa de vida, la tercera edad, sea una etapa de plenitud, pensada y planeada en lo que se quiere vivir en la vejez, con motivación y sin la pérdida del deseo de vivir, ya que la falta de metas y motivaciones en la vejez, impiden disfrutar plenamente la vida, generando tristeza, malestar y vacío al haber concluido con proyectos como la vida laboral, o la formación de una familia. Así, tener conciencia de los pasos que hay que dar para tener la vida imaginada, requiere tomar decisiones en esta mediana edad, siendo estas el cimiento de la próxima etapa de vida.

Estos pasos por dar comienzan con la definición del propósito de vida, que como la misma autora dice, “permite que las decisiones que se van tomando sean parte de un plan con dirección y no como una cuestión de suerte que se va presentando al azar y en la que no se tiene implicación” (p.77), para así, de acuerdo con este propósito, lograr el máximo desarrollo personal al llegar a la vejez pensado conscientemente en lo que realmente tiene importancia para la persona.

3.1.1.2.- El Desarrollo Humano, el Humanismo existencial, la tendencia actualizante, la autorrealización y el Enfoque Centrado en la Persona.

Son estos tiempos privilegiados para lograr el desarrollo personal y alcanzar la plenitud, gracias a las herramientas que ofrece el Desarrollo Humano, no como antes, que solo, según Lafarga (2010), en los años sesenta, la perspectiva de la ayuda psicológica al ser humano era solo vista desde la situación de enfermedad mental.

El psicoanálisis y el conductismo descuidaban los atributos humanos sin facilitar el acercamiento a las experiencias particulares de las personas, ni a lo que las motivaba a buscar otras condiciones de vida. Estos dos modelos, de acuerdo con Tobías y García-Valdecasas (2009), “señalan que se carece de la información que pudiera ayudar a las personas sanas a estar más sanas, es decir, a alcanzar su mayor potencial” (p.142). Por esto surge el Humanismo-existencial como

la tercera fuerza para entender la conducta humana desde la perspectiva de su particularidad y subjetividad. Ahora, a partir del Humanismo-existencial, la situación cambió al poner el énfasis en el significado de la vida y la capacidad de cada quien para elegir libremente. Se ofrece una nueva visión alternativa del ser humano al considerarlo capaz de la autorrealización plena. No considera que la conducta humana está determinada, ya que el ser humano es libre para elegir su propia clase de existencia, y considera que la causa más importante de la conducta humana es la realidad subjetiva (como propone Kierkegaard mencionado en Tobías y García-Valdecasas, 2009). Paulina Novelo (2020), menciona que el Existencialismo, como base del Humanismo, presenta al ser humano como un ser en construcción de sí mismo y de su existencia, un ser que con su libertad intrínseca y esencial toma decisiones todo el tiempo, aprendiendo y creando su proyecto de vida en su entorno social, haciéndose responsable de sí mismo. Así, con cada aprendizaje, experiencia y socialización, el ser humano se forja siendo responsable de sus actos, y de lo que hace con sus circunstancias por la responsabilidad que conlleva ser libre.

Novelo (2020), menciona también que la propuesta principal del existencialismo es la subjetividad de la interpretación que hace el ser humano de su vida, es decir, la interpretación que hace de su existencia, de las circunstancias que le han correspondido, de lo que vive, lo que hace con lo que tiene, con sus condiciones, lo que va eligiendo con su libertad intrínseca, lo que hace con su voluntad, y la responsabilidad que toma de sí mismo, de su vida. Afirma que el existencialismo asume que existir es un proceso, que es más importante lo que es, que lo que debería ser, que existir es elegir. También considera que el ser humano no está predestinado, sino que es el resultado de lo que va eligiendo por ser libre, y que puede moldear su vida en cada momento.

De acuerdo con Tobías y García (2009), el humanismo-existencial investiga sobre el significado de la existencia humana recuperando la importancia de los sentimientos, del libre albedrío y su capacidad de elección, la individualidad y la responsabilidad personal, considerando que ser humano es vivir en constante construcción de uno mismo y de la propia existencia. Esta construcción está ligada a las decisiones que el individuo está tomando en todo momento creando así su proyecto de vida en su entorno social, siendo libre y responsable de sí mismo. Así, de acuerdo a esta visión, el ser humano es responsable y no víctima de su vida, ya que como menciona

Martínez (2018), “no soy lo que tengo (habilidades, talentos, condiciones, favorables o desfavorables), sino lo que hago con lo que tengo” (p. 51).

El acompañamiento con el enfoque centrado en la persona se vuelve, como expresa Lafarga (2010), la columna vertebral y la estrategia básica del Desarrollo Humano, ya que implica el aprovechamiento de los recursos y del potencial humano desde todas las posiciones ideológicas, y todas las formulaciones teóricas y prácticas. En las descripciones del concepto de Desarrollo Humano, la toma de decisiones va siempre implicada, esto se constata en autores como Lafarga (2010), que define Desarrollo Humano como el logro y el proceso de descubrir, mejorar y aplicar las capacidades y habilidades personales al servicio de la evolución propia, de los demás y del entorno, creando y transformando ambientes para una buena calidad de vida. También dice que es una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales que pone énfasis en la vida, en la salud y en la autodeterminación; es también un campo académico que estudia los mecanismos del proceso evolutivo en el ser humano y las condiciones externas e intrapsíquicas que favorecen u obstaculizan el crecimiento personal, y promueve el incremento del potencial biopsicosocial y espiritual a través de la satisfacción integral y armónica de las necesidades.

El mismo autor añade que el Desarrollo Humano busca facilitar y promover la salud, el bienestar y el crecimiento de la persona en todas sus modalidades y manifestaciones; también busca la promoción del autoconocimiento, la autodeterminación y la autoestima en las personas, en los grupos y en las comunidades; la búsqueda del diálogo, la eficiencia y eficacia en el trabajo; la equidad en los derechos y las obligaciones, y la igualdad de oportunidades; se interesa también por la ecología y el desarrollo armónico universal. En resumen, busca la trascendencia espiritual que responde a la inquietud humana sobre el sentido de la vida y de todo lo que existe a su alrededor.

Novelo (2023), aporta que el Desarrollo Humano considera al ser humano capaz de aprender de sus experiencias, ser responsable de su propia vida, ser autónomo y libre para decidir sobre su vida y ser capaz de construirla. Así, con esta concepción del ser humano, uno de los objetivos del Desarrollo Humano para alcanzar la plenitud es la toma de decisiones, situación inherente a la experiencia de estar vivo, ya que, como menciona Kierkegaard en Martínez (2018), “la elección es el núcleo de la existencia humana... existir es elegirse” (p.75). “Para Kierkegaard, nuestras vidas, se hallan determinadas por nuestras acciones, que, a su vez, lo están por nuestras

elecciones, de modo que cómo llevamos a cabo dichas elecciones es decisivo para nuestras vidas” (Buckingham et al., 2020, p. 195). Menciona Novelo (2020), que también a Kierkegaard lo que le interesa es lo que hace único y distinto al ser humano, el cómo vivimos y cómo elegimos nuestra vida, lo subjetivo de las personas, la respuesta personal de cada uno ante la pregunta ¿qué es la existencia? y la construcción de su vida según su respuesta y las elecciones. Menciona Novelo también, que para Kierkegaard lo más importante es la verdad particular y la subjetividad de la persona, que significa la experiencia sentida, es decir, descubrir y vivir la propia verdad, esa idea por la que se quiere vivir y morir. Dice que esto se hace a través de las elecciones, de las cuales se nutre la existencia, por estas mismas, considera que el ser humano no está determinado. También dice que la angustia que genera el decidir, (ya que decidir es un salto de fe), es un impulsor del Desarrollo Humano, ya que, si la consecuencia de la decisión sale mal, esta se acepta y se integra por ser parte de la experiencia, así, aunque decidir conlleva riesgos y genera ansiedad, proporciona oportunidades de desarrollo. De acuerdo con Kierkegaard, según también, Paulina Novelo (2020), que hay tres estadios por los que pasa el ser humano: El estético, basado en el cuerpo, en el exterior, en el cual la tarea a realizar es deshacerse del autoengaño y tomar la responsabilidad por la propia existencia; el estadio religioso que va relacionado con el espíritu, en este estadio se elige ser esta u otra persona; y por último el ético, que son las reglas internalizadas, que está centrado en la mente y en el deber ser, cuya tarea será crearse a uno mismo por la propia elección.

Rosa Larios (2010), define el Desarrollo Humano como:

Una manera de responder al momento presente de nuestra vida y de nuestra historia personal, mediante la toma de conciencia, la responsabilidad, el amor y la libertad que permiten a la persona irse descubriendo e integrando hasta alcanzar la plenitud y la autorrealización... es una poderosa herramienta de transformación personal en el instante mismo en que se logra crear el clima adecuado que propicia el crecimiento de la persona; de esa persona que a través del darse cuenta se ha dado el derecho de reconocerse única, valiosa e irrepetible y ha perdido el miedo a ser feliz liberándose de la culpa y de la amargura que verdaderamente dificultan el goce de la vida. (p.11)

La misma autora menciona también que “en el Desarrollo Humano la persona se desarrolla en un proceso de personalización y descubrimiento de su potencial infinito” (p.19), que si se logra

desarrollar positivamente el potencial que se tiene (que es lo mismo que crecer como persona) se logra ser capaz de amar al otro y hacerse uno con él, sentir y hacer suya la alegría y el dolor del otro, tomar la decisión de comunicar lo que es, estar abierto a las experiencias, dejarse guiar por la propia sabiduría orgánica, reconocer la propia libertad, responsabilizarse por aprovechar las oportunidades, ser creativo a la actualización de los otros, reconocer la propia misión y ser capaz de auto trascender.

3.1.1.3.- El Sentido de vida, la misión en el proyecto de vida, y la toma de decisiones para ir de los sueños a la esperanza

Respecto al sentido de vida, Lilia Esparza (2023), comenta que:

Identificar el sentido de vida, en cualquier etapa de la vida, es primordial para que el ser humano pueda dar dirección a sus acciones y pueda ir encontrando sus propias áreas de oportunidad, así como reconociendo sus avances. El sentido de vida es un aliciente para cada día vivir conforme a lo que se quiere y encontrar pequeñas metas que componen el gran plan. (p.78).

Menciona también que al llegar a la tercera edad no en todos los casos las personas mayores tienen identificado lo que le da sentido a su vida; cuando se tiene consciencia del propósito de vida, es posible que la persona experimente bienestar y claridad en las diferentes áreas de su vida, y al contrario, al ir perdiendo el sentido de vida, es posible también ir perdiendo la propia identidad. El sentido de vida ayuda a conducir la vida y otorga la conciencia para actuar en congruencia, para realizar las actividades de acuerdo al mismo, de esta manera se tiene un rumbo en lugar de ir solo reaccionando a lo que va sucediendo.

La autora dice que al hacer una definición consciente de las motivaciones y las necesidades personales y dar a estas un significado, se da una correspondencia entre estas y el sentido de vida ya que las propias necesidades son el cimiento del sentido de vida, y este a su vez es la motivación del individuo. Añade que “todo aquello que va acumulando en experiencias la persona mayor, va fortaleciendo la detección de sus necesidades y reforzando lo que da sentido a su vida... Reponerse de enfermedades y pérdidas, y saberse capaz de sobrellevar situaciones complejas, fortalecen el sentido de vida” (p.77)

Víctor Frankl (2004), dice que “de acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida” (p.121). Así, afirma que “la búsqueda por parte del hombre del sentido de vida constituye una fuerza primaria”, y es uno mismo quien ha de encontrarlo” (p.121). Hacer una revisión entre lo que se ha logrado y lo que falta por lograr, o entre lo que uno es y lo que debería ser, puede ser causa de tensión, ante esto, dice que conviene enfrentarse uno mismo con el sentido de su existencia, que:

El hombre no necesita realmente vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta o una misión que le merezca la pena. Vivir sin tensiones a cualquier precio no resulta un proceder psicohigiénico, es más beneficioso sentir la urgencia de una misión por cumplir o el apremio del cumplimiento del deber (pp.127-128).

Viktor Frankl, citado en Novelo (2015), decía que es de gran consuelo “tener el conocimiento de un deber específico, de un sentido muy concreto, no del conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra” (p.25). Y propone tres caminos para encontrarle sentido a la vida: el sufrimiento, la acción y el amor. También afirma que “nosotros no inventamos el sentido de nuestra vida, nosotros lo descubrimos” (p.123), para lo cual es necesario hacer una introspección personal y lograr el mayor autoconocimiento. Al respecto, Alejandra Robles (2021), sugiere generar el espacio, las condiciones y la conciencia para auto explorarse y conocerse, y generar un cambio hacia donde se quisiera y se podría estar.

Jean Monbourquette (2000), propone las siguientes estrategias para descubrir la misión propia, como “medios para facilitar la reflexión y la meditación sobre las realidades interiores, como son las pasiones, las llamadas interiores, las visiones, las intuiciones, los entusiasmos, las fantasías, los sueños, los intereses, los deseos, los síntomas físicos, etc.” (p.120), aunque este no es un ejercicio que ofrezca claridad y precisión.

Lo primero que sugiere es contestar la pregunta “¿Qué quiero hacer de mi vida?” (p.119), sin engañarse, ya que “la misión propia no se inventa, hay que dejarla que sea ella misma la que se nos revele” (p.120). Revisar la historia personal ayuda a tomar conciencia de las llamadas interiores que se han olvidado o ignorado “recuerdos dispersos, deseos insatisfechos, realizaciones y proyectos abandonados” (p.121), al descubrir las propias tendencias, intereses persistentes, pasiones y los sueños realizados o abandonados se puede escuchar al propio ser hablando acerca de la misión personal.

Otra estrategia que ofrece el autor para descubrir la misión es la referencia de los arquetipos, los cuales representan “un tipo universal de persona que tiene una misión o una vocación particular. Significan también una forma con que la psique tiende a realizarse en sus relaciones con los demás. (p.123)”, “son realidades sociales, describen la orientación de tus carismas”. (p. 126). Los arquetipos son: el sabio, el jefe, el mentor, el padre, madre, protector/a (el cuidador), el director, el sanador, el artista, el investigador, el discípulo, el mago, el psicólogo, el embajador, el hombre de la selva, el loco, el héroe, el guerrero, el amoroso, el contemplativo, el profeta, el celebrante el eterno niño.

Otra estrategia es recuperar los sueños de la adolescencia. Para recordar aquellas intuiciones, el autor plantea las siguientes preguntas:

¿Qué tipos de persona no querías ser de ningún modo? ¿Qué formas de ocupación rechazabas? ¿Quiénes y cuáles eran tus héroes? ¿Qué personas de tu entorno (parientes, educadores, vecinos, amigos, etc.) influían más en ti? ¿Qué situaciones te hacían soñar? ¿Qué actitudes tomabas ante tus sueños? ¿Los creías realizables o irrealizables? (p.127).

Dice Monbourquette (2000), que “el índice más revelador de la orientación de una persona resultar ser su pasión. “(p.130), y esta va más allá de “una tendencia, un interés o una propensión” (p.130), explica que:

Se distingue por su fuerte intensidad emotiva. Sus efectos sobre el apasionado son numerosos: le da una sensación de vivir en plenitud, hasta sentirse desbordado de energía. Produce en él un estado de excitación sumamente intenso. Lo impulsa a concentrar todos sus esfuerzos en el objeto de su adhesión. Lo lleva a olvidar la rutina cotidiana, sus preocupaciones, sus relaciones humanas y hasta sus necesidades biológicas más elementales. Quien sigue su pasión no podrá llevar al fracaso su vida. Por el contrario, quien la rechaza se expone a hundirse en el aburrimiento. (p.130)

También sugiere tomar en cuenta las metapasiones, que son pasiones más sutiles que se descubren observando la pasión más a profundidad, por ejemplo, el que tiene la pasión por la pintura posee la metapasión de la belleza y la creatividad; o el que tiene la pasión por el ciclismo, tiene la metapasión de la superación de sí mismo; o el apasionado por los viajes exóticos, la metapasión de conocer culturas diferentes.

Dentro de este tema se diferenciaba la pasión de la patología, la pasión es un impulso sano, vital, de crecimiento, y la patología es sufrimiento o enfermedad, una desviación.

Al definir la misión, observar si se poseen las características propias de la misma, por ejemplo: “si mi misión es escuchar a los demás, debería poseer paciencia, capacidad empática para con los demás, aceptación incondicional, franqueza, etc.” (p.135).

Una vez descubierta la propia misión puede suceder que se tengan resistencias para seguirla y dejar dormido el potencial. Esto es porque al seguir la propia misión se puede quedar expuesto a humillaciones, envidia, críticas, rivalidades, además de los riesgos del fracaso. Ante esto se practican técnicas evasivas como mantenerse en la sombra, fijarse aspiraciones modestas, mostrarse inexperto o incapaz, usar pretextos para justificar la falta de acción, dimitir ante el posible éxito, autosabotaje por el miedo a adquirir un nuevo poder demasiado exigente, miedo a pensar el futuro, esto sucede porque “dar los primeros pasos para cumplir el propio proyecto de vida exige mucha energía y mucho coraje” (p.169), dan ganas de abandonar en los momentos críticos, llegan las dudas de estar en el camino correcto, de tener suficientes recursos, fuerzas y tiempo, de sentirse suficiente ante las dificultades, de fallar, del qué dirán, de sentirse pretencioso; pero ante esto hay que preguntarse: ¿Qué pasaría si no realizo el sueño de mi vida, siguiendo una rutina sin pasión, aburrido, vacío, estéril, deprimido, descontento, desilusionado, insatisfecho?, esto también mueve hacia adelante al querer evitar hundirse en el fracaso del sueño de la vida.

El autor recomienda también evitar la precipitación, asumir riesgos calculados, no esperar la notoriedad inmediata que busca el ego, avanzar paso a paso, “con perseverancia, coraje, paciencia y discernimiento.” (p.171), así como también evitar el no atreverse, el perderse en la búsqueda de preparación, ya que muchas veces es necesario tomar acción inmediata y realizar la misión sin miramientos.

Otro aspecto que Jean Monbourquette (2000), recomienda tomar en cuenta al seguir la misión es saber que el individuo y su proyecto será sometido a prueba, que puede causar desacuerdo e incomprensión en las personas que rodean al individuo, o que las instituciones como la familia, la escuela, el gobierno, la religión no apoyen a los que desean seguir su llamado del alma. Dice que:

Llegados a la mitad de la vida, hay que obedecer menos a la voluntad de los superiores que a las propias llamadas profundas... Quien está dispuesto a seguir su llamada propia tiene

que aceptar también sufrir las sospechas y agresividades de quienes no han tenido el coraje de hacerlo. Romper la quietud conformista de un ambiente o de un grupo rompe la imagen fija que los demás se han hecho de sí mismos... Hay que saber soportar este miedo visceral arraigado en la sensibilidad del niño que duerme en nosotros; en una palabra, hay que arrostrar el miedo a la desaprobación y al rechazo social. (p.174).

Sigmund Freud (2010), por su parte, dice al respecto de seguir la misión aún en contra de la realidad del entorno, que si vuelve intolerable su existencia, que si se pretende ser feliz es preciso romper toda relación teniendo la opción de volverse ermitaño o ir más allá y empeñarse en transformarla para construir un nuevo mundo con los rasgos que se consideren “más adecuados a los propios deseos” (p.21).

La toma de decisiones respecto al sentido de vida, en un primer aspecto es llegar a ser uno mismo, ya que como expresa Carl Rogers (2023), “el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente es llegar a ser él mismo.” (p.115), menciona que elegir llegar a ser quien realmente se es, es “la responsabilidad más profunda del hombre” (p.115), dice también que “ser ella misma implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su experiencia” (p.118), o se imprimirá una forma o estructura que distorsionará su verdadero significado. La remoción de una máscara considerada parte real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora. “Sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser.” (p.115). “Reconocer que “yo soy el que elige” y que “yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí” es algo que enriquece, pero también atemoriza. (p.125).

Acercas de elegir entre el bien y el mal, Erich Fromm (2012), aporta que en el estudio tradicional de la libertad se trata el problema del bien y del mal de un modo general como si el hombre pudiera elegir entre el bien y el mal “en general”, y tuviera la libertad para elegir el bien. Esta opinión hace muy confusa la discusión porque... No hay nada que se parezca a la elección entre el “bien “y el “mal”, hay acciones concretas y específicas que son medios para lo que es bueno, y otras que son medios para lo que es malo, siempre que el bien y el mal estén apropiadamente definidos.

Nuestro conflicto moral sobre el problema de la elección aparece cuando tenemos que tomar una decisión, y no cuando tenemos que elegir entre el bien y el mal en general. Otra insuficiencia de la discusión está en el hecho de que habitualmente trata de la libertad contra el determinismo de la elección y no de diferentes grados de propensión ...y sus respectivas intensidades (p.151).

Menciona también que otra confusión se encuentra en el concepto responsabilidad que indica ser punible o acusable lo que implica culpa y castigo, o también puede indicar que se es consciente de haber realizado un acto.

Dice Fromm (2012), que el factor que apoya la libertad de elegir lo mejor y no lo peor, aun cuando sea una inclinación irracional, es el conocimiento, no aquel conocimiento teórico impuesto por el exterior, sino aquel en el que “el individuo hace suyo lo que aprende, sintiéndolo, experimentando consigo mismo, observando a los demás, y finalmente llegando a una convicción, y no teniendo una “opinión” irresponsable” (p.157), conocimiento acerca de lo que constituye el bien y el mal, de cuál es la acción acertada en una determinada situación para conseguir el fin deseado, conocimiento de los deseos inconscientes, de las posibilidades reales entre las cuales se puede escoger, de las consecuencias de una elección y no de la otra, de que el saber algo no es eficaz si no se acompaña de la voluntad de obrar, de la disposición a pasar por el dolor de la frustración inevitable por la acción en contra de las propias pasiones, además se requiere también “conocer el equilibrio de las propias fuerzas internas, así como las racionalizaciones que ocultan las fuerzas inconscientes” ; no solo basta conocer lo que está bien o mal, sino también las fuerzas subyacentes en los deseos personales (vanidad y narcisismo por ejemplo) que nublan o confunden el criterio.

El argumento a favor de que el hombre no tiene libertad para elegir lo mejor en oposición a lo peor, se basa, en medida bastante considerable, en el hecho de que suele atenderse a la última decisión en una cadena de acontecimientos, y no a la primera o la segunda. Realmente, en el momento de la decisión final la libertad para elegir por lo general ya ha desaparecido (p.159).

Alejandra Robles (2021), aporta que el siguiente paso, una vez determinado el sentido de vida, es tomar las decisiones que dirijan al individuo hacia este sentido; añade que una buena decisión incluye el autoconocimiento de los siguientes cuatro aspectos personales que influyen en las propias decisiones para lograr el proyecto de vida deseado: 1) Las creencias acerca de cómo

vivir, convivir y relacionarse con los demás. 2) La impulsividad o reactividad, que es la relación con las propias emociones y con uno mismo. Identificar los deseos, las necesidades y capacidades en potencia. También conocer los propios valores, habilidades y sentimientos. Observar las emociones, sabiendo que se encuentran siempre presentes ante un deseo, una necesidad o un problema, y que la correcta gestión de las mismas nos acerca a decisiones acertadas, o nos alejan de alcanzar deseos o expectativas. Ira, frustración, tristeza, resentimiento y sufrimiento nublan la capacidad de decisión ya que bajan la energía vital; en cambio el autocontrol de las emociones permite que esta energía sea elevada, además, una correcta gestión de las emociones proporciona información valiosa para hacer una elección de acuerdo con lo que le conviene a la persona evitando lo más posible el arrepentimiento. 3) Conocer el propio contexto económico, sociocultural y familiar para tener información veraz acerca de los condicionamientos presentes en las opciones que se tienen para elegir. 4) Es necesario tener claridad de lo que se quiere lograr, las necesidades que se requieren cubrir, o el problema que se quiere resolver, así como las posibles opciones o alternativas y recursos que se tienen para solventar estas. Esto da un rumbo hacia lo que se quiere lograr con claridad.

Robles añade que reconocer que el reconocer que tal vez uno mismo puede resolverse la propia vida, en vez de buscar afuera esperando que alguien más dé, consiga o la resuelva, es desarrollo personal, es construirse uno mismo en vez de destruirse, y que esto ayuda a no caer en un círculo vicioso de decisiones negativas que acaban con la propia vida por la sumatoria de decisiones mal tomadas.

Por su parte, Manuel Corripio (2017), habla acerca de su proceso para tomar decisiones (para ser libres y plenos), en el que sugiere primero ver a qué se está renunciando, ver qué es lo que se quiere y lo que no. En segundo lugar, descubrir las trampas, como por ejemplo la propensión a la acción que tiene el individuo, para la cual hacer pausa ayuda a tomar decisiones acertadas; también Yaqui Martínez (2019), sugiere hacer esta pausa para reconocer la decisión que está próxima a tomarse. El siguiente paso es analizar los miedos que se tienen, así como el estado de ánimo en el que se está tomando la decisión, y sugiere no tomar decisiones deprimidos ni exaltados. Otro aspecto es discernir lo que sí es posible hacer de lo que no, ver los posibles escenarios y evaluar las consecuencias y prepararse para lo que podría salir mal. También Corripio (2017), sugiere pensar en los diferentes panoramas, valorar las consecuencias y enseguida tomar la

decisión y ejecutarla siendo flexible con los resultados, e ir reacomodando el proceso de decisión-ejecución cuando sea conveniente. Aconseja que ante varias opciones lo mejor es escoger lo simple y limpiar la información para quedarse con la más valiosa.

Bustamante y Bustamante (2015), mencionan que “escoger es un acto arriesgado” (p.90) por el miedo a equivocarse y a sentir culpa de hacer las cosas mal. Esto puede generar angustia que podría paralizar al individuo. Añade que “escoger conlleva percibir, valorar, establecer prioridades, renunciar, y comprometerse con lo elegido... aun cuando nos equivoquemos. Ante las elecciones equivocadas, el autor sugiere realizar el ejercicio de recordar alguna elección considerada como errónea y empatizar con uno mismo en aquel momento en que se estaba haciendo la elección para observar la información, las necesidades y presiones que empujaban hacia esa decisión, las alternativas que se tenían, el bien que se buscaba obtener, así se obtiene comprensión sin reprocharse, además de descubrir el aprendizaje que ofreció esa decisión. Sugiere también recordar que la información que se adquiere es incompleta, lo que nos lleva a evaluaciones subjetivas de la realidad.

Las elecciones que nos llevan a fracasos pueden volvernos pesimistas. Martín Seligman (2014), habla sobre el pesimismo y el optimismo señalando, que el fenómeno que constituye el núcleo del pesimismo es el sentimiento de impotencia y desamparo, que se presenta en las situaciones donde se cree que nada de lo que el individuo pueda elegir habrá de afectar a lo que le ocurra. Desde el nacimiento hasta la vejez se va emergiendo del desamparo y la impotencia hacia la adquisición del propio control personal, definido este autocontrol por el autor como “la capacidad para modificar cosas según nuestra voluntad; es precisamente lo contrario de la impotencia”. (p.12).

Menciona también que, aunque muchas cosas están fuera de nuestro control, muchas otras si están en nuestras manos, y recalca que esto sucede si decidimos hacerlo. Pero también el individuo puede decidir seguir incontrolado si lo dejamos a otros o al destino. Seligman dice que “el solo pensar: «Nada que pueda hacer tiene importancia» es suficiente para impedirnos actuar.” (p.12) Sobreestimar la propia impotencia genera que fuerzas ajenas tomen el control y modelen el futuro. La creencia pesimista de sentirse culpable de todas las desdichas personales y creer que “lo desagradable durará siempre, o por lo menos muchísimo, socavarán cuanto se propongan hacer... y será por su culpa” (p.10), ya que “las profecías pesimistas tienden a cumplirse” (p.13).

Por su parte, Yesica Rubio (2018), dice que el pesimismo es un acelerador y favorecedor en la aparición de la desesperanza, es un hábito que afecta el estado motivacional de un individuo o un grupo, y que “neutraliza cualquier movilidad o acción hacia el cambio o intervención de circunstancias percibidas como desfavorables.” (p.10)

Seligman (2014), afirma que las personas pesimistas se rinden fácilmente y se deprimen con frecuencia, en cambio los optimistas gozan de buena salud, envejecen bien y viven más tiempo. Aunque una actitud pesimista puede parecer permanente, si existen formas de eludir el pesimismo, estas formas ayudan a ver los contratiempos con un nuevo enfoque. Dice que “los hábitos mentales no tienen por qué ser permanentes. Uno de los hallazgos más significativos hechos por la psicología ...es que los individuos pueden elegir su manera de pensar” (p.14)

El autor afirma que “los pensamientos habitualmente pesimistas... pueden ser obstáculos en nuestro camino, trastocar nuestra actuación y echar a perder la calidad de nuestra vida emocional.” (p.272).

El autor puntualiza que:

Las mujeres tienen el doble de probabilidades de padecer depresión que los hombres, porque en general piensan en sus problemas siguiendo pautas que acrecientan su depresión. Los hombres más bien tienden antes a actuar que a reflexionar, en cambio las mujeres tienden a pensar sobre su depresión lamentándose constantemente, tratando de analizarla y de determinar sus orígenes. A este proceso los psicólogos lo llaman análisis obsesivo rumiante...El acto de rumiar los pensamientos, junto con unos hábitos de pensamiento pesimistas, conforman la mejor receta para contraer una depresión grave. (p. 98 y 99)

Y también afirma que los hábitos de pensamiento pesimistas, como el proceso de rumiar se pueden modificar y que son susceptibles de cambio permanente. Añade que:

Convertirse en optimista no consiste en aprender a ser más egoísta y presentarse ante los demás con aires de superioridad, sino sencillamente en adoptar un conjunto de hábitos acerca de cómo hablarse a sí mismo cuando se tiene que soportar algún contratiempo... desde un punto de vista más alentador. (p. 262)

El mismo autor ofrece dos maneras “de tratar las creencias pesimistas una vez que se toma conciencia de ellas. La primera no es sino distraerse cuando aparecen, sencillamente tratar de pensar en otra cosa” (p.272). Para interrumpir las pautas de pensamiento habituales ofrece

ejemplos como sonar una campana o usar una tarjeta con la palabra ALTO en letras rojas. Al combinar estas técnicas físicas con dirigir la atención hacia otra cosa, como estudiar un objeto con detalle por unos segundos, se refuerza el cambio de orientación en la atención.

Para detener el acto de rumiar que forma un círculo vicioso en la mente sugiere que cuando llegue alguna adversidad es de ayuda proponer un momento después para volver a repensar la situación. También escribir los pensamientos negativos y ponerles un nombre los ventila y acaba con ellos. Al combinar la escritura con la postergación del pensamiento queda filtrada su razón de ser y pierden su fuerza.

La segunda forma de tratar las creencias pesimistas es discutir las. “Discutir algo resulta a la larga más efectivo porque las creencias que se discuten a conciencia tienen menos probabilidades de volver cuando una situación igual se presente”. (p. 272). “Al discutir con efectividad las creencias que siguen a la adversidad estará en condiciones de modificar su reacción habitual para pasar del desaliento a la actividad y el buen ánimo” (p.274)

Conclusión del primer constructo

Tomar decisiones para alcanzar los sueños personales implica redefinir el propio concepto de plenitud. Hacer esta revisión durante la mediana edad es una medida atinada para conseguirla y alcanzar una vejez como la persona se imagina, con los sueños cumplidos y el potencial personal desarrollado al máximo posible a través del Desarrollo Humano. Hacer una revisión de las creencias que se tienen acerca de lo que es ser humano ayudará a lograr este desarrollo al considerarse la persona, libre y responsable para elegir la vida que se desea, para ser y vivir mejor. Con herramientas como el ECP, que da el espacio para la evolución de la tendencia actualizante intrínseca en el individuo, se puede redescubrir el sentido de la propia vida y la misión aunada a un proyecto claro y alcanzable, para lograr la autorrealización en las mujeres de mediana edad, a través de decisiones conscientes, oportunas y bien tomadas basadas en el autoconocimiento que lleven a estas mujeres de los sueños a la esperanza.

3.1.2.- Segundo constructo: la gestión de emociones, entre el miedo a vivir y la relacionalidad

“Nuestra relación con el mundo es emocional”.

Luis Fernando Ceja (2024).

Victoria Cadarso (2013), dice que “somos el resultado de la forma en que manejamos nuestras emociones. Todo lo que nos importa las involucra. Las emociones están relacionadas con la totalidad de lo que nos sucede, nos unen a nuestro pasado y determinan nuestro futuro.” (p.52). Son una parte fundamental de la vida del ser humano al ser la base de las pasiones, deseos y motivaciones, ayudan también a determinar lo que es importante en un momento dado, y son fundamentales en la toma de decisiones.

3.1.2.1.- Qué son las emociones, las sensaciones y los sentimientos: una mirada a las estudiosas del desarrollo humano

Emoción

Myriam Muñoz (2019), define la emoción como una reacción espontánea del organismo ante un estímulo. La emoción ofrece información sobre lo que le ocurre al individuo en un momento dado; es el resultado que el organismo obtiene al evaluar la situación. Se presenta en el aquí y ahora. Para ella, su duración es intensa pero corta, máximo 20 minutos. Las emociones, y todas las reacciones corporales asociadas a ellas, son la base de los mecanismos básicos de la regulación de la vida, y están fundamentalmente al servicio de la supervivencia. Hay emociones de atracción y repulsión hacia el ambiente. Una de sus características es que es amor al, ya que la moralidad recae en la acción que se toma ante lo que se siente, no en lo que se siente.

En el proceso de sentir del ser humano, la emoción va después de las sensaciones y las percepciones y antes del sentimiento. Y dentro de este proceso, las emociones son la parte que puede ser observada por los demás.

Para Myriam Muñoz las emociones primarias son: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría (MATEA), y “cada una de ellas busca satisfacer alguna necesidad de supervivencia.” (p.35)

Victoria Cadarso (2013), dice también que las emociones ayudan al individuo a adaptarse a su entorno ya que “cada emoción procura una acción por su parte”. (p.52). Las emociones son energía y la autora considera que solo hay cinco fundamentales: miedo, enfado, tristeza,

preocupación y alegría. Esta energía pide movimiento que se manifiesta en el cuerpo a través de las sensaciones, para así tomar conciencia de que se requiere una acción por parte del individuo. Al realizar la acción se gasta esa energía volviendo el cuerpo a su estado de equilibrio. Si no se realiza ninguna acción ante la emoción, esta energía se almacena en el organismo generando un estado de agitación, ansiedad o dolor. Si se controla la expresión de la emoción, se bloquea temporalmente la energía disponible para la acción. Las emociones bloqueadas se encuentran activas pero reprimidas, y pueden manifestarse en cualquier momento sin control. De aquí surge la necesidad de prestarles atención, expresarlas y no bloquearlas. La misma autora dice que la manifestación de las emociones depende de la forma de pensar y de la cultura natal del individuo, y difícilmente se ha obtenido orientación para regularlas adecuadamente, el ser humano ha aprendido a no prestarles atención e intentar no sentir las, pero esto solo las bloquea temporalmente (Cadarso, 2013).

Sensación y percepción

Myriam Muñoz (2019), define a la sensación como una sabiduría interna que impacta en el organismo corporal por la interacción con el entorno y se expresan en términos sensorios y corporales que describen la vivencia fisiológica. Las sensaciones básicas son placer y dolor, de las cuales se desprenden “nerviosismo, hambre, sed, saciedad, excitación, satisfacción, insatisfacción, vacío, opresión, tensión, calor, frío, hormigueo, etc. Todas las sensaciones pueden ser catalogadas como placenteras o displacenteras” (p.51). Las sensaciones displacenteras permiten descubrir en el ambiente algo que no está bien, que amenaza a la supervivencia y el desarrollo y que hay que rechazar. Y las sensaciones placenteras ofrecen información acerca de lo que hace bien al organismo y promueve el desarrollo. Unas atraen por lo agradable, y las otras alejan por lo desagradable, lo contrario es antinatural, una disfunción en el aprendizaje del ser vivo.

También Muñoz (2019), ofrece la definición de percepción como “el resultado de la organización e integración de las sensaciones en una consciencia de los objetos y sucesos ambientales. Implica organizar, interpretar y dar significado a aquello que procesan inicialmente los órganos de los sentidos.” (p.52)

Sentimiento

Larios (2010), dice que una emoción con nombre y significado es un sentimiento, así, el sentimiento va hablando de uno mismo y ayuda a descubrir el propio camino. Al igual que las

emociones, dice que, sin una connotación ética o moral, “son buenos los sentimientos que construyen, son malos los que destruyen...una persona no elige sentir lo que siente pero si tiene que optar en cuanto a qué hacer con lo que siente” (p.38).

Así mismo, Muñoz (2019), define el sentimiento como:

Lo que queda después de la intensidad efímera de la emoción...Es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: el estado del cuerpo, la emoción, las percepciones /sensaciones, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo...una sensación corporal que interpreto y concretizo (p.53)

Dice también que es darle un nombre de acuerdo a la propia historia, a las experiencias vividas, al propio marco cultural. Un sentimiento es sensación con un nombre que se interpreta según lo que se está viviendo en el momento presente aunada a experiencias similares anteriores, ya sean propias, introyectos, ideas y valores adoptados sin filtro.

El sentimiento, en el proceso emocional, va después de la sensación y la emoción, aunque puede haber sentimientos que no proceden de emociones sino únicamente de los estados del cuerpo, de las sensaciones. Para poder tener sentimientos hemos de ser capaces de tener sensaciones y de representarlas cognitivamente. El sentimiento no es tan evidente a los demás, como la emoción, a veces está oculta por ser más un estado mental que corporal; está más al servicio del desarrollo que de la supervivencia; es poco intenso, pero dura más que la emoción. Muñoz (2019), añade que “siempre sentimos, pero no siempre nos damos cuenta de lo que estamos sintiendo.” (p.57)

3.1.2.2.- Las emociones en la relacionalidad: un enfoque sociocultural

Lilia Esparza (2023), señala que en las relaciones van impresas siempre las emociones.

Victoria Cadarso (2013), al igual que Sofía Cervantes (2017), comenta que las emociones indican el estatus de las relaciones del individuo con los demás, moviéndolo a relacionarse lo mejor posible con el otro, ya sea indicando la cercanía o lejanía en función de la conveniencia para la persona. Lo primero que se percibe en la relación con el otro es placer o displacer, gusto o disgusto, lo que hace ir hacia el otro, o retraerse.

Jacobo, Vargas, Mazariegos, et al (2023), mencionan que la definición de las emociones desde el ámbito de la psicología fue expresada por William James (1884), como la reacción del cuerpo a

un estímulo externo que produce cambios en el organismo, y aunque no se deja de lado el aspecto sociocultural, el enfoque está puesto más en la reacción fisiológica, con esto se entiende la universalidad de las emociones inherentes a todos los seres humanos. Y desde el ámbito de la antropología, como expresa Michel Rosaldo mencionado en Jacobo, F. et al.: Las emociones pueden ser una constante universal, que dependen del tiempo y del espacio donde se manifiestan, así se puede decir que “son pensamientos corporizados y un fenómeno relacional y cultural.” (p.29)

Añade que, desde el ámbito de la antropología, las emociones también se consideran una constante universal, que dependen del tiempo y del espacio donde se manifiestan, entonces se incluye el aspecto corporal y también el relacional y el cultural; este enfoque voltea la mirada al aspecto social y a la construcción sociocultural de las emociones teniendo un papel fundamental la cosmovisión del grupo social para explicarlas y entenderlas. Se establece entonces que lo que cambia es el contexto donde las emociones son expresadas y reconocidas por las personas involucradas. James, W. (1884), dice también que desde la metodología, esto implica la comprensión del modelo cultural desde el cual se pueden identificar las emociones, así se pueden aplicar regulaciones de las conductas, descripción de significados y la transformación de la experiencia individual, que es donde las emociones se gestan, se interpretan y se exhiben. También el lenguaje es tomado en cuenta ya que, con este, las emociones se traducen y transmiten verbalmente. La filosofía existencialista también se comparte con la perspectiva sociocultural porque se considera que las emociones están conectadas con las creencias del individuo sobre el mundo, sobre sí mismo y sobre los demás. Al ir las emociones acompañadas de creencias, se apoya el concepto de que las emociones son respuestas a un estímulo externo “relacionado con un sistema de creencias construido por una cultura con normas, reglas socializadas y transmitidas a quien vive en ella” (p.29). Las emociones se aprenden y se adquieren socialmente, y aparte de que ofrecen conocimiento en sí mismas, ayudan a la comprensión de los grupos sociales en su estructura y sus relaciones, por esto Jacobo, et al (2023), considera que se deben incluir en el análisis social enfocándose más en lo sociocultural e histórico que en su universalidad.

La misma autora comenta que hay cierta resistencia a tomar en cuenta la dimensión emocional en las ciencias sociales por la mirada objetivista que sugiere la neutralidad al hacer investigaciones sociales, por la tendencia a generalizar desde estudios cualitativos, y porque no hay certeza de saber lo que sienten las personas. También el aspecto de la objetividad y la

racionalidad, frente a la subjetividad de la individualidad del ser humano en el área de las emociones, dificultan el estudio de las mismas socialmente. Aun así, al considerar las emociones como un fenómeno relacional y cultural pueden trasladarse a los estudios sociales.

Olivia López, citada por Esparza (2023), menciona que la vida social está formada por personas sintientes, inmersas en un juego de interrelaciones compartiendo su propia experiencia emocional generando una cultura afectiva que se da en un tiempo específico y en un contexto social. El enfoque está puesto en comprender “la dinámica emocional en los procesos vinculares y en la vida social” (p. 30), y el objeto de su estudio son las emociones, pero no solo en el individuo que las vive, ya que consideran que en la experiencia emocional siempre hay más personas implicadas que responden a esa experiencia. “ Las emociones no se entienden por sí mismas, puesto que son procesos de vinculación que emergen, viven y se reavivan en el vínculo; incluso no se agotan con la ruptura de este” (p.31), entonces, entendiendo que las emociones son construcciones socioculturales e históricas que ofrecen conocimiento tanto de la persona como de su entorno, se afirma que la experiencia emocional es una interacción entre lo social, lo personal, la vida cotidiana y la relación entre las condiciones sociales, y la emocionalidad, que resulta en comportamientos y formas de ser y estar del individuo en el mundo. Así, se puede considerar entonces a las emociones como “procesos relacionales, nodos vinculares, donde sujeto, encuentro y mundo son la misma cosa.” (p.32). Es una falacia separar las emociones de la razón al reconocer la racionalidad de la emoción, y la emocionalidad de la razón, en esta afirmación cabe reconocer que la esperanza, con la que se puede imaginar, también puede estar anclada en la realidad y ser estudiada metodológicamente con la hermenéutica, la reflexión teórica y el análisis de los símbolos la historia de vida a partir de la observación.

Myriam Muñoz (2019), aunque no se inscribe en esta perspectiva sociocultural, dice que “las emociones y sentimientos son producto de la interacción con el mundo. Hay una co-creación en donde las emociones y los sentimientos modifican el pensamiento, la conducta y el entorno” (p.48); este entorno a su vez influye en los pensamientos, las emociones, los sentimientos y conductas; y también, los pensamientos influyen en las emociones, los sentimientos, la conducta, y el entorno. Se genera así una retroalimentación gracias a la cual se da el aprendizaje, que a veces complica la vida afectiva y las relaciones con el entorno, aunque también las enriquece. Aquí se podría hablar de ecología emocional, que al respecto Ada Mier, (2017), explica que esto significa

la ecología aplicada a las emociones, y considera que ya que los seres humanos forman parte del ecosistema de la tierra y al mismo tiempo cada ser humano es un ecosistema por sí mismo, y es capaz de influir en el ecosistema, (de forma ecológica o tóxica), es necesario cuidar la casa interior y exterior, asumir la plena responsabilidad y adquirir la conciencia del impacto global que se tiene como persona, en lo que depende de cada uno y pueda controlar, también respetar la diferencia del otro para construir relaciones basadas en la libertad responsable. Añade que:

Una de las metas de la gestión ecológica de las emociones es la sostenibilidad emocional, que comporta el uso equilibrado de la energía personal permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, manteniendo relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad (p.29)

Para ser una influencia constructiva, no destructiva del ecosistema en el que se está inmerso.

3.1.2.3.-La gestión de las emociones

Karla Arango (s.f.), define la gestión emocional como el conjunto de procesos psicológicos que permiten comprender, asimilar y modular las emociones y el impacto que tienen en la propia vida. La gestión emocional es fundamental ya que muchos síntomas psicológicos (actitudes, sensaciones o comportamientos) son consecuencia de un manejo inadecuado de las emociones. El buen manejo de las emociones proporciona la salud mental.

Rosa Larios (2010), menciona que “las emociones no se pueden cambiar, pero los sentimientos si, al cambiar los significados y reorganizar la manera de ver las cosas (p.36). Menciona también que de lo que se trata es de conocer los sentimientos, reconocerlos, localizarlos y expresarlos. Añade que suprimir o reprimir sentimientos enferma, que es valioso darse el permiso de sentir, que se sana al escuchar lo que avisa ese sentimiento para hacer los cambios necesarios sin olvidar que los sentimientos son amorales, que la carga moral cae en lo que se hace con ellos, no en lo que se siente, y que la persona puede decidir si expresarlos o no, y con qué palabras. A veces algún sentimiento puede asustar, por esto es importante conocerlo y reconocerlo y lograr adueñarse de él y manejarlo antes de que ese sentimiento maneje a la persona.

Arango (s.f.), menciona que las emociones son reacciones naturales frente a diversos estímulos interiores y exteriores, y se comienzan a experimentar estas reacciones desde la primera infancia. Victoria Cadarso (2013), añade que todas las emociones tienen su impacto en el ser

humano desde las primeras experiencias según el trato recibido desde la infancia, a lo que Arango, (s.f), agrega que todos nos relacionamos de modo diferente con ellas de acuerdo con la educación emocional que hayamos tenido, así como la relación que tenían nuestros cuidadores con su mundo emocional. El apego que se estableció, el amor recibido, y el haberse sentido querido y aceptado por los padres son la causa principal del nivel de intensidad en las emociones, y que según las emociones acumuladas en el individuo este reaccionará en mayor o menor medida; añade también que se da la creencia de que solo factores externos (las demás personas) causan la reacción desproporcionada emocional en la persona, pero que el almacenamiento de los sentimientos y emociones es lo que provoca esa desproporcionalidad. Larios (2010), subraya que los sentimientos que no se reconocen se reprimen, entonces se busca reprimirlos también en los demás. Según estas circunstancias se aprende a sustituir o a desplazar las emociones, o tal vez a desensibilizar el cuerpo para evitar el dolor de las emociones reprimidas; también el ser humano, desde pequeño aprende a mostrar solo las emociones permitidas en su entorno, a probar con cuáles emociones recibe más o menos atención. Cadarso (2013), dice que, con estas circunstancias de fondo, el individuo se vuelve reactivo al entrar en contacto con personas que tengan emociones consideradas desagradables, porque reactivan las emociones propias a través de las neuronas espejo.

Practicar la inteligencia emocional ayuda a entenderlas, (las propias y las ajenas), a regularlas, a utilizarlas para la automotivación, y para lograr un sano intercambio de las mismas con habilidades sociales. Daniel Goleman (1995), menciona que inteligencia emocional es poner inteligencia en la emoción descubriendo los propios hábitos emocionales, más cuando el sentimiento elimina la racionalidad y las buenas intenciones

El autor dice que las personas emocionalmente expertas, son aquellas que:

Conocen y manejan bien sus propios sentimientos e interpretan y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, cuentan con ventajas en cualquier aspecto de la vida, ya sea en las relaciones amorosas e íntimas, o en elegir las reglas tácticas que gobiernan el éxito en la política organizativa. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no puedan poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. (p. 56-57)

Para tener una buena vida, Goleman (1995), propone también administrar la vida emocional con inteligencia ejercitando la sabiduría de las pasiones propias para que den guía al pensamiento, a los valores y a la subsistencia, lograr esto es saber cuál es la conveniencia de la emoción y la mejor manera de expresarla, es decir, poner inteligencia en las emociones aunado a la optimización de la relacionalidad de los seres humanos en la vida en común. Añade que no solo es necesario ser capaz de gestionar las emociones propias, sino también las del otro, y que esto es esencial para mantener las relaciones.

Alcanzar la madurez de las habilidades emocionales de autogobierno y empatía comienza desde los dos años. El desarrollar habilidades como ser capaz de y elegir esperar sin quejarse, de discutir o engatusar para conseguir lo que quiere, en lugar de usar la fuerza, van germinando la virtud de la paciencia y la compasión, virtudes que ayudan a manejar las emociones ajenas y a tener poder interpersonal. Pero es necesario primero tener autodominio, que comienza con la capacidad de aliviar la propia ira y aflicción y los impulsos y excitación. “La sintonía con otros exige un mínimo de serenidad en uno mismo.” (p.140).

Cadarso (2013), menciona que el autoconocimiento de la propia situación emocional ayuda a conocer las emociones que predominan en uno mismo, las que más se utilizan para tener la atención de los demás, y las que están siendo reprimidas. Las emociones proporcionan información acerca de los deseos, necesidades, aspiraciones y sueños; y son una guía para la búsqueda de recursos, posibilidades y opciones para desarrollar las propias habilidades y para crecer como personas. Dice también que la gestión ideal de las emociones es aquella que permita pasar a la acción y desactivar la emoción, en vez de usar para reprimirlas, negarlas, suprimirlas o desplazarlas, mecanismos de defensa que inhiben la espontaneidad, la naturalidad, limitan la flexibilidad y provocan alteraciones en la relacionalidad al esconderse el ser auténtico detrás de capas de emociones desagradables y dolorosas. Por esto, Cadarso (2013), propone hacer una revisión de la historia personal desde la infancia para entender cómo se ha llegado hasta el punto en que se encuentra actualmente la emocionalidad de la persona, para observar cómo se ha ido construyendo la propia personalidad a partir de los apegos, las emociones y sentimientos, los deseos, las motivaciones y comportamientos, aunado a la aceptación y al auto aprecio del esfuerzo que se ha tenido que hacer; y enseguida hacer lo que se necesite para sanar lo que aún está afectando al individuo negativamente. Las emociones que no se atienden, son la base de los

problemas psicológicos y psicosomáticos si no son atendidas adecuadamente. “La mejor manera de hacerlo es expresarse tanto verbal como corporalmente desactivando la energía que contienen” (p.68). Dejar de culpar al exterior, hacerse responsable de lo que se siente, y gestionar las propias emociones es ser un adulto maduro.

Al enfrentar el dolor emocional hay que observar cómo se produjeron esas emociones, qué personas se involucraron en esa emoción para después perdonarles a ellos y a uno mismo por permitir el daño. Cadarso (2013), propone hacer una reconexión con el niño interior para la auto sanación de las emociones a través de la auto escucha amorosa, sin juicio, seria y respetuosa contestando las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las sensaciones en el cuerpo (por ejemplo reacciones físicas en las manos, la mandíbula, la postura, etc.)? ¿qué recuerdos se tienen, con qué emoción y qué significado?, ¿qué creencias se dedujeron de esa experiencia, a qué conclusiones se llegaron, (estas creencia dan la base del guion positivo o negativo de la propia vida y marcan las expectativas que se tienen del futuro), ¿qué decisiones conscientes e inconscientes se tomaron que marcaron un cambio en la forma de abordar la vida?, “por ejemplo: «A partir de ahí cambié, o empecé a comportarme de otra manera, o dejé de hacer tal y cual cosa» (p.226),

Para gestionar emociones, Myriam Muñoz (2019), propone observar los “sentimientos de fondo” que son aquellos que impregnan toda la experiencia de la persona, que da el matiz a cualquier experiencia y a otros sentimientos vividos. Estos sentimientos de fondo pueden distorsionar la percepción de la realidad ya que no corresponden con lo que se está viviendo en el presente. Estos sentimientos están relacionados a experiencias y heridas que han marcado al individuo. Para conocerlas hay que observar la propia conducta y pedir referencia de las mismas a las personas que rodean al individuo. Ejemplos de estos son:

Miedo: búsqueda constante de protección; afecto: defender contra todo el vínculo y que la relación perdure; tristeza: aislamiento, baja energía, facilidad de desilusión de la vida; enojo: poner siempre límites y defenderse de todo; alegría: negar, minimizar o evadir los conflictos buscar solo experiencias agradables. Si el fondo del sentimiento es una evasión, estará estable para no sentir otros sentimientos. (p.67).

Para gestionar este tipo de sentimientos, Muñoz (2019), recomienda:

Hacer una historia de los sentimientos de fondo vividos durante la vida (los lentes a través de los cuales se ha visto la persona a sí misma y a su vida), para ver la evolución o el

estancamiento en el proceso personal. A mayor rigidez en el sentimiento de fondo, mayor disfuncionalidad de la vida. Así se pueden contestar preguntas como “¿Qué me pasó que antes era yo tan alegre y ahora me he vuelto tan miedosa? ¿De dónde viene el que siempre trato de verle lo positivo a todo y estar alegre, aunque eso no sea lo que corresponde con la experiencia que estoy teniendo?, etc.” (p. 67).

Larios (2010), menciona que un sentimiento se puede modificar al cambiar el enfoque de los hechos o su significado. El camino para gestionar las emociones que propone es, primero detectar la emoción en el organismo, ponerle nombre, darle significado, responsabilizarse por él (decir “esta emoción, (o sentimiento) es mío, no del otro o de la circunstancia”), decidir si se quiere expresar o no y a quién, decidir qué acción tomar y si esta destruye o construye. Tomar en cuenta que hay varias capas de sentimientos. Preguntarse “¿para qué me sirve ahora este sentimiento?”. Detectar los mandatos, introyectos y creencias que no son de ayuda. Definir la influencia sociocultural, el nivel económico, familiar, la historia y experiencia personal, y el estado de ánimo en el propio sentimiento.

Saber gestionar las emociones provee asertividad a la toma decisiones y así no perder de vista el propio sentido de vida y la misión, y proporciona relaciones sociales de armonía que pueden impulsar el desarrollo humano.

Las emociones básicas y cómo gestionarlas

Victoria Cadarso (2013), propone gestionar las emociones de la siguiente forma:

En primer lugar, sugiere tomar en cuenta dos presupuestos: 1. Reprimir o suprimir las emociones y sentimientos no los libera, los acumula e intensifica. Y 2. Mirar de frente las emociones y los sentimientos con actitud comprensiva y amorosa para así aprender de ellos, así baja la intensidad de los mismos.

En segundo lugar, recomienda seguir el proceso de las siguientes preguntas: ¿qué se siente? ¿cómo se siente?, y ¿dónde se siente (en el cuerpo)? En este proceso de preguntas se cae en cuenta de que se puede tomar distancia de las mismas al situarse como observador.

La autora dice que no solo hay que hablar de las emociones para liberarlas, sino que también hay que movilizarlas porque son energía en el cuerpo, entonces, caminarlas, bailarlas o saltarlas mientras se están sintiendo hace que se descarguen, esta es una reacción también de los animales

para regresar a su estado de homeostasis. Una vez liberada la emoción conviene aprender una nueva forma de gestionarla con un nuevo hábito para romper los patrones anteriores con los que se expresaba la emoción, con este proceso se trata la emoción desde los niveles mental, energético emocional y comportamental.

También Cadarso (2013), aporta los conceptos de cada una de las cinco emociones que considera básicas y ejercicios para gestionarlas:

El miedo

El miedo activa el instinto de supervivencia poniendo al organismo en estado de alerta. Produce una activación del organismo preparándolo para la acción y para sobrevivir a una situación identificada como peligrosa produciendo una respuesta de lucha/huida. Sentirse impotente para luchar o huir produce bloqueo. Hay tres posibles manifestaciones ante el miedo: Expresarlo al activarse con agresividad o enfado, huir o reprimirlo, o bloquearse. El miedo no puede ser pospuesto, se superpone a cualquier otra emoción por ser la emoción primigenia. El miedo se va almacenando o intensificando si no se transforma, lo que provoca que se active rápidamente ante cualquier situación aunado a la creencia de no tener los recursos suficientes para afrontar la situación.

Sensaciones como alteración del ritmo cardiaco, respiración agitada, tensión muscular, cambio de temperatura, o nudo en el estómago, ponen en contacto al individuo con el patrón básico de miedo adquirido desde el nacimiento, trayendo el recordatorio de que si no se es cuidado y protegido el individuo se muere. Si mientras la persona crece y se desarrolla no se siente segura, o tratada con amor y cariño, si no le es permitido expresar su miedo y lo bloquea, o si tuvo padres miedosos, se convierte en un adulto miedoso. Los miedos naturales son quedarse solo, no tener el apoyo necesario, ser abandonado y nos llevará a adaptarnos a lo que se espera de nosotros a cambio de protección modificando la forma de ser y estar del individuo para evitar el enojo o el distanciamiento de los que lo rodean. El miedo es el mayor condicionante del comportamiento.

Gestionar el miedo

Hay que partir de la creencia de que la persona es más que su miedo. El miedo es una parte de la persona cuya función es alertar ante situaciones o personas, y gestionar esta emoción es buscar estar preparado para enfrentarlas. Los pasos que Cadarso (2013), propone para gestionar el miedo son: identificar con claridad y precisión lo que da miedo; observar cómo se siente el miedo

en el cuerpo: responder qué cómo, dónde, y cuándo se siente, observar los impulsos que se presentan como huir o bloquearse; permitirse sentir el miedo plenamente respirando con lentitud y pausa entre la inspiración y espiración, y observando los cambios en la sensación corporal. Al estar ya relajado preguntarse ¿qué está mostrando o enseñando el miedo? ¿qué significado está teniendo?

La experiencia del miedo es guardada en el organismo, cuando se recuerda se intensifica. El miedo acumulado se puede liberar con diferentes técnicas como la acupuntura, el mindfulness (o atención plena), esta última técnica ayuda a permanecer en el miedo y darse cuenta que al permitir este estado lentamente se va liberando, en vez de reprimirlo. El miedo está en la esencia de todos los problemas, por esto es necesario aprender a gestionarlo desde la comprensión y el amor, siendo este lo opuesto al miedo y lo que puede transformarlo, transmutarlo.

El enfado

El enfado es una emoción que ayuda a establecer límites, a marcar el territorio propio, a decir “no”, a pedir algo que es importante para el individuo, a afirmar la postura personal. Es una lucha entre el “yo puedo, y yo no puedo conseguir lo que quiero” (p.61) que genera frustración. La persona siente enfado cuando alguien se mete en sus cosas, cuando no es tenida en cuenta, o cuando no se sabe respetado, todo esto por la necesidad humana de autoafirmación. Este se presenta en varias intensidades como la rabia, la cólera o la ira. Se puede decidir expresarlo o no, y dirigirlo al otro o a uno mismo, esto último provoca rencor, resentimiento, u odio.

Gestionar el enfado

La autora recomienda usar el enfado en su justa medida para que este resulte efectivo. Si este se desborda, se presentará el miedo a expresarlo. Expresarlo sin desbordarse es lo apropiado.

Si en la niñez la persona fue reprendida por expresar su enfado, el adulto ha aprendido a contenerlo. Si no lo descarga, este se intensifica y saldrá con intensidad contra algo o alguien. Si el individuo quiere dañar a alguien es porque el enfado lo está lastimando y este solicita ser descargado con movimiento corporal para soltar la tensión y bajar el nivel de agresividad y activación. No se trata de descargarlo sobre alguien ya que esta emoción es la más contagiosa y puede subir a niveles altos de agresividad.

Si ante el enfado se es atendido con amor, la activación disminuye. Si la persona enfadada siente que no impacta al otro y no es tenido en cuenta, el enfado crecerá convirtiéndose en ira,

rencor y resentimiento y la mente quedará en espera de una resolución que si queda inconclusa se convierte en nerviosismo.

Los pasos que la autora sugiere para gestionar el enfado comienzan con permitirse sentir el enfado en el cuerpo y descubrir qué es lo que está pidiendo hacer, tal vez llorar, correr, soltarlo, o dirigirlo a algo o alguien.

Al entender que el enfado es una lucha entre el «yo puedo» y «no puedo», preguntarse qué es aquello que no se está pudiendo conseguir. Observar a fondo el enfado ayuda a mostrar lo que se desea más allá de lo que a priori se cree necesitar.

Otro paso es Identificar los patrones que tiene el individuo para expresar, o no, su enfado, en base a esto se descubre que es posible elegir quedarse con el enfado, o tomar alguna acción positiva para salir de él contestando la pregunta ¿qué puedo hacer? ¿ Qué acción positiva puedo realizar para salir de la lucha entre puedo y no puedo? (tomando en cuenta que no se puede cambiar comportamientos ajenos y algunas cosas). La autora recomienda expresarse, hablarse uno mismo o escribir sobre lo que se está sintiendo y lo que se puede hacer. Al aclararse el individuo sobre lo que realmente quiere, en vez de lo que ha disparado el enfado, será posible expresar la propia frustración hacia el objeto del enfado con menos intensidad y se deja de ser una víctima. Hay que expresar el enfado con la intención de negociar y se puede usar la siguiente fórmula: “Cuando tú haces/dices “x” yo me siento enfadado y ese enfado me impulsa hacia “x”, pero en su lugar me gustaría/te agradecería que “x” para que encontráramos juntos una solución” (p. 62)

Larios (2010), sugiere para gestionar el enojo: respirar y calmarse, elegir cómo actuar y no reaccionar; definir lo que se necesita, lo que se siente como amenaza, lo que se está suponiendo o dogmatizando; observar si hay sentimiento de desvalorización, observar la importancia que se le está dando al “qué dirán”, lo que se está proyectando; aclarar lo que se siente poniéndole un nombre a esa emoción sin juicio; aceptar el sentimiento como propio, graduarlo; elegir qué hacer (tolerancia y paciencia), y responder en vez de reaccionar. A su vez sugiere para manejar el enojo ajeno: revisar la propia intención, llegar a un arreglo, pelear, ganar, acuerdos (“La claridad en mis intenciones hará que me comporte honesta y congruentemente”. p.54); recibir el enojo del otro, dejar al otro hablar; validar, reafirmar, comprenderle y comunicarle cómo está siendo comprendido (comprender es diferente a estar de acuerdo), y retroalimentarle con explicaciones. Si se siente

enojo al hacer esto, usar entonces las pautas mencionadas anteriormente para gestionar el propio enojo.

Larios (2010), menciona que el sentimiento de la cólera es uno de los sentimientos más fuertes con gran posibilidad de daño, su manejo implica la apropiación y el reconocimiento para ser inmediatamente responsables de lo que se hace con ella. La misma autora, dice que el manejo de la cólera es fundamental para el logro de la felicidad, para tener buenas relaciones interpersonales y para el bienestar personal. Recalca que lo importante no es evitar la cólera, sino decidir qué hacer con ella. Refiere también que las personas que más se enojan son las que se subvaloran y las que se sobrevaloran.

La tristeza

También Cadarso (2013), dice que la tristeza repliega al individuo hacia dentro, lo recoge y aísla. Indica al otro que se necesita su apoyo, su compañía, su compasión. Puede ser causada por la falta de alguien o algo, por la sensación de soledad, falta de poder personal, por no sentirse importante para alguien, por falta de contacto y de conexión con otros, por falta de intimidad espiritual o por ser rechazado al mostrarse como uno es. “Se puede manifestar en diferentes intensidades: pena, soledad, melancolía, depresión, falta de energía” (p.58).

Gestionar la tristeza

El manejo de la tristeza requiere ser escuchada, requiere ánimo y amor, el amor es también el mejor antídoto para alejar la tristeza. Los pasos que Cadarso (2013), propone son: permitirse sentir la tristeza en el cuerpo y conectar con lo que significa, ¿pérdida, carencia, rechazo? Contestarse: ¿cuánto tiempo quiero quedarme con esta tristeza? y ¿qué tengo que hacer para agradecer lo que me ha indicado y despedirla?

La preocupación

La preocupación tiene que ver con anticipar problemas reales o problemas imaginados queriendo adelantarse a los problemas para resolverlos. Es una manifestación del miedo. Es buscar soluciones ante alguna situación pretendiendo eliminar la ansiedad (nervios), que genera un bucle de mayor preocupación- mayor ansiedad, que termina con la sensación de pérdida de control y falta de recursos para salir adelante.

La ansiedad y el miedo comparten las manifestaciones fisiológicas, pero el miedo está más relacionado con la supervivencia y la ansiedad con la autopercepción de sí mismo y los recursos

con que se cuenta en relación al mundo y a los demás. Por esto, la ansiedad se activa ante la presión por las expectativas de los demás, por no sentirse importante para los demás; por el temor al rechazo y el abandono; y por sufrir abuso físico o emocional.

Conclusión del segundo constructo

Entre el miedo a vivir que mantiene al individuo en estado de alerta para la sobrevivencia y lograr la relacionalidad armónica con los demás y con el entorno, se puede encontrar como herramienta la gestión emocional. Gestionar las propias emociones es un punto de apoyo para el Desarrollo Humano en la experiencia de vivir la vida en plenitud, en la relación con los demás, ya que, en la relacionalidad, tanto con el mundo como con los demás, siempre van impresas las emociones, y estas, al estar bien gestionadas permiten en madurez desarrollar el propio potencial viviendo más allá de la sobrevivencia, aceptarnos como realmente se es, y así hacer esto mismo con los demás. Lo importante es generar el espacio, las condiciones y la conciencia para auto explorarse, conocerse, y aprender a gestionar las emociones para generar un cambio hacia donde se quisiera y se podría estar.

3.1.3.-Tercer constructo: cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas

3.1.3.1.- Las heridas afectivas y la autoestima.

Carlos Cabarrús (2023), menciona que el ser humano vive dos realidades simultáneas: una golpeada y vulnerada, y otra con potencial de fuerzas positivas, ambas forman la identidad personal y dan sentido de vida. Ser consciente de ambas ayuda a crecer, superar las heridas y sanar.

Rodríguez, Del Castillo y Caballero, (2021), definen las heridas afectivas como “situaciones o acontecimientos fuertes que producen una alteración en la afectividad de la persona”. (p.145). Dicen que estas heridas generan malestar en el individuo en algún momento dado, además, se convierten en patrones dentro de las relaciones y dan forma al autoconcepto y a la manera del individuo de ver el mundo. Identificarlas ayuda a aceptarlas y reconciliarlas para lograr una vida plena.

Rodríguez et al, mencionan que las situaciones que causan heridas son: abandono físico, maltrato físico y/o psíquico, hiperexigencia y corrección (perfeccionismo), ausencia de confianza y comunicación, ausencia de reconocimiento y afecto, crítica negativa, amor, conflictos

conyugales, violencia intrafamiliar, muerte de un ser querido, abuso sexual o violación, experiencias sexuales, fracaso en amistades o relaciones interpersonales, ruptura amorosa, experiencias dolorosas en la relación de pareja, bullying (acoso escolar), fracaso en el ámbito académico o laboral, limitaciones o fracasos en lo intelectual, las distintas situaciones que han llevado a la persona a percibirse o sentirse como un “inútil”, rechazo a su cuerpo, rechazo a su raza o realidad socioeconómica, fracaso en la vida de fe o religión, decepción o infidelidad en la vida consagrada o religiosa, aborto.

Cabarrús (2003), añade que los síntomas de las heridas pueden ser compulsiones, reacciones desproporcionadas, culpa malsana, falta de autoestima, y patrón de conducta negativo en general.

El mismo autor habla sobre el trabajo a realizar para sanar las heridas, el cual ayuda a ser una persona más integrada para vivir con plenitud y tranquilidad, a darse a los demás generosa y solidariamente, y a dejar de estar relacionando con lo y los otros desde la herida, hiriendo desde donde se fue herido, causando daño con los propios miedos, las compulsiones, con las reacciones exageradas; sacando falsas ganancias por -haber sido golpeado-, perdiéndose uno mismo de vivir plenamente sintiéndose mal constantemente con uno mismo, sintiéndose resentido, decepcionado y fácilmente atacado, viendo solo lo negativo, con miedo a equivocarse, con dificultad para poner límites, para decir “no”; siendo agresivo, con remordimientos, con la voz interior destruyendo al individuo con lo que dice, en vez de hacerse responsable y aprender de las situaciones; todo esto es baja autoestima.

Bustamante y Bustamante (2015), hacen referencia a las diferentes máscaras que usa el individuo con baja autoestima, algunas de las más comunes son la del impostor, que se muestra como feliz y exitoso, aunque le aterra el fracaso y vive temeroso de ser descubierto y constantemente busca logros externos para mantener su máscara. Vive el perfeccionismo, la sobre exigencia y siempre está en competencias. En cuanto a la máscara del rebelde, esta persona va por la vida como si no le importaran o no le dolieran las opiniones, los juicios, y las críticas de los demás, ni sus buenas intenciones, especialmente las de las personas poderosas o importantes. No se siente suficientemente bueno y esto le da una rabia constante y va por la vida culpando en exceso a los demás por sus fracasos. Rompe las reglas y leyes, desafía y pelea a la autoridad. La máscara del perdedor muestra a la persona que teme asumir la responsabilidad por sus actos por lo que va

por la vida mostrando autocompasión, invalidez, dependencia, o indiferencia. Espera que vengan a rescatarlo, a guiarlo porque va por la vida demostrando ser incapaz de valerse por sí mismo, por esto no es asertivo ni tiene logros personales.

Cabarrús (2003), menciona que el trabajo para sanar las heridas requiere entrar en las partes dolorosas de uno mismo, limpiarlas, sanarlas y cicatrizarlas. La baja autoestima, o la baja valoración de uno mismo, impide auto conocerse, autoevaluarse y auto valorarse con objetividad, impide aceptar y acoger las propias limitaciones y capacidades como parte integral de la persona y esto impide a su vez reconocer las propias potencialidades y desarrollarlas. La baja autoestima hace ver grandes las fragilidades, obstaculizan el comprometerse con el propio crecimiento, e impide ver con objetividad a los demás, también con potencialidades y fragilidades en proceso de desarrollo.

Cabarrús (2003), comenta que en cambio, la estima personal adecuada, es aquella en la que se reconocen y se valoran las cualidades personales para ofrecerlas al bien de todos, aquella en la que se reconocen también las fragilidades o los puntos débiles, aceptándolos como parte integral de uno mismo que sirven para la mejora personal continua; aquella en la que la persona se reconoce, celebra y se nutre de las cualidades de los demás, y también se aceptan y se acogen sus limitaciones y defectos sin exigirles que cambien. La autoestima adecuada va relacionada a la autovaloración y aceptación personal positiva, lleva un equilibrio que surge de la propia percepción objetiva de uno mismo y de los demás, ya que valorar a los demás y a uno mismo objetivamente es aceptarse y aceptar a los otros con las dos partes, la parte de potencialidades positivas y la parte herida.

Una de las dos realidades simultáneas que vive el ser humano, (paralela a la parte golpeada y vulnerada, la parte herida), que menciona Cabarrús (2003), es la del potencial de fuerzas positivas en el interior de la persona, en ella se encuentra toda la energía vital que permite la propia realización, esa energía que mueve hacia los demás, hacia el deseo de ser mejor; a esta energía, fuerza o positividad, Cabarrús le llamó “El manantial o el pozo”. El autor dice que este manantial se manifiesta en la autoestima positiva, el comportamiento ético (en la economía, en la política y en la sexualidad), y en la conciencia solidaria.

Este manantial crece al hacer un compromiso con uno mismo de desarrollarse continuamente, al aumentar la autoestima por reconocer y valorar las propias cualidades,

potenciarlas y ponerlas al servicio de los demás, y también crece por reconocer los propios defectos y encaminarlos a la mejora personal; crece también al reconocer, celebrar y nutrirse de las cualidades ajenas, y al tener paciencia con los defectos ajenos, aceptarle y acoger aún con ellos; al hacerse autoanálisis con autocrítica constructiva, y también aceptando la crítica externa para la mejora personal; crece también al tomar decisiones, al tener libertad en las relaciones; crece con la ausencia de miedos psicológicos, con ausencia de compulsividad, con el sano manejo de la culpa al reconocer y reparar errores, al cuidar que las propias reacciones sean proporcionadas a la realidad; al disminuir los mecanismos de defensa; al trabajar con equilibrio; al tener la imagen del Dios amoroso de Jesús, y al construir el amor.

Fromm (2019), habla también del amor a sí mismo diciendo que:

Si bien la aplicación del concepto del amor a diversos objetos no despierta objeciones, es creencia común que amar a los demás es una virtud, y amarse a sí mismo es un pecado. Se supone que en la medida que me amo a mí mismo, no amo a los demás, que amor a sí mismo es lo mismo que egoísmo. (p. 83).

Este pensamiento proviene desde los comienzos del pensamiento occidental en el que se relaciona el amor a sí mismo con ser narcisista incapaz de amar y en ser conceptos mutuamente excluyentes al considerar que a mayor es uno menor es el otro, por ejemplo, la generosidad es una virtud y el amor a sí mismo es malo. Pero ¿hay contradicción entre amor a sí mismo y amor a los demás? ¿Es el amor a sí mismo egoísmo? Y ¿es realmente egoísmo el preocuparse por sí mismo como individuo con potencialidades emocionales, sensuales e intelectuales? O ¿es la falta de amor a sí mismo lo que causa el egoísmo? Lo primero a considerar para contestar estas preguntas es que es una virtud el amar a otro ser humano, y a sí mismo también por ser también un humano. “No hay ningún concepto del hombre en el que yo no esté incluido” (p. 83). No se puede separar el respeto, amor y comprensión a otro del respeto amor y comprensión a uno mismo. No son diferentes alternativas, toda persona capaz de amar a otro tendrá una actitud de amor a sí mismo. El amor a uno mismo no se puede separar del amor a cualquier otro ser, ya que también uno mismo es considerado objeto de los propios sentimientos y actitudes, no solo los demás.

Fromm (2019), dice también que el amor verdadero es una expresión de la productividad y requiere respeto, cuidado, conocimiento y responsabilidad; es un esfuerzo activo que viene de la

propia capacidad de amar que tiende al crecimiento, a la felicidad, a la afirmación de la vida y a libertad de la persona que se ama; estas capacidades arraigadas a la propia capacidad de amar.

Amar a alguien es la concentración y realización del poder de amar, e implica amar a la persona como tal, al igual que a uno mismo. Si una persona puede amar productivamente, también se ama a sí misma, “si solo ama a los demás, no puede amar en absoluto”. (p. 84). Ser egoísta es eliminar toda genuina preocupación por los demás e interesarse solo por uno mismo, el egoísta no siente placer en dar, solo en tomar, solo desea todo para sí mismo, ve el mundo desde lo que puede obtener de él, no le interesan las necesidades ajenas, ni la dignidad e integridad de los demás, no ve más allá de sí mismo, juzga a los demás según su utilidad, el egoísta es incapaz de amar. El individuo egoísta en realidad se odia, su falta de productividad lo deja frustrado, vacío, ansioso y quiere tomar de la vida lo que él mismo, en su egoísmo, se está impidiendo obtener. Parece que se preocupa por sí mismo, pero en realidad quiere disimular y compensar su incapacidad de cuidar de él. Es porque al negar el amor a sí mismo, tampoco puede amar a los demás.

También aquella persona que se considera generosa al no querer nada para sí misma y que se siente orgullosa de vivir solo para los demás al no considerarse importante descubre que no es feliz y sus relaciones cercanas no le satisfacen. Esta “generosidad” – que es neurótica- (se manifiesta con otros síntomas como depresión, fatiga, incapacidad de trabajar, fracasos en las relaciones amorosas) es a veces un rasgo del que se enorgullece la persona egoísta, y da cuenta de la parálisis de su capacidad de amar y de disfrutar, de su hostilidad hacia la vida. Estas personas, detrás de la máscara de generosidad ocultan sutilmente un profundo egocentrismo. Esto se puede corregir considerando esa generosidad como un síntoma de su falta de productividad, que como se dijo anteriormente, requiere un esfuerzo activo de respeto, cuidado, conocimiento y responsabilidad. Esta generosidad se ve en los efectos que produce en los seres “amados” cuando realmente ellos no se sienten felices, ni amados, ni están aprendiendo a amar, sino que están tensos, confundidos y contagiados por la sutil hostilidad de esa persona “generosa” contra la vida; a estas personas que les rodean se les enseña a no disfrutar la vida como una virtud y viven angustiados, temerosos de la desaprobación, ansiosos de responder a las expectativas, desarmados para emitir alguna queja o crítica, y solo se colocan en la obligación de no desilusionar a esa persona generosa. Cuando la persona se ama realmente a sí misma produce en los demás el efecto de la felicidad, el amor y la alegría. Si la persona se ama a sí misma, puede entonces amar a los demás.

3.1.3.2.- Cuidado personal

Ser consciente

Rosa Larios (2010), dice sobre ser consciente que, ser consciente es darse cuenta, y la autoconciencia es la conciencia del yo, es darse cuenta de sí mismo, del propio cuerpo, mente, emociones, espiritualidad, aspiraciones, limitaciones, y abrazarlas en totalidad. Es conocerse, aceptarse, darse cuenta de lo que se quiere, de lo que se siente. La conciencia de sí mismo se logra también al trabajar en desarrollar la consideración, interés, aceptación, cariño y cuidado que se tiene hacia otros dirigido también a uno mismo. Esta conciencia se refleja en todos los pensamientos, acciones y palabras con las que la persona se relaciona con el mundo y los demás. Se es consciente cuando se sabe que oprimir a otro es oprimirse a uno mismo por no darse cuenta de las propias necesidades, por esto es importante la autoconciencia en los procesos de desarrollo humano. Ser consciente es reconocer las propias percepciones e interpretaciones. Para ser consciente es de gran ayuda la rueda de la autoconciencia en las situaciones de conflicto o de sufrimiento automático sin darse cuenta de lo que sucede especialmente en el manejo de los sentimientos, ya que vigilar nuestras interpretaciones puede cambiar nuestros sentimientos.

El bienestar

Elba Gómez, y Tania Zohn, (2015), dicen que el significado de bienestar abarca diferentes perspectivas o dimensiones: objetivo, subjetivo, económico y social. Y que para muchos es el objetivo principal de la vida. El bienestar subjetivo tiene que ver con la felicidad y la satisfacción de la persona con su vida. Dentro del bienestar se busca la calidad de vida, el enfoque de las vivencias, lo emocional, lo relacional, lo cognitivo y la imaginación. El bienestar tiene aspectos de comparación y de evaluación respecto al ideal y a lo real. Los elementos que se comparan son la felicidad, la armonía, la buena vida, la calidad de vida, el balance y los aspectos emotivos-afectivos, estos de acuerdo a qué tan satisfecho se siente el individuo con su vida, de acuerdo a los estados de ánimo del mismo, y de acuerdo a las metas logradas y las deseadas (percepción y aspiración). Entre estas comparaciones se da la diferencia entre estar satisfecho y sentirse feliz, así, bienestar no es felicidad, ni “la suma de sus partes” (p. 102), ni calidad de vida, ni satisfacción, sino todo lo que contribuye a considerar que se tiene una buena vida y tratan de mejorar su bienestar.

Manfredi y Millán (2018), mencionan que la diferencia entre el bienestar objetivo y el subjetivo es cuantitativo y cualitativo (estadísticas INEGI), donde el concepto “pobreza” es un indicador legítimo en términos de ingresos, salud y educación, así, se supone que tener cubiertas las necesidades básicas ofrece bienestar objetivo repercutiendo también en el subjetivo. El índice de desarrollo humano (IDH), medido por la PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, solo toma en cuenta aquellos aspectos que prolonguen la vida saludable y el adquirir destrezas y tener recursos para una alta calidad de vida, sin tomar en cuenta la dimensión del desarrollo personal con influencia de factores psicológicos, culturales, académicos, políticos y sociales sin considerar que el bienestar impacta las relaciones humanas del individuo, y además “el propio bienestar incluye por necesidad al otro”. (p. 114). Gómez et al. (2015), comentan que dentro de la intersubjetividad del bienestar se encuentran en la vincularidad los procesos de perdón y gratitud, ya que estos implican al otro, y con estos es posible intercambiar el amor, la paz y la bondad en uno mismo y en los demás. Estos aspectos caben dentro de la ética social.

Añaden también que “la concepción y vivencia del bienestar es multidimensional... el bienestar es una construcción sociohistórica, cultural-relacional, enraizada en un contexto, en un entorno; es una representación con una buena dosis de idealidad” (p. 122) ... algunos le nombran calidad de vida, paz, felicidad, armonía, “estar bien”, todos estos con carácter subjetivo, lo que implica un balance entre el ideal y lo que se puede hacer y ser en el propio contexto personal y social. Tener este concepto ideal puede ser una trampa siendo una utopía que causa entonces malestar.

Las mismas autoras, distinguen la diferencia entre bienestar y malestar. El malestar es un motor que mueve a la persona a buscar mejor calidad de vida, satisfacción con su vida o felicidad. La FEAP (Federación Española De Asociación De Psicoterapeutas) asocia el bienestar a factores bio, psico- sociales tanto individuales como grupales. Se hace referencia también a la relación del malestar con el vacío existencial, sobre el cual Viktor Frankl (2004), menciona que esta carencia del sentido de vida, se manifiesta en el aburrimiento o tedio y es, según él, la causa de alcoholismo, la delincuencia juvenil y la crisis para jubilados y ancianos. Menciona también que este vacío genera el uso de máscaras como la de poder, ambición de dinero o de placer, y estos elementos pueden provocar neurosis o desenfreno libidinoso y agresivo, situaciones que pueden mejorarse al darle sentido al vacío existencial.

El cuerpo en la salud integral

Ken Dychtwald (1980), menciona que el cuerpo humano habla todo el tiempo y hacer consciencia de esto, es de ayuda para decidir en cada momento cómo acomodarlo. Al adquirir el autor la autoconciencia de sí mismo se dio cuenta que esto implicaba admitir la responsabilidad total de uno mismo, de aquí la importancia de vigilar los propios pensamientos. Dychtwald (1980), en su experiencia se preguntaba: “¿creaba mi cuerpo a mi mente, o creaba esta a mi cuerpo? (p.18). El autor descubre que el cuerpo tiene su propia inteligencia independiente de la mente pero que ambos se influyen mutuamente; que el cuerpo habla por sí solo y es un reservorio de las propias experiencias de vida, de los sentimientos y de las vivencias; añade que el cuerpo se va dando forma según los sentimientos que se van experimentando, es así como puede ser moldeado. Dice que es importante para el logro de una vida efectiva tomar en cuenta “el alcance de la flexibilidad emocional de la que es capaz el cuerpo cuando no sufre trabas” (p.25).

Por su parte James Kepner (1992), habla de la capacidad del individuo para hacer consciencia de su realidad usando sus 5 sentidos internos: la sensación interior del sí mismo (propiocepción, cinestesia, sensaciones viscerales, receptores para la presión, dolor o placer, y las sensaciones de pensamientos e imágenes visuales); y los externos: vista, olfato, gusto, oído y tacto. Menciona también que mientras más conexión tenga el individuo consigo mismo, más conexión puede tener tanto con su propia realidad como con los demás. Este autor sugiere ampliar la atención para ser más consciente de la propia experiencia orgánica ante la vida, las situaciones y las decisiones, a esto lo llama fondo sensorial o cimentación, y dice que, a mayor cimentación, o conexión consigo mismo, mayor conexión con el mundo, con los otros y con la vida.

Conclusión del tercer constructo

Adquirir la salud plena, es decir, en todas las áreas de la existencia humana (corporal, espiritual, mental, emocional, social y laboral), es un proceso que requiere reconocer, resignificar y sanar las heridas emocionales causadas en el caminar de la experiencia de vivir, que impiden que esta experiencia sea lo más fructífera posible. Este proceso de sanación implica el autoconocimiento y la autoaceptación que dirigen a la persona hacia la obtención de amor propio, de una autoestima adecuada, positiva, un comportamiento ético, y una conciencia solidaria. Estas se encuentran dentro del ser humano en un manantial que no se seca y permite poder amar también

a los demás, permite la sana adaptación al medio, la obtención de los recursos que se van necesitando para vivir, y la sana y óptima relacionalidad con los y lo demás. Todo esto se puede resumir en cuidado personal.

Para adquirir autoestima adecuada y positiva, comportamiento ético y conciencia solidaria, se requiere ampliar la consciencia de la persona en un continuo desarrollo humano del individuo que busca el bienestar integral. Escuchar lo que el organismo va diciendo en cada momento al hacerse uno más consciente, es una herramienta sumamente útil para encontrar la salud integral.

Si el individuo realiza el ejercicio de definir en un análisis profundo lo que le hace bien, lo que realmente es bienestar para él, teniendo el espacio para la autoexploración con diálogo, apertura y descubrimiento con el Enfoque Centrado en la Persona, este podría encontrar los recursos para conseguir su salud integral y su verdadero bienestar.

3.2 Estado del Arte: toma de decisiones, gestión de emociones y autocuidado en mujeres

El estudio de la toma de decisiones, la gestión de emociones y el autocuidado en mujeres ha cobrado relevancia en el ámbito del Desarrollo Humano. Diversas investigaciones han abordado estos temas desde perspectivas psicológicas, sociales y de género, con el objetivo de comprender los factores que influyen en el bienestar y la autorrealización de las mujeres.

Toma de decisiones en mujeres

La toma de decisiones es un proceso complejo que involucra factores cognitivos, emocionales y sociales. En el contexto del desarrollo humano, se ha identificado que las decisiones trascendentales en mujeres están fuertemente influenciadas por el autoconocimiento y la percepción de sí mismas. Según Robles-Mendoza (2021), la falta de autoconocimiento puede llevar a decisiones sesgadas o polarizadas, afectando la satisfacción personal y la autorrealización.

Para Lilia Esparza (2023), la mediana edad es un momento propicio para replantear y reafirmar el rumbo de la propia vida, redefinir el concepto de “plenitud”, revisar lo que se ha elegido y hecho, reubicar lo que se tiene por elegir y realizar según los sueños y deseos pendientes. Es un momento para resignificar los propósitos, metas y objetivos propios (no de otras personas, o hacer lo que los demás quieren). Estos pasos a dar comienzan con la definición del propósito de vida, que como la misma autora dice, el propósito de vida “permite que las decisiones que se van

tomando sean parte de un plan con dirección y no como una cuestión de suerte que se va presentando al azar y en la que no se tiene implicación” (p.77).

Gestión de emociones

La gestión de emociones es fundamental para el bienestar psicológico y la toma de decisiones efectivas. En estudios sobre mujeres en situaciones de vulnerabilidad, se ha encontrado que el empoderamiento juega un papel clave en la regulación emocional. Avilés Ruiz y Mavesoy Garzón (2020) destacan que el empoderamiento permite a las mujeres reconocer sus emociones y desarrollar estrategias para afrontar situaciones adversas.

Respecto a la ecología emocional, Ada Mier, (2017), explica que la ecología se aplica también a las emociones, ya que considera que cada ser humano es un ecosistema en sí mismo, y al mismo tiempo es capaz de influir en el ecosistema, -de forma ecológica o tóxica- al pertenecer al mismo también. Es necesario cuidar la casa interior y exterior, asumir la plena responsabilidad y adquirir la conciencia del impacto global que se tiene como persona, en lo que depende de cada uno y pueda controlar, también respetar la diferencia del otro para construir relaciones basadas en la libertad responsable. También añade que:

Una de las metas de la gestión ecológica de las emociones es la sostenibilidad emocional, que comporta el uso equilibrado de la energía personal permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos, manteniendo relaciones basadas en la solidaridad y reciprocidad (p. 29)

Para ser una influencia constructiva, no destructiva del ecosistema en el que se está inmerso.

Cuidado personal en mujeres

El autocuidado es una práctica esencial para la salud física y mental. Desde una perspectiva de género, se ha analizado cómo los factores socioculturales influyen en la manera en que las mujeres practican el autocuidado. Se ha identificado que el autocuidado no solo depende de factores individuales, sino también de determinantes externos como la cultura, el acceso a recursos y las normas de género.

Elba Gómez, y Tania Zohn, (2015), dicen que el significado de bienestar abarca diferentes perspectivas o dimensiones: objetivo, subjetivo, social, económico y social. Y que para muchos es

el objetivo principal de la vida. El bienestar subjetivo tiene que ver con la felicidad y la satisfacción de la persona con su vida. Dentro del bienestar se busca la calidad de vida, el enfoque de las vivencias, lo emocional, lo relacional, lo cognitivo y la imaginación. El bienestar tiene aspectos de comparación y de evaluación respecto al ideal y a lo real. Los elementos que se comparan son la felicidad, la armonía, la buena vida, la calidad de vida, el balance y los aspectos emotivos-afectivos, estos de acuerdo con qué tan satisfecho se siente el individuo con su vida, de acuerdo con los estados de ánimo del mismo, y de acuerdo con las metas logradas y las deseadas (percepción y aspiración). Entre estas comparaciones se da la diferencia entre estar satisfecho y sentirse feliz, así, bienestar no es felicidad, ni “la suma de sus partes” (p.102), ni calidad de vida, ni satisfacción, sino todo lo que contribuye a considerar que se tiene una buena vida y tratan de mejorar su bienestar.

Conclusiones

Los estudios revisados muestran que la toma de decisiones, la gestión de emociones y el autocuidado en mujeres están interconectados y dependen de múltiples factores. La promoción del autoconocimiento, el empoderamiento y el acceso a recursos adecuados son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las mujeres y fomentar su desarrollo humano.

Capítulo 4: Fundamentación metodológica

El presente trabajo es de investigación. Y a continuación se define el método, la metodología y el enfoque cualitativo y su pertinencia en esta investigación, el uso de la entrevista fundamentado en el enfoque cualitativo, la fenomenología, y el enfoque fenomenológico, la guía de la entrevista, el referente empírico o población muestra, además de las consideraciones éticas (la confidencialidad, el consentimiento informado, el anonimato y el enfoque centrado en la persona).

4.1.- Método y metodología

Según Bernal (2010), “metodología es ese conjunto de aspectos operativos indispensables en la realización de un estudio” (p.59).

Ceja y Carretero (2025), mencionan que la palabra método se entiende como una ruta certera para ir más allá de algo. La ciencia ha transitado por este camino para estudiar y dar solución a sus problemas de investigación con postulados y normas que validan los procesos, procedimientos y técnicas para ofrecer resultados científicos institucionalizados.

El método tiene que ver con la metodología que, de acuerdo con Bernal (2010), se examina desde la lógica que se refiere a la descripción, explicación y justificación de los métodos de investigación, no los métodos en sí mismos. La metodología es el conjunto de los aspectos operativos del proceso de investigación.

Según Mejía y Sandoval (2003), el concepto de metodología es el “proceso de transformación de la realidad en datos aprehensibles y cognoscibles, que buscan volver inteligible un objeto de estudio... Se trata entonces del conjunto de procedimientos teórico-práctico que comandan, guían, el trabajo de investigación” (p.22). “La metodología... es explicitar la relación entre el sujeto que conoce y el sujeto-objeto que es conocido.” (p.25)

4.2.- Enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo es pertinente a esta investigación ya que, como mencionan Martha Carretero y Luis Ceja (2025), no se habla de números o mediciones. La prioridad de este método no es medir, sino describir y cualificar con observación y descripción profunda y exhaustiva del

fenómeno que se está investigando, haciendo una descripción y cualificación de algún fenómeno social partiendo de los rasgos determinantes que se perciban.

Bernal (2010), menciona que este método se utiliza para “entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta sus propiedades y su dinámica... pretende conceptuar sobre la realidad, con base en la información obtenida de la población o las personas estudiadas.” (p.60). Abarca, Alpízar, Rojas, y Sibaja (2013), dicen que “la especificidad de la investigación cualitativa implica que no existen respuestas definitivas ni absoluta”(p.11); añaden que “la investigación cualitativa se ocupa principalmente de las relaciones entre las personas en la sociedad: lo que producen, piensan, dicen, y lo que hacen frente y con los demás”. (p.11). Abarca et al (2013), mencionan que en este tipo de investigación se arrojan datos descriptivos con las palabras, lo que se analiza es el lenguaje, los discursos y su contexto, y la forma en que la gente se comporta, sus conductas, sus relaciones sociales, la conducta observable y su impacto en las relaciones sociales, los comportamientos de los individuos tanto de manera individual como grupal; se estudian las percepciones individuales, la comprensión subjetiva (“los símbolos, los objetos, de cómo capta o percibe la realidad el sujeto con su propio significado” (p.13). Si lo que se busca es una perspectiva distributiva, lo que se requiere es el uso de un método cuantitativo, ya que la investigación cualitativa se ocupa de los fenómenos sociales, el decir y el hacer, que se determinan socialmente, en relaciones de interacción” (p.13), no su aspecto distributivo, propiedad del método cuantitativo. En el método cualitativo “se privilegia una lógica inductiva, utiliza un diseño de investigación flexible y analiza a las personas y el escenario de investigación desde una perspectiva holística” (p.13). En este método, hay que “estar preparados para lidiar con lo inesperado.” (p.14) ya que “se trata de entender a las personas desde su propio marco de referencia, lo que obliga a los investigadores a efectuar un esfuerzo por suspender o apartar sus propias creencias personales. Por su carácter humanista, considera que todas las perspectivas son valiosas y todo los escenarios y personas son dignos de estudiarse”. (p.14)

Por su parte, Mejía y Sandoval (2003), añaden que la investigación cualitativa se asocia “la observación, el estudio de casos, la etnografía, las entrevistas abiertas o el análisis narrativo... sugiere una búsqueda del entendimiento de una realidad mediante un proceso interpretativo.” (p.41) Su objetivo es conocer la realidad a través de las respuestas a ¿qué es importante estudiar?

y ¿qué constituye la evidencia de hallazgos convincentes y significantes?” (p.41), las cuales son contestadas de forma diferente según el método cualitativo o cuantitativo.

Como el objetivo final de la investigación determina el método que utilizar, es pertinente el método cualitativo, ya que, como dice Abarca et al. (2013), este método “busca desentrañar significados, a través de un diseño abierto en la selección de participantes, contextos, y sobre todo en la interpretación de la información”. (p. 14) Esta selección será basada en la pertinencia y la comprensión, no en la representación estadística. En esta investigación el objeto de estudio es la implicación de las emociones en la toma de decisiones en mujeres de la mediana edad, y el problema planteado es la gestión de las emociones en la toma de decisiones, tomando en cuenta que se conceptúa a las personas no como objetos de investigación, sino como participantes en una relación de ayuda con el Enfoque Centrado en la Persona, con una parte como facilitador, y por otra como gestores del proyecto y protagonistas “de la transformación de su propia realidad y constructores de su proyecto de vida” (p.61). Además, Abarca et al. (2013) mencionan también que este tipo de método es apropiado para la investigación de fenómenos o problemas sobre los cuales se tienen muy pocos datos, como es el caso presente.

Por otra parte, Hernández, Fernández y Baptista, (2006), mencionan que “las ideas constituyen el primer acercamiento a la realidad objetiva que habrá de investigarse (desde la perspectiva cuantitativa), o a la realidad subjetiva (desde la perspectiva cualitativa)” (p.34), y en esta investigación se pretende descubrir una realidad subjetiva de acuerdo con la fenomenología.

4.3.- Fenomenología

Para entender la fenomenología primero es necesario describir el concepto de fenómeno, Yaqui Martínez (2005) dice que es “aquello del mundo tal y como lo experimentamos” (p.66), dice también que “la persona capta los fenómenos no como se presenta a sus sentidos, sino como se presentan a su conciencia (a través de sus significados)” (p.68). Paulina Novelo (2020), en su presentación sobre Edmund Husserl como fundador de la fenomenología, menciona que es una forma de acercarse al estudio de la realidad, y esta tiene sus bases en el pensamiento fenomenológico: lo que se define como realidad es lo que es experimentado por el individuo como real. Esta realidad está ligada al proceso mental, y en particular con el propio proceso de construcción de significados del individuo.

La fenomenología se interesa por aquello que hace único al fenómeno, por lo que lo hace diferente. Fenomenología es describir la realidad tal como aparece en los sentidos y la conciencia; aunque no invalida la interpretación, la reconoce como acción natural, la integra. Además, se evitan los términos “correcto o incorrecto”. Dice también que lo importante de la fenomenología, es que de ella se hace un método para el análisis de las experiencias, para el acercamiento a las vivencias humanas; explica que Edmund Husserl, buscó una manera de comprender lo subjetivo de la experiencia humana, así desarrolló el método de la fenomenología como una forma de estudiar la realidad, donde el fenómeno es todo aquello que se muestra, aquello del mundo tal y como lo experimenta cada uno.

Lo que interesa en la fenomenología es lo que le sucede a la persona en relación con eso o con lo otro, con lo que para él significa, ya que dice que la realidad es experimentada por la persona a través del significado que esta misma le da.

Por su parte César Lambert (2006), dice que :

la fenomenología es entendida como un análisis descriptivo de vivencias intencionales, vivencias percibidas internamente, y estas constituyen el momento psicológico de la empresa. Las vivencias intencionales se estructuran en partes y aspectos, de tal modo que la tarea fenomenológica consiste en sacar a luz esas partes, en describirlas, en descomponer estos objetos de la percepción interna, para así poder describirlas adecuadamente (parr. 4).

Y Carla Cordua (s.f) añade que la actividad mental mediante la cual se toma conciencia del mundo y de sus problemas, es un suceso que pertenece a ese mismo mundo, que se va conociendo poco a poco en la variedad de sus aspectos y objetos.

Añade también que:

Esta conciencia natural, que es un flujo ininterrumpido de actos de percibir lo que hay a nuestro alrededor, de imaginar, de recordar, de comparar objetos entre sí y de formular juicios, etc., es lo primero que la fenomenología se propone estudiar en sus operaciones por cuanto se trata de la actividad teórica más elemental y a la cual el hombre está ya siempre entregado por ser quien es. (p.32)

4.4.- Método fenomenológico

El método fenomenológico, según Ceja y Carretero (2025), permite “la observación, descripción, interacción e interpretación de lo que, según Edmund Husserl aparece a los sentidos refiriéndose a aquello de lo que la persona se da cuenta” (p.8). También mencionan que:

a través del método fenomenológico, el Desarrollo Humano ha construido nuevos conocimientos, pues se interesa por comprender la experiencia de vida de las personas, sus memorias, su modo de interpretarlas, la relación emocional que tienen con las experiencias del pasado en referencia al presente, los impactos que esto trae en sus vidas y en las vidas de quienes las acompañan en su camino (p.8)

Para Salvador Moreno (2014), el propósito de la investigación con perspectiva fenomenológica es “comprender la experiencia vivida de las personas en relación con situaciones de su vida” (p.71), pretende captar y comprender los significados particulares vividos que surgen en diferentes momentos, relaciones y situaciones de la vida para cada persona, a partir de su vivencia en cada interacción, como fenómenos sociales y psicológicos.

Gendlin, mencionado en Moreno (2014), añade también que las palabras “vivencia, experiencia vivida y experimentar son sinónimos y significan “un fluir de sensaciones a las que constantemente podemos referirnos y prestar atención, ya que es algo concretamente sentido y desde lo cual pueden surgir modos de expresión que manifiestan simbólicamente aspectos de la complejidad vivida” (p.72) en cada momento.

En esta investigación es apropiado el método fenomenológico debido a que está orientada a descubrir la experiencia vivida, o experimentar de la persona, el Desarrollo Humano, apoyado en el Enfoque Centrado en la Persona, puede conseguir que con las actitudes y habilidades propuestas por Carl Rogers, se alcance este experimentar y permitir así interpretar el fenómeno presentado. Ante esto, es importante señalar, como mencionan Ceja y Carretero (2025), que antes de cualquier interpretación, la fenomenología conduce a colocarse a distancia del fenómeno para poder observarlo en su esencia, a esto le llamamos “epoxé” (epojé) y nos permite describir el fenómeno antes de interpretarlo.

El método fenomenológico incluye 3 pasos:

1.-La regla de la epojé, que consiste en dejar a un lado o suspender tanto como sea posible, todo conocimiento o idea preconcebida sobre el fenómeno (objeto, persona situación, etc.), para poner

el foco en los datos de la experiencia. Se reconoce que no es posible hacerlo por completo, y se sugiere primero reconocer cuáles son esas ideas preconcebidas que se tienen, para posteriormente suspenderlas. “La epojé no trata de negar o eliminar dichas concepciones, sino de reconocer su carácter subjetivo y particular de la persona que la posee” (Martínez, 2018, p. 149). Ceja y Carretero (2025), dicen que la epojé “nos permite describir el fenómeno antes de interpretarlo.” (p.9).

2.-La regla de la descripción, que consiste en describir, en vez de explicar la experiencia, sin intentar llegar a conclusiones. Es describir la experiencia que se recibe a través de los sentidos.

3.-La regla de la horizontalidad, que es la invitación a evitar jerarquías de significados sobre la importancia de la descripción. Cada experiencia tendrá el mismo valor, ya que posee un significado distinto, y cada dato de la experiencia es una pieza de rompecabezas diferente y con el mismo valor.

4.5. La técnica: Entrevista fenomenológica

De acuerdo a lo mencionado anteriormente a este punto, entendiendo la pertinencia del enfoque cualitativo, en el que se estudia un fenómeno respecto a su cualidad, y no a su cantidad, donde son observadas las palabras y conductas de la persona, y la fenomenología entendida como la vivencia o experienciación percibida interiormente y expresada con los pasos del método fenomenológico, se puede concluir que la técnica de entrevista fenomenológica es la más apropiada en esta investigación para el acercamiento a esta población, a sus actitudes, ideas, y creencias; y para la obtención de información acerca de su vivencia en la toma de decisiones, la gestión de sus emociones y el cuidado de sí mismas en la búsqueda de la plenitud.

Moreno (2014) la define como:

Un proceso de interacción y diálogo entre dos personas, cuyo propósito es propiciar que la colaboradora reconozca, describa y exprese su experiencia vivida y los significados sentidos en relación a situaciones vividas referidas al tema de la investigación, ya sea que las viva actualmente o las recuerde, y se exprese desde su experienciar (p. 72).

La entrevista fenomenológica es, según Salvador Moreno (2014), una herramienta “útil para recopilar datos sobre la experiencia vivida de las personas en relación con el tópico a estudiar” (p. 75).

En la entrevista se da el encuentro y la participación entre personas que permite o facilita la interpretación del experienciar subjetivo, que como señala Gómez y Alatorre, (2014), mencionados en Ceja y Carretero (2025):

A través de la revelación que la persona hace de sí misma mediante el encuentro facilitado por un profesional que ha sido entrenado para crear las condiciones que permiten que las personas expresen, describan sus experiencias, puedan ser conscientes y movilicen sus recursos para la satisfacción de sus necesidades, al tiempo que obtienen cuidadosamente los datos que más tarde serán sistematizados objetivando lo subjetivo (p.9)

4.5.1.-Estructura de la entrevista

Primer bloque: Preguntas generales
Rompehielos ¿Cómo estas, como va tu día?
Segundo bloque Constructo uno: toma de decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo. De los sueños a la esperanza, vocación y profesión
¿Qué se siente haber llegado a esta etapa de tu vida, cómo consideras que llegas a esta etapa?
Tercer bloque Constructo dos: gestión de las emociones, entre el miedo a vivir y la relacionalidad
¿Cuál es tu emoción más frecuente y como la manejas? ¿Qué te da miedo, tristeza, preocupación, enojo? ¿Qué te alegra?
Cuarto bloque Constructo tres: cuidado personal y salud integral. Reconocer las propias heridas
¿Cómo te cuidas? ¿Qué te hace sentir valiosa? ¿Qué te quita tu valía personal?

Cuarto bloque Cierre
¿Cómo te quedas? ¿Qué descubres?

4.6. Implicaciones éticas

Los principios éticos que conciernen a esta investigación realizada a través de entrevistas fenomenológicas han sido tomados en cuenta para garantizar el cuidado y bienestar de las mujeres entrevistadas en confidencialidad y privacidad. Se protege la identidad de estas mujeres

nombrándolas con un seudónimo para permanecer en el anonimato. Se les solicitó un consentimiento firmado en el que autorizaron ser grabadas mientras se realizaba la entrevista informándoles acerca de los fines académicos de las entrevistas para ser utilizados en el trabajo de obtención de grado de la Maestría de Desarrollo Humano, de la presentación de algún segmento de la entrevista en alguna clase, y de la lectura de estas por los maestros de las materias de IDI y supervisión de la intervención. Se les dijo que todo material grabado sería destruido después de cumplir las funciones mencionadas.

Otro aspecto que se cuidó fue el realizar estas entrevistas fenomenológicas dentro del marco del Desarrollo Humano con el Enfoque Centrado en la Persona sin perder de vista las seis condiciones actitudinales propuestas por Rogers (2014): estar dos personas en contacto, en la que el cliente se encuentre en un estado de angustia o de vulnerabilidad, y el facilitador sea congruente, empático y que tenga consideración incondicional positiva por el cliente, y que este lo perciba.

Capítulo 5: Proceso experiencial de la investigación

5.1.- Primeros hallazgos

En esta investigación la entrevista fenomenológica permitió un acercamiento a la población de mujeres jaliscienses de mediana edad para investigar su experiencia vital actual, su percepción al llegar a esta etapa, y su visión para el ciclo siguiente. El objetivo se cumplió al obtener información acerca de su proceso de toma de decisiones, su sentido y proyecto de vida, la gestión de sus emociones, su relacionalidad, los elementos que las hacen sentirse valiosas y las formas en que cuidan de sí mismas. Este apartado detalla el proceso de las entrevistas - dos sesiones en línea a cada una de las cuatro participantes-, así como el proceso de facilitación, los recursos para llevar a cabo la entrevista fenomenológica desde el punto de vista de las mujeres entrevistadas, la experiencia de la facilitadora, y el avance de las mujeres entrevistadas.

5.2.- Propósito de la investigación

Los objetivos de esta investigación son tres. El primer objetivo es conocer el proceso de toma de decisiones para alcanzar la plenitud en este segmento de mujeres, y cómo continúan viviendo sus sueños y esperanzas, su vocación y su profesión. La pregunta clave utilizada para esta exploración fue: “¿Cómo ha sido para ti llegar a esta etapa de la mediana edad?”. El foco se puso en la revisión del proyecto de vida, el sentido de vida, la misión personal, las decisiones importantes tomadas, los sueños (cumplidos y pendientes) y la profesión.

El segundo objetivo es analizar la gestión de emociones, incluyendo el manejo del miedo a vivir y las emociones dentro de su relacionalidad. La pregunta formulada fue: “¿Cuáles son tus emociones más recurrentes y cómo las manejas?”.

El tercer objetivo es indagar sobre cómo cuidan de sí mismas y su salud integral, lo que implicaba reconocer las propias heridas. Las preguntas clave fueron: “¿Cómo cuidas de ti misma?” y “¿Qué te hace valiosa?”.

5.3.-Las mujeres entrevistadas

Nombre Asignado	Profesión y Roles	Edad y Estatus	Origen
TIERRA	Ingeniera química, CEO de su empresa, madre de cuatro hijos.	56 años, divorciada.	Tapatía .
VIENTO	Licenciada en administración de empresas, maestra de inglés, tanatóloga.	56 años, casada (30 años).	Tapatía .
AGUA	Licenciada en informática administrativa, administradora inmobiliaria, madre y abuela.	60 años, casada (37 años).	Tapatía .
FUEGO	Licenciada en lingüística y maestra en traducción e interpretación, ama de casa, madre.	57 años, casada (33 años).	Tapatía .

Fuente: elaboración propia

5.4.-Proceso de las mujeres entrevistadas

A través de las entrevistas, las cuatro mujeres se dieron la oportunidad de revisar su trayectoria de vida para reconocerse en el momento actual. Esto les permitió recapitular cómo se han vivido a través de los años y cómo se encuentran ahora respecto a su sentimiento de plenitud, a las decisiones que han tomado y a las que les falta por tomar para redirigir su camino hacia la consecución de sus sueños y deseos pendientes.

Reconocieron, con agradable sorpresa, una sensación de satisfacción por las decisiones tomadas y el esfuerzo realizado en el cumplimiento de sus responsabilidades. Hicieron una revisión de aspectos relacionados con su economía, sus proyectos, salud, cuidado personal, autoestima, su entorno, sus recursos y sus relaciones sociales y familiares.

Se realizaron dos entrevistas a cada una. En la primera, compartieron sus vivencias y sus puntos de vista como un repaso general de su vida. En la segunda, profundizaron en aspectos considerados importantes para explorarlos más de cerca, desenredarlos para comprenderlos y decidir cómo solucionarlos y vivir con un sentimiento de plenitud en esas áreas que viven complicadas.

Todo este recorrido que cada una realizó, deteniéndose en aquello que creíamos necesario observar más a fondo, proporcionó a la facilitadora información valiosa sobre: la experiencia de este segmento poblacional, sus expectativas en la vida, su proceso de decisiones, la gestión de sus emociones y su cuidado personal, aspectos fundamentales para la consecución de la plenitud de vida.

Tierra

Abordó la plenitud y la mediana edad, su proyecto de vida y su manera de tomar algunas decisiones. También habló de sus emociones: lo que la enoja, le entristece, le preocupa, le da miedo y lo que le alegra. Además, reconoció algunas de sus heridas y mencionó su forma de cuidarse a sí misma.

En la primera entrevista, se sintió muy contenta al descubrir que sí tenía un proyecto de vida del cual no había sido consciente, se percató de que se siente muy satisfecha por haberlo hecho bien.

En la segunda, se dio cuenta de que sentirse útil para los demás, principalmente para sus hijos, le da sentido a su vida. Esto era algo que ella intuía y, con la entrevista, lo vio con claridad, tomándolo como punto de referencia para sus planes futuros.

Viento

Logró ver con claridad sus objetivos actuales, lo cual le permitiría concretarlos, ya que antes los intuía o los veía de manera vaga. El haber tenido esta sesión le ayudó a verse a sí misma desde la perspectiva reflejada por la facilitadora, lo cual le permitió “juntar” aspectos que no alcanzaba a ver, desenredar algo que tenía enredado y tomar con sus manos algo que estaba “flotando por ahí”.

En la segunda entrevista, completamos el tema de la valía personal y la autoestima, y ampliamos el tema de las emociones. Con su relato, se descubrió en qué áreas no se siente

valiosa y se buscaron opciones para manejar ese aspecto en las situaciones específicas que Viento identificó.

Tiene sueños pendientes de acuerdo con su misión, que no entendía bien cuál era. En esta entrevista, pudo ver con claridad que su misión está entrelazada en lo que más le gusta: aprender, enseñar, crear una red social de apoyo, sentirse conectada a los demás y enriquecida por lo que se comparte en sus interacciones.

Mencionó que le gustaría tener seguridad económica y que le es importante cuidar de su salud y estado físico. Se descubre valiente, optimista y con potencial para nuevos proyectos, como el de ser tanatóloga.

Viento vivió en su juventud una situación que la mantuvo hospitalizada por meses y afectó su estado físico, lo que cambió los sueños de su vida. Ahora, se siente motivada para ir tras su sueño de seguir enseñando y ayudando. Ha logrado procesar sus heridas por el cambio de rumbo de su proyecto de juventud, pasando de la desesperanza y la desilusión a la aceptación y el empoderamiento de sus capacidades, recuperando su confianza en sí misma.

Ha descubierto que le gusta mucho aprender. Ha tomado muchos cursos que le han ayudado a comprender la vida sin amargarse o sentirse derrotada. Ahora es una mujer llena de paz, sabiduría y empeño por cumplir lo que quiere, lo que le gusta, e ir por sus sueños.

Dentro de sus aprendizajes de vida, la inspiración que encontró en los padres de casa Loyola la ayudaron a desapegarse de lo que no fue. Aprendió a encontrar lo positivo en las situaciones difíciles de su vida, y es capaz de darle la vuelta a lo negativo para enfocarse en lo que sí tiene, en lo que le da más valor a su vida. Mencionó como punto central entender que la vida trae “regalos mal envueltos”, encontrando lo valioso en lo que sí hay y decidiendo conscientemente no amargarse.

Viento mencionó: “... ¡no es fácil verlo luego luego eh!, ...ya luego te van cayendo veintes de que “ah, con razón esto no pasó, ...voy a ver lo bueno...lleva tiempo, lleva esfuerzo, sí, pero sí lo hay.”. (E1, minuto 9:45 68)

En la segunda entrevista, Viento profundizó en su sentimiento de valía personal respecto a sus relaciones sociales, encontró que esos grupos en realidad son redes de apoyo para ella y que por ahora decide no separarse de ellos. Ya que como menciona Schutz (2001), “los seres

humanos tienen la necesidad de ser incluidos, pero pueden decidir pertenecer o no”.

Agua

Enumeró muchos aspectos de su vida que están siendo procesados para lograr su plenitud desde ahora y hasta su vejez.

Redefinió su sentido de vida, el cual es disfrutar y sentirse en paz en esta etapa, y se dio cuenta de lo que está haciendo para lograrlo. Mencionó lo que le gusta y valora en este momento, y decidió enfocarse en ello, depurando todo aquello que le impide hacerlo.

Permanece en constante autoobservación, siendo cada vez más consciente. Así, va descubriendo el origen de lo que siente: sus creencias, pensamientos, sentimientos y actos, los cuales está sometiendo a depuración junto con todos los aspectos de su vida, siendo sus emociones las que dirigen esa “limpieza” de cosas y de personas también.

Agua expresa que esta conciencia personal le está dando frutos importantes en su relación con otras personas, le proporciona seguridad en sus elecciones de a qué grupos quiere pertenecer y cuáles no. Profundizó en la separación que ha tenido con personas que ya no le aportan bienestar, valor o alegría y está en la búsqueda de relaciones recíprocas.

Se está deslindando con paz de lo que considera responsabilidad del otro y está haciendo una revisión para cuidarse a través de poner límites. Está buscando recibir más que dar, respetarse a sí misma y retomar su autoestima. Se reconoce poderosa y capaz de alcanzar la plenitud. Se siente en paz y con ganas de vivir la vida lo más alegremente posible.

Está muy agradecida con su vida y con lo que ella es en este momento. Finalizó contenta y agradecida por haber tenido el espacio para detenerse y ver hacia dónde quiere dirigirse con los recursos que tiene.

Por otra parte, se siente muy satisfecha del esfuerzo realizado a través de su vida para estar como está y en donde está, y satisfecha de haber concluido muy bien su proyecto de formar una familia.

Fuego

Compartió que nunca ejerció su profesión. Lo percibe como un reto que le causa temor y ahora no quiere vivir bajo presiones. Desea estar atenta a lo que sí quiere y lo que no quiere vivir en esta etapa, a elegir lo que ella realmente disfrute.

Mencionó: “Estoy en prueba y error, intentando los caminos que disfruto...cuidándome de no caer en una situación que me incomode o que me haga no ser yo... no por él “Tengo que hacer algo” 95 (Fuego E1).

Elba Gómez y Tania Zohn (2015) señalan que el bienestar es el objetivo principal de la vida de muchas personas, como el de Fuego. Mencionan que el concepto de “bienestar” abarca diferentes perspectivas o dimensiones: objetivo, subjetivo, social y económico. El bienestar subjetivo se relaciona con la felicidad y la satisfacción de la persona con su vida. Fuego tiene muy claro que lo que busca es el aspecto subjetivo del bienestar.

En la segunda entrevista, mencionó que tenía miedo a dos aspectos: estar desconectada de ella misma y no poder acompañar a los suyos desde su rol de mamá centrada. Estos aspectos fueron abordados con la regla de la epojé, que consiste en dejar a un lado o suspender, tanto como sea posible, todo conocimiento o idea preconcebida sobre el fenómeno (objeto, persona, situación, etc.), para poner el foco en los datos de la experiencia. Martínez (2018) afirma que “la epojé no trata de negar o eliminar dichas concepciones, sino de reconocer su carácter subjetivo y particular de la persona que la posee” (p. 149), la epojé “nos permite describir el fenómeno antes de interpretarlo” (Ceja y Carretero, 2025 p. 9).

Se exploraron sus miedos, analizando y reconociendo cuáles son las ideas preconcebidas que tenía acerca de lo que significaba desconectarse de ella misma, para posteriormente suspenderlas y dejarlas a un lado. Así, Fuego encontró que, debajo de los miedos mencionados, su mayor temor es al conflicto. Qué desconexión de ella misma significa perder la ecuanimidad en un conflicto. Esta exploración le permite darse cuenta de que ella no es responsable de las actitudes, emociones, experiencias de otros y le descansa la posibilidad de liberar esa responsabilidad en el marco de los conflictos.

5.5.-Particularidades de las mujeres de mediana edad de clase media

Estas mujeres están concluyendo o han finalizado el proyecto de vida adquirido en la juventud y ahora descubren una "planicie", un espacio donde el tiempo, los sueños y la responsabilidad de su vida recaen principalmente en ellas. La pausa lograda con el

acompañamiento con el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) les permite visualizar esta "planicie" y definir lo que desean hacer.

Son mujeres que han trabajado y se han esforzado mucho durante su vida para proveerles a sus hijos la mejor vida posible, dándoles herramientas, preparación y apoyo. Habiendo terminado la crianza, ahora tienen la posibilidad de reconocer lo que quieren para su vida. Se dan la oportunidad de considerar que este es su momento para pensar en sí mismas sin las responsabilidades del pasado.

Desean cumplir sus sueños, encontrar los recursos para lograrlos y disfrutar plenamente de la vida en su día a día. Buscan "limpiar" todos los aspectos de su vida para alcanzar la paz que anhelan o ya han conseguido y quieren mantener en la siguiente etapa.

Son pioneras en México en la combinación de roles: muchas son madres divorciadas a cargo de sus hijos, empresarias o trabajadoras. Están bien preparadas y son capaces de desempeñar labores que antes, para generaciones previas, eran exclusivas de hombres.

Éxito no reconocido: son mujeres exitosas que no se reconocen como tal. A pesar de las dificultades, al recapitular su proyecto de vida (del cual a veces no son conscientes), se descubren plenas y satisfechas. A través de estas entrevistas fenomenológicas, logran darse cuenta de su éxito y satisfacción. Pertenecen a una generación donde culturalmente el éxito no es bien recibido, lo que les dificulta hablar de sus logros.

Resignificación de Sueños: el sueño estandarizado en su niñez era ser esposas y madres, seguido de estudiar una carrera. Muchas no cumplieron este sueño, sintiéndolo como una derrota. Sin embargo, al llegar a esta etapa, descubren que aun sin esos sueños "completados", sus decisiones las han forjado como mujeres fuertes, capaces y satisfechas con sus logros.

Necesidad de espacio y autovalía: necesitan este espacio para descubrir lo anterior, elevar su autoestima y desde ahí, avanzar a la tercera edad con un sentimiento de gratitud y capacidad de agencia. Esto les ayuda a definirse y aceptarse como personas plenas y felices, tomando decisiones que las mantengan así.

Decisión y Paz: están dispuestas a vivir con paz, eligiendo a las personas que las rodean y haciendo lo que verdaderamente les gusta. Son conscientes de la proximidad de la vejez y se están preparando para vivir esa etapa con plenitud.

5.5.1.-Características Adicionales:

Tienen características de personas rescatadoras con un alto sentido de responsabilidad por los demás.

Buscan alcanzar sus expectativas sobre todo lo que les rodea (relaciones sociales, familia, etc.), lo que les genera una necesidad de controlar lo que sucede en sus vidas y en las de quienes dependen de ellas.

Poseen un código estricto de lo que consideran correcto e incorrecto, buscando que todo se sujete a él. Les ha sido difícil aceptar cuando la realidad difiere de estas expectativas, lo que les ha causado dolor de duelo, pero paralelamente, un sentimiento de liberación nuevo y satisfactorio.

Se están animando a soltar lo que no les gusta y a conseguir lo que les hace bien, les conviene y disfrutan.

Algunas experimentan temor ante tareas pendientes que consideran deben cubrirse, como ejercer su profesión, aunque a veces esto no sea parte real de sus sueños.

Se descubren satisfechas al revisar lo que han sido, están siendo y lo que han logrado. Muchas no se han detenido a revisar su balance de vida y por eso no se han dado cuenta de lo exitosas que han sido.

Son optimistas, buscando el "lado amable" para encontrarle un sentido o un "qué aprendo con esto".

Al detenerse a observar su experiencia, se descubren valiosas y capaces de realizar sueños pasados y nuevos con los recursos internos obtenidos en su caminar.

Tienen capacidad de decisión para dirigir su vida, pero necesitan detenerse a observar este punto de su camino para redireccionar, resignificando lo vivido y aprendido hacia su concepto personal de plenitud.

Le han dado gran importancia al concepto de "cuidado personal", reconociendo que si ellas están "bien paradas", pueden dar o servir a los demás, sintiéndose felices y plenas.

Consideran importante el aspecto económico para lograr su bienestar, incluyendo la realización de proyectos y sueños pendientes.

Son conscientes de su independencia y autonomía para lograr lo que quieren.

Son emocionalmente ecuanímes, sin desbordarse o vivir sin control de sus emociones.

Son emocionalmente fuertes, resilientes y saludables (física, mental, emocional y espiritualmente). Han superado situaciones difíciles y se consideran capaces de andar en la vida con plenitud, pues han descubierto que pueden ser felices, salir adelante y adaptarse a lo que les ha tocado vivir.

5.5.1.1.- Con respecto a la toma de decisiones toma de decisiones:

Las mujeres entrevistadas reconocen su capacidad para tomar decisiones, lo que se refleja en los buenos resultados que ahora observan. Sin embargo, a menudo han sentido que sus decisiones no fueron tomadas por ellas, sino que fueron tomando lo que la vida les presentaba. Ahora, toman conciencia de que inconscientemente han decidido comprometerse con muchos proyectos. Hacer conciencia de estos proyectos (por qué y cómo los tomaron, y los recursos invertidos) les ayuda a evaluarlos y a preguntarse si vale la pena seguir igual.

El proyecto de vida a veces no se presenta con claridad; los objetivos diarios pueden estar dentro de un plan global inconsciente no bien definido, o pueden ser parte de un "ahí se va" sin una dirección consciente. De esto último depende mucho sentirse o no satisfecha con los logros. Se reflejó que, aunque no crean tener un plan definido, el proyecto de vida se forja con las decisiones tomadas en cada momento ante las situaciones que la vida presenta. La falta de conciencia sobre este "tejido" del día a día hace que el espacio para detenerse a observarlo sea crucial. Arroja información sobre sus propias capacidades, gustos, deseos, lo que no quieren, fortalezas y limitaciones superadas. Como menciona Kierkegaard (citado en Buckingham et al., 2020), nuestras vidas están "determinadas por nuestras acciones, que, a su vez, lo están por nuestras elecciones, de modo que cómo llevamos a cabo dichas elecciones es decisivo para nuestras vidas".

En Jalisco, estas mujeres representan una fuerza que ha aportado mucho al ámbito laboral y que aún tiene mucho que ofrecer. Han avanzado en preparación académica respecto a generaciones anteriores. Abrieron su horizonte más allá de la opción de casarse y ser madres; en México, son la generación que ha tenido la opción de elegir su dedicación y de insertarse en el mundo laboral como profesionistas.

Ahora, están tomando conciencia de que es su momento de responsabilizarse solo de sí mismas, por lo que cuidan de sí y se preocupan por su independencia económica con miras a la

vejez. Es el momento de enfocarse en sí mismas más que en los demás, de disfrutar de aquello que los compromisos de la juventud no les permitían. Pueden decidir sin culpa hacer lo que les da placer, y están aprendiendo a soltar con paz lo que ya no les corresponde o no es su responsabilidad. Están en la búsqueda de alcanzar sueños pendientes y comprometerse con lo que realmente les llena y descubren como misión, sin tanto cansancio y desgaste, buscando lo que sea más disfrutable que sufrible. Buscan depurar aquello que no les hace sentir bien o que les quita la paz.

5.5.1.2.- Acerca de la gestión de emociones

En cuanto a la emocionalidad, existe un espacio oscuro donde es difícil ver la vida a través de lo que han sentido. La racionalidad es muy fuerte, y aunque sienten y conocen sus emociones, no se permiten ver la vida fácilmente a través de ellas. Se dirigen inmediatamente a un "positivismo racionalizado" que genera autoengaño y busca ver la vida a través del lente de creencias e introyectos implantados.

Tener un espacio para detenerse con alguien que acepte incondicionalmente cualquier emoción que se sienta, permite una rendición a esa emoción que sana. Esto funciona como trampolín para ir por lo que verdaderamente se quiere, y no por el concepto incrustado de lo que "debería de ser" o sentirse.

Caso Fuego: Ella sentía un peso por no haber ejercido su profesión, viéndolo como una obligación pendiente. En la entrevista, se dio cuenta de que en realidad no quiere hacerlo, pues le implicaría un reto del cual se siente insegura, no lo disfrutaría y no es algo que realmente necesite.

Aunque las emociones son inherentes a la vida, estas mujeres no son muy conscientes de ellas ni de su gestión. Al tomar conciencia de cómo las manejan, crece su conocimiento personal y aprenden a usarlas como un apoyo y no un obstáculo para el propósito esencial de su vida. La entrevista fenomenológica facilita el autoconocimiento de muchos aspectos, incluyendo las propias emociones y su gestión, para así decidir cómo encauzarlas para que sean un apoyo y no un obstáculo en la autorrealización. La gestión de las emociones es una tarea que queda "a medias" en esta población.

El proceso de aceptar lo que se siente sin tintes morales, mirarlo de frente sin acusación, vergüenza o culpa, dentro del acompañamiento con el ECP, les ayuda a sentirse liberadas y sin cargas.

Tener un espacio para tomar conciencia de lo que les sucede les ayuda a salir del "modo avión". "Agua" mencionó que practicar la autoobservación de sus emociones, y descubrir qué las provocó, le ayuda a ajustar su actitud hacia lo que es importante y valioso. Así, la emocionalidad se convierte en una brújula que dirige hacia la plenitud al tomar decisiones.

El ejemplo de Fuego: Comentó: "como tener yo la capacidad de elegir, cómo voy a vivir ciertas situaciones... Y eso me da mucha paz, y me da mucha alegría, y me hace sentirme muy satisfecha".

Sin la introspección, autoobservación y el detenerse a mirarse, les sería difícil reconocerse satisfechas, descubrir lo que realmente quieren y las acciones necesarias para alcanzar la paz, el disfrute o la plenitud que anhelan. También les sería difícil descubrir que no quieren comprometerse con proyectos que creían necesarios, validarse y sentirse seguras de haber puesto límites a personas incómodas, permanecer en grupos donde se sienten ignoradas, o dejar de resolver la vida de otros para cumplir expectativas propias y ajenas.

5.5.1.3.- Sobre el Cuidado de Sí Mismas

Tras años de correr sintiendo agotamiento, frustración, miedos y tristezas, detenerse a hacer este balance le ayuda a re-direccionar la vida hacia la plenitud, tomando decisiones que les proporcionen paz, felicidad y satisfacción.

Entre esas decisiones se inserta el cuidado personal. Este segmento de mujeres se cuida mucho: son conscientes de la importancia de la buena salud física y de gestionar su emocionalidad para que no afecte su salud. Saben que hacer lo que les gusta contribuye a cuidar de sí mismas. Buscan evitar aquello que las haga sentir desvalorizadas, cuidando rodearse de personas con quienes puedan vivir felices, buscando que sus familias formen parte de este círculo con armonía.

Durante toda la vida, estas mujeres han cumplido un canon de responsabilidades estipuladas para ser la "perfección andante" en todos los roles (mujeres, madres, hijas, esposas,

etc.) y además, ser exitosas. En este maratón, se han perdido de vista como seres humanos, como personas sin roles.

Al llegar a esta etapa donde las responsabilidades disminuyen y el "qué dirán" pasa a un segundo plano, estas mujeres se van descubriendo a sí mismas. Este autoconocimiento les permite asimilar lo que realmente quieren, sueñan y les gusta.

Permitirse sentir completamente las emociones, siendo transparentes, hace que estas se disipen más fácilmente. Reconocer lo que ayuda a gestionarlas y decidir escoger aquello que hace bien es lo que les proporciona la plenitud.

Al realizar una revisión personal, han podido asimilar cómo ir por su realización, cómo validarse para vivir plenas, siendo conscientes de la finitud de la vida o de la próxima etapa. Esta conciencia les otorga un mayor sentimiento de libertad y poder para alcanzar lo que desean, utilizando herramientas como el cuidado de sí mismas y la escucha de sus emociones y corporalidad.

Gracias a las herramientas que ofrece el Desarrollo Humano, tienen acceso a acompañamiento que les ayuda a vivir mejor, es decir, a "ayudar a las personas sanas a estar más sanas, a alcanzar su mayor potencial" (Tobías y García-Valdecasas, 2009). El Desarrollo Humano se apoya en el humanismo existencial, que enfatiza el significado de la vida y la capacidad de cada persona para elegir libremente.

La entrevista fenomenológica permite habitar con presencia la propia vida. Al estar presentes en la observación de su historia, recuperan sentimientos, vivencias y situaciones que se resignifican, revelando un valor no visto antes. Se descubren capacidades, habilidades y virtudes, y se obtiene una nueva posición en la vida que clarifica los sueños y los recursos disponibles para lograrlos.

Ser escuchada y acompañada con empatía (moviéndose el facilitador a su lugar) ayuda a ampliar la propia visión y a limpiar las brumas de inseguridad sobre lo que se ha hecho o logrado. Brinda la certeza de estar haciendo lo correcto para una misma. Esta escucha también ayuda a comprender el porqué de muchas creencias y sentimientos adquiridos, permitiendo una depuración de lo que ya no agrada (situaciones, personas, etc.).

Observar en el acompañamiento las situaciones incómodas o problemáticas les ha permitido desplegar su tendencia actualizante. Esta tendencia, según Carl Rogers (citado por Barceló, 2012), tiene que ver con el desarrollo biológico, la adaptación para satisfacer necesidades, el impulso intrínseco al restablecimiento del equilibrio emocional y el deseo de desarrollar las propias potencialidades. Así, estas mujeres han encontrado la resignificación que les ha ayudado a comprenderse y a liberarse de lo que les impide sentirse plenas.

5.5.2.- Lo que necesita esta población

Este grupo de mujeres necesita detenerse a observar sus necesidades, recursos, deseos y sueños reales. Necesitan limpiar lo que ya no es útil o que estorba para avanzar hacia la siguiente etapa y alcanzar la plenitud. Visualizar cómo les gustaría vivir la próxima etapa, no solo con proyectos específicos, sino con sentimientos de madurez, seguridad, gratitud, limpieza relacional en amor, generosidad recíproca y disfrute. Ser escuchadas con las condiciones del ECP, donde el facilitador vive la experiencia junto a ellas para desmenuzarla, les ayuda a identificar lo que es valioso, lo que ya cumplió su función y a encontrar los recursos para ir por aquello que anhelan y que dará sentido de vida en esta nueva etapa de la mediana edad, con vistas a la tercera edad. Inconscientemente, estas mujeres saben que han hecho las cosas lo mejor posible, y detenerse a observarlo les permite descubrir su sentimiento de plenitud y satisfacción por lo logrado. Se sienten en un momento de retomarse a sí mismas para ir tras objetivos que las hagan disfrutar plenamente. Solo les falta el espacio para escucharse y mirarse a sí mismas, reconocerse y concretar con claridad qué es lo que realmente quieren. Saben que esta etapa es de plenitud por la madurez y sabiduría adquiridas, por la satisfacción del proyecto de juventud concluido. Ahora están abiertas a aquello que les dé felicidad con actividades que no impliquen tanto esfuerzo y dedicación como los compromisos adquiridos en el pasado (madres o empresarias).

Abordar los sentimientos resultó ser una tarea difícil, ya que a esta población le cuesta nombrarlos o aceptarlos. Ellas tienden a racionalizar inmediatamente cualquier situación, buscando ver el lado positivo o el aprendizaje, sin profundizar en lo que sienten. Por ello, me propuse como facilitadora detenerme en esos sentimientos, experimentándolos yo también. Esto ayudó a mostrar mi aceptación positiva incondicional, validando todo lo que expresaban. Como

resultado, se sintieron animadas a compartir más, a auto observarse y a reconocer sus sentimientos sin justificarlos. El efecto inmediato fue la resignificación de la situación vivida con auto comprensión.

El acompañamiento les facilitó reconocerse en aquello que ha forjado su concepto de valía personal, ayudándoles a valorarse a sí mismas con claridad, sencillez y humildad. A su vez, pudieron descubrir la grandeza de sus decisiones, actitudes y la forma en que han enfrentado su vida.

Ejemplo: acompañar a "Agua" en su proceso de "depuración" de lo que ya no le funciona, la llevó a sentirse segura de haber hecho lo correcto para ella y su familia. Se sintió satisfecha de haber puesto límites a algunos familiares, lo que le trajo paz. Descubrió lo valioso de rodearse de personas con quienes no tiene que "quedar bien" y que son recíprocas en amor y atenciones, permitiéndole disfrutar de su vida con plenitud.

Este proceso fue una invitación a detenerse con calma para observar su vida, exponer su sentir y descubrir, con los recursos adquiridos, cómo alcanzar la plenitud en el presente y la etapa venidera.

5.6.-Yo como facilitadora

5.6.1.-Mi experiencia como facilitadora:

Mi presencia como entrevistadora se fundamentó en la comprensión empática, el respeto y la congruencia con mi propia experiencia, lo cual fue clave para atender y acompañar a las mujeres en su vulnerabilidad.

En mi evolución como facilitadora, transité desde una primera entrevista donde me apresuraba, sin detenerme en momentos cruciales de vulnerabilidad. Inicialmente, buscaba solo completar la información que necesitaba. Con el tiempo, mi enfoque se transformó hacia un acompañamiento verdaderamente comprensivo y empático, manifestando mi aceptación positiva incondicional. Esto implicó una presencia genuina y congruente, con una escucha atenta, consciente y completamente involucrada con ellas. Busqué un acompañamiento cercano y con pasos cuidadosos para respetar sus procesos y evitar que levantaran defensas. Acompañé retomando e hilando sus propias palabras. Compartí su emoción, resonando con la alegría por sus

logros o el dolor por sus relaciones fracturadas.

Al inicio, me resultó difícil hacer reflejos, pues no domino la nomenclatura de las emociones y mi atención se olvidaba de enfocarse en el lenguaje verbal. Posteriormente, fui tomando más conciencia de esto y estudiando la tabla de emociones y sentimientos, lo cual me ayudó a realizar síntesis más concretas.

Mis principales objetivos fueron:

- No interrumpir y mantenerme en silencio el mayor tiempo posible.
- Dejarlas hablar libremente
- Estar atenta a mis constructos y responder en el momento oportuno de forma breve y concisa.
- Moverme a su marco de referencia para comprender lo que expresaban, como si fuera yo, pero separándome de mi subjetividad.
- Aprender a detectar lo que era verdaderamente importante para detenernos a observarlo.
- Ser consciente y observar constantemente lo que ocurría en mí.
- Observar su lenguaje no verbal, algo que me resultaba muy difícil.

Con cada entrevista, fui progresando y logrando comprender de manera más detallada y profunda lo que ellas vivían y sentían. El objetivo principal de estas metas era abordar los temas de mi investigación.

Lograr estas metas rindió frutos, permitiendo que la comunicación fluyera hacia experiencias importantes vividas por cada una, de manera fluida, cómoda y profunda. Pude profundizar en aspectos que ellas solo mencionaron de forma general. También pude manejar el ritmo con calma, interviniendo solo después de que ellas hubieran expresado totalmente lo que sentían, pensaban, observaban y experimentaban. Una de las preguntas que planteé fue: “¿qué te hace sentir valiosa?”.

Me detuve en los momentos donde se percibía un conflicto no resuelto o una situación incómoda sin solución aparente. Esto les permitió observar dichas situaciones con mayor detenimiento y nitidez, encontrando maneras de hacerlas llevaderas o manejables. También les ayudó a identificar aspectos no visibles a simple vista que explicaban la importancia o atención

que les daban a esas situaciones.

5.6.2.- Comprensiones sobre mí a partir de la experiencia de las mujeres entrevistadas

Tierra: Comprendí su sentimiento de satisfacción por el esfuerzo de formar a su familia sola y compartí esa profunda satisfacción al identificarme con ella. Entendí que su sentido de vida es sentirse útil, y su forma de lograrlo es trabajando en equipo, siendo ella la líder. Esto se conectó con mi propia necesidad de hacer las cosas a mi manera para que salgan bien y la frustración ante la falta de sumisión a ese liderazgo.

Acerca de la valía personal reconozco que a veces baso mi valía personal en la opinión de otros sobre el servicio que les ofrezco. La respuesta del otro influye en mis sentimientos. Observar esto en "Tierra" me ha ayudado a desapegarme de la respuesta ajena. He comprendido que si a otros no les agrada lo que doy, no es porque yo esté haciendo algo mal, sino porque somos diferentes (la "Otridad"). Por ello, no me conviene basar mi valía en su aprobación, ya que valgo independientemente de la opinión ajena. Estoy trabajando mi autoestima para reconocer lo que hago bien, sin depender de la aprobación externa.

Fuego: Comprendí su necesidad de que otros se comportaran según lo que ella creía conveniente para la armonía social. Le resultó muy difícil soltar sus expectativas, resumiendo que ella no es responsable por la actitud de los demás. Pude entenderla perfectamente, ya que yo también lo he vivido, compartí su sentimiento de liberación al soltar esa responsabilidad.

Viento: Comprendí lo difícil que es hablar de temas donde nos sentimos vulnerables. No obstante, en un ambiente de confianza, podemos observar lo que nos vulnera y hallar aprendizajes importantes para resignificar lo vivido. Proveer ese ambiente de confianza y acogimiento cálido fue crucial para que ella se abriera y explorara junto conmigo.

Pertenencia a Grupos: Entendí que a "Viento" le era importante pertenecer a grupos donde se sentía desvalorizada o ignorada, por la confianza de que, llegado el momento, podrían ayudarla en una situación difícil. Yo experimenté algo similar hasta que mi incomodidad superó el posible beneficio de su ayuda. Comprendí que es válido lo que cada uno decida, pero que la paz reside en tomar una decisión consciente de estar o no estar. Identificarme con "Viento" me hizo comprender

el poder de decidir si integrarme, cambiando mi actitud, o separarme si lo considero conveniente. También, es de gran ayuda para sentirse pleno descubrir lo que sí hay, más allá de lo que no hubo.

5.6.3.-Mi Estrategia

Considero que a esta población le es muy beneficioso ser vistas, escuchadas y comprendidas, permitiéndoles hablar lo más posible. Son mujeres que necesitan ser escuchadas y agradecen profundamente poder auto observarse a través de su propia vida.

El tipo de preguntas planteadas en esta investigación les ayudó a mirarse, reconocerse, ver su camino recorrido y decidir hacia dónde y cómo desean dirigirse. La entrevista comenzó con la pregunta: “¿qué se siente, o cómo ha sido para ti llegar a esta etapa de la mediana edad?”. Esta pregunta abrió el panorama hacia los temas de proyecto y sentido de vida, y durante el recorrido de la entrevista ellas mismas abordaron los temas de gestión de sentimientos, relacionalidad y cuidado personal, que eran objetivos de la investigación. Yo ponía énfasis en los momentos en que se acercaban a estos puntos, deteniéndonos para ampliarlos.

En mi rol de facilitadora busqué con las condiciones propuestas por Rogers (1985) para la promoción del potencial humano, que se diera el contacto entre dos personas, en el que la persona entrevistada estuviera en un estado de vulnerabilidad o angustia, que yo como facilitadora fuera congruente en la relación, experimentando una consideración positiva incondicional hacia la entrevistada, que la entrevistada experimentara una comprensión empática hacia su marco de referencia interno, y que percibiera, al menos en un grado mínimo los dos últimos aspectos mencionados. Además de estas condiciones, utilice herramientas como la atención física y psicológica, el lenguaje no verbal (cuerpo, cara y tono de voz), y habilidades de facilitación (clarificación, paráfrasis, reflejo y síntesis), lo que propició que yo pudiera devolverles imágenes claras de lo que ellas mismas proyectaban y que antes no veían con nitidez. Esto también les permitió explayarse abiertamente, y con este tipo de escucha, pude obtener suavemente información relevante para los temas que deseaba explorar.

En la facilitación, fui evitando errores como contestar con palabras como “ándale”, ya que esto implica sobreentender o dar por sentada la información. También dejé de poner palabras en la boca de mis entrevistadas, optando por preguntas como: “¿cómo es ese sentimiento?”. Otro

aspecto que evité fue hablar en general, cambiando expresiones como “me siento plena” por preguntas como “¿qué te hace sentir plena?”, o “hay que enfocarse en lo que sí hay” por “¿qué es lo que sí hay?”. Al ajustar estos aspectos, logré ampliar la epojé, acompañándolas a su ritmo y deteniéndonos a escudriñar los aspectos importantes.

5.6.4.- Dificultades, errores, aciertos y sugerencias surgidos en las entrevistas

- **Dificultades:** Mala conexión a internet, cortes de luz, presión de tiempo y ambiente no confidencial.
- **Error más importante:** La primera entrevista no fue realmente fenomenológica.
- **Aciertos:** Acompañamiento muy cercano, mi expresión no verbal, no interrumpir y respuestas oportunas con el enfoque centrado en la persona.
- **Sugerencias:** Mostrar interés real en el otro, escuchar en silencio activo, comprender lo más posible, formalidad y presencia activa.

5.7.- La supervisión en el proceso de investigación

La supervisión a los facilitadores es una herramienta que pule la facilitación. Permite alcanzar niveles profundos de auto observación en la entrevistada y deshacer los nudos que se presentan en la exploración de manera acertada.

La supervisión ayuda a aclarar dudas, apaciguar sentimientos y poner de frente lo que no vemos para manejarlo con amor, tanto en nosotros mismos como en el entrevistado, evitando ignorar nuestras propias heridas sin sanar.

Como menciona Carretero (2004), "el trabajo de supervisión de la práctica de Desarrollo Humano es parte fundamental de una intervención". Su método implica un proceso de apertura a la propia experiencia de la facilitadora, donde se exponen situaciones de inseguridad, confusión o abrumamiento. Con el acompañamiento y la retroalimentación del supervisor y el grupo, es posible verse a sí misma desde otros puntos de vista, enfrentar lo que inconscientemente no se quiere ver, o corregir errores que impiden un acompañamiento eficaz. El objetivo final es propiciar una mayor calidad en el trabajo de facilitación (Carretero, 2004).

5.7.1.- Reflexiones surgidas en mi grupo de supervisión:

Entrevistar de manera fenomenológica no es aplicar un cuestionario tipo "encuesta"; es caminar con el otro dentro de las guías de los temas de investigación, dándoles cauce sutilmente según el otro se auto observa y reconoce.

Lo que me desespera o preocupa del otro tiene que ver mucho más conmigo que con él. El entrevistado me ayuda a verme a mí mientras yo lo veo a él. Descubrí que la entrevista nos presenta de forma clara todo aquello que se relaciona profundamente con nosotras mismas.

Aunque no se nombren las emociones como tal, siempre están presentes. Ayudar a la persona a nombrarlas da mucha claridad en la autoexploración, por lo que es necesario que yo domine el tema de las emociones.

Al facilitar, damos al otro la oportunidad de ir a su sabiduría interna para descubrir desde su propia experiencia. Es muy diferente leer o aprender algo que ir dentro de uno mismo a vivir esa sabiduría innata y aplicarla.

Acompañar con mi lenguaje no verbal es muy valioso, logrando el objetivo de ir muy cerca del otro en su proceso de autorreconocimiento. Ir junto al otro con mi presencia real, honesta, empática y congruente, cubre gran parte del acompañamiento.

El acompañamiento no verbal es fundamental y contribuye de manera mayoritaria a la escucha. Podría entenderse como el 80%, siendo el otro 20% las respuestas asertivas (reflejo, paráfrasis, silencio), permitiendo que el otro se exprese al máximo sin mi intervención verbal, pero sí con mi presencia completamente involucrada.

Me sorprendió gratamente que mis gestos expresivos fueran considerados un medio eficaz de acompañamiento. Siempre he visto mi expresividad facial como un defecto que me delata y me ha causado críticas. Ahora me satisface que pueda tener un aspecto tan positivo como ayudar al otro a sentirse escuchado y comprendido, ya que verdaderamente, en congruencia, puedo sentir empatía y aceptación incondicional. Aprendí a acompañar el sentimiento con una guía de 5 etapas: 1) regresar al presente y observar a la persona, 2) validar la experiencia, 3) ayudar a que lo exprese (pedir que describa de dónde viene la emoción), y 4) preguntar: “¿qué te ayudaría en este momento?”. (Carretero, M. Sánchez, L., 2022)

Me di cuenta de lo fácil que es caer en la pretensión de querer dar una lección al otro desde nuestra implicación personal. Es crucial estar atenta para detectar mi implicación personal y dejarla al margen, recordando que se trata del otro. Las respuestas de síntesis me ayudan a no implicarme.

Muchas veces, las preguntas que el otro se hace, también me las estoy haciendo yo. Es interesante cómo mis entrevistadas resuelven dudas que yo también tengo.

Vi que no enfrentar o no detenernos en lo importante para el otro puede deberse a un bloqueo propio. Aunque es difícil detenerse a ver por qué no lo hago, es enriquecedor para ambas partes. Buscar el autoconocimiento en solitario puede ser muy difícil, pero con el acompañamiento del ECP genera grandes frutos. Preguntar "¿cómo es vivir con esas necesidades afectivas y relacionales que tienes?" me lleva a observar mis propias necesidades, generando mutuo autoconocimiento.

Aprendí que, a veces, solo acompañar al otro en su profundo dolor es suficiente. Cuando el entrevistado no encuentra un camino de paz o soluciones, solo estar ahí para que pueda expresar su gran dolor con sus palabras basta para aliviarlo o mitigarlo. Esto me genera una paz profunda y me hace admirar la facilitación con el ECP.

Conclusión

La realización de la entrevista fenomenológica a este segmento de mujeres, en un ambiente que cubre las condiciones propuestas por Rogers en el ECP, les brindó la oportunidad de hacer una reflexión, un balance y una recapitulación de su actuar, sentir y vivir. Al mirarse y reconocerse, pudieron ver su trayectoria, los aprendizajes adquiridos y los recursos con los que cuentan. Esta recapitulación es una estrategia efectiva para la toma de decisiones futuras y para determinar lo que se desea y con qué recursos se cuenta para alcanzar la plenitud y la autorrealización.

Se concluye que se descubren como mujeres satisfechas de haber realizado un proyecto de vida, aunque inconsciente. Aún desean ir por más, pero ya no para cumplir expectativas ajenas, sino para disfrutar su vida, eliminando lo que ha molestado por años y que estorba para sentirse plenas.

En esta etapa, les es muy conveniente revisar su sentido de vida, su valía personal y las cosas/personas que valoran. Están resignificando su grupo familiar y social para establecer una nueva forma de relacionarse que les permita sentirse libres, felices y en paz.

La revisión de estos aspectos puede realizarse con eficacia, conciencia, profundidad y claridad mediante la facilitación con el Enfoque Centrado en la Persona para redireccionar su vida hacia la plenitud.

Capítulo 6: Resultados de la investigación

6.1.- Primera categoría: Tomar decisiones para alcanzar la plenitud y seguir viviendo: de los sueños a la esperanza (vocación y profesión)

La plenitud es un tema que durante la vida tiene importancia, y es en la mediana edad donde hacer una revisión del camino que se está tomando hacia la misma permite tomar las decisiones que lleven a la evolución con miras a la tercera edad. En la presente investigación se presentan resultados de hallazgos sobre el estado de Desarrollo Humano de mujeres de la mediana edad observados a través de entrevistas fenomenológicas con el Enfoque Centrado en la persona. En esta categoría se habla acerca de cómo ellas se viven plenas, qué decisiones las han llevado a ese estado y cómo esto va inmerso dentro del campo del Desarrollo Humano.

6.1.1.- La mediana edad y la plenitud

Carl Rogers (2023), menciona que la vida plena no es una situación estática, sino un proceso, una orientación que la persona puede elegir al tener libertad psicológica para escoger la dirección a la que desee moverse. Así, cada etapa de vida presenta la posibilidad de ser en plenitud, y la mediana edad es una etapa oportuna para evaluar el rumbo hacia esta, como la participante Agua, que se detuvo a observar y a preguntarse la dirección que lleva su vida: “Es un parteaguas ahorita a los 60 años, también digo, a ver, STOP, ¿Qué lograste? ¿Qué no lograste? ¿Qué quieres de aquí en adelante? y haz lo necesario para llegar ahí. Entonces estoy trabajando.” (Agua, comunicación personal)

O como la participante Tierra, que con esta entrevista pudo detenerse a observar este momento de su vida: “más que tener sueño, como que me felicito de decir:” ¡Ay, lo hice bien!” entonces, como que eso me alienta a poder seguir más tranquila, todavía, como planear el, pues sí se puede, todo se puede” (Tierra, comunicación personal)

También la participante Aire comenta acerca de esta etapa de la mediana edad:

“Podemos innovar, podemos tener alguna empresa o algo...pues me siento capaz y segura de como de hacer más cosas todavía, o sea, no siento que:” Ay, bueno, ya me voy a morir y ya feliz, no, sino que todavía nos quedan cosas por hacer, y que también he aprendido y he leído que gente empezó mayor o, o sea, es exitosa en lo que hizo, o sea de

mayor, no necesariamente desde jovencito, ¿no?, Entonces, pues estoy como abierta a nuevas experiencias.” (Aire, comunicación personal)

Algo parecido comentó la participante Fuego acerca de esta etapa de mediana edad:

“... ya ahorita que ya los hijos se están yendo, pues me estoy dando la oportunidad de pensar más en mí, de ponerme a mí más atención, más importancia, no por eso no vas a acompañar a los hijos o al marido o lo que sea, no, pero pues ya ves que todos son adultos y pueden resolver sus asuntos, y bueno, y a nosotros nos toca ver por nosotros, y sí acompañar, porque siempre vamos a estar ahí para ellos, pero ya desde otro lugar, entonces pues se me hace muy padre, y se me hace como una oportunidad Increíble esta etapa en la que estamos” (Fuego, comunicación personal)

Y la participante Tierra también reconoce que en este momento de su vida está por terminar su etapa de mamá y está comenzando a ver por ella misma:

“como que ahora comenzar como más un proyecto individual, en donde ya pienso yo como persona única, ya mis hijos se casan, se van, y como que ya empezar a saber que tengo que tener bien administradas mis todas mis áreas como mi economía, el tener salud y ser independiente y no tener que depender de nadie”

Si se define primero el propio concepto de plenitud y se hace un balance de vida, es más factible poder re direccionarse hacia los sueños y deseos pendientes. Por ejemplo, Tierra, una de las entrevistadas, expresa cómo descubrió su propio concepto de plenitud al hacer una revisión de lo hecho y logrado en el pasado y cómo va avanzando en esa plenitud:

me acuerdo una vez que mi papá me regaló un libro de Amado Nervo, creo que se llama Plenitud, y yo veía el título y decía, pues sí, plenitud de estar satisfecho y todo, pero nunca lo aterrizas en ¿yo alguna vez sentiré esa plenitud?, o piensas que es muy lejano ¿no?, de: “ya que me vaya a morir me voy a dar cuenta que voy a estar en paz y satisfecha de lo que hice”, ¡no! Eso es todos los días, o sea, eso es semana con semana, logras recapitular, y de ahí sí se logra la plenitud. Porque yo pensaba que no. Sí se logra la plenitud durante la

misma vida, y esa plenitud es la que te vuelve a dar la energía para volver a comenzar con una fuerza (Tierra, comunicación personal).

Por su parte, la participante Fuego expresa cómo se siente satisfecha por lo logrado hasta este momento: “al final veo a mi familia formada, y a mis hijos desarrollándose, y mi familia de alguna manera, pues ya más independiente, y pues me da mucha satisfacción y con eso me quiero quedar” (Fuego, comunicación personal); y continúa reconociendo que, aunque se siente plena por lo que ha logrado, tiene sueños pendientes por alcanzar:

mejor lo veo ahorita como una etapa de cosechar, ¿no? Y de también darme como una oportunidad a mí de contactar con qué quiero, y si, en algún momento a lo mejor trabajar en algo, o estudiar algo, o ya dedicarme más mi tiempo a mí y no tanto a los demás, ¿no? (Fuego, comunicación personal).

Expresa Lilia Esparza (2023), que la mediana edad es un momento para pensar y planear lo que se quiere vivir en la etapa siguiente, la tercera edad, para dar un nuevo significado a los propios propósitos, metas y objetivos para no terminar haciendo lo que los otros quieren o esperan y así, pueda ser la vejez también una etapa de plenitud con motivación, sentido de vida y profundo deseo de vivir.

Al haber tenido estas mujeres en esta mediana edad el espacio para mirarse a sí mismas con el ECP, les permitió observar el propio concepto de plenitud y la dirección hacia la cual quieren dirigirse y los recursos con los que cuentan para su autorrealización tal como lo expresa la participante Agua:

...me siento muy satisfecha, y aparte, estoy llegando con mucha salud, sintiéndome muy querida, con vida... ya me siento ahorita ya mucho más madura, y viendo la vida muy diferente, disfrutando más cada momento, ... y con un objetivo principal de tener paz, y disfrutar los momentos buenos, que es con lo que se queda uno ¿verdad?, y de los momentos malos aprender, ¿verdad?, porque también para eso venimos... todo ha sido un cúmulo de experiencias que me llevan a ser lo que el día de hoy soy.

Y expresa también cómo es consciente de la proximidad de la siguiente etapa de su vida que es la tercera edad y de cómo quiere vivirla:

...y retomando la ruta de, pues, ya la última etapa de la vida, ¿no?, la tercera, la que entra, la tercera edad, entonces sí, lo que viene, entonces que sea también una etapa muy padre, ¿verdad? ...haciendo actividades para que deje yo aquí, en este mundo, una huellita... creando en mi familia tradiciones muy mías. (Agua, comunicación personal)

Han ido estas mujeres por la vida, como muchas otras, cumpliendo con los estándares sociales relativos a su rol de esposas, madres, hijas, hermanas, trabajadoras, amigas y ciudadanas, etc. y dentro de esta vorágine muchas veces se han perdido de vista a sí mismas como seres humanos, así, al llegar a esta mediana edad van descubriendo que sus responsabilidades relativas a sus roles han ido disminuyendo, al igual que ha ido disminuyendo el buscar encajar con expectativas ajenas, lo que les permite mirarse a sí mismas de forma limpia y de frente para descubrirse y volver a conocerse, para definir lo que realmente desean y pueden alcanzar, y lo que habrá que resignificar para alcanzar su propio concepto de plenitud.

6.1.2.- El Desarrollo Humano, el Humanismo existencial, la autorrealización y el Enfoque Centrado en la Persona.

Paulina Novelo (2020), menciona que a partir del Humanismo existencial se considera al ser humano capaz de su plena autorrealización y en construcción de sí mismo y de su propia existencia, que puede, con su libertad, tomar decisiones en todo momento siendo responsable y no víctima, ya que como menciona Martínez (2018), “no soy lo que tengo (habilidades, talentos, condiciones, favorables o desfavorables), sino lo que hago con lo que tengo” (p. 51). La entrevistada Viento es un ejemplo de esto que menciona Martínez (2018), ya que tuvo un accidente en su juventud que le cambió sus planes de vida acerca de formar una familia o trabajar en una empresa grande, y durante su vida ha ido buscando herramientas de crecimiento personal que la ayuden a adaptarse con paz a lo que la vida le ha ido presentando:

...he aprendido esta frase: como un regalo envuelto en un papel muy feo, o sea, tú dices: hígole no, esto no era lo que quería, pero ¿qué ahí que sí me ha servido?, ¿o qué he ganado o qué he obtenido?, ¿me explico? (Viento, comunicación personal)

Viento expresa así, que tenemos el poder de decidir cómo ver, como interpretar y tomar lo que vamos viviendo, podemos decidir verlo como algo que cause depresión, o que nos ayude a aprender a vivir plenos a través de la aceptación y la búsqueda de aquello que si podemos apreciar y de lo que podemos estar agradecidos. Ella continúa diciendo:

que debe de haber que mucha gente se queda en el no, no, no es lo que yo quería, y se cierra, pero no vemos lo que hay detrás ... además ¡no es fácil verlo luego luego eh!, te voy a decir, como que es un poquito ir en retrospectiva y decir: ah, con razón, ... ya luego te van cayendo como estos veintes ¿no?, de que “ah, con razón esto no pasó, por algo ¿no?, porque sucedió entonces otra cosa, no es tan fácil que, “ha sí, ya no importa, voy a hacer, voy a ver lo bueno ya”, no, no, tal vez lleva tiempo, tal vez lleva esfuerzo, sí, pero sí lo hay (Viento, comunicación personal).

Por otra parte, también la participante Fuego expresa cómo es consciente de su capacidad para elegir qué hacer con lo que le va sucediendo:

... entonces, como que esa habilidad para poder escoger en qué momento puedo ver las cosas de una manera que me haga bien a mí y a los que me rodean, o de qué manera me voy por el otro lado, decir no, pues esto que me está pasando me está acabando, me está sobrepasando...O sea, como tener yo la capacidad de elegir cómo voy a vivir ciertas situaciones. En general siento que estoy contenta con la manera en cómo he tomado ciertas posturas hasta ciertas cosas que me han pasado, no, y eso me da mucha paz, me da mucha alegría y me hace sentirme muy satisfecha...Pues yo me siento valiosa por eso.

Edmund Husserl, mencionado en Buckingham et al. (2020), habla en su propuesta principal en el existencialismo, sobre la apreciación subjetiva de la vida, o la apreciación personal que cada individuo hace sobre su existencia, lo que va eligiendo hacer con su libertad y su voluntad dentro de sus condiciones particulares siendo responsable de sí mismo y de su vida, esta apreciación subjetiva se puede observar en lo que la participante Fuego comentó acerca de cómo se puede interpretar lo vivido:

Siento que pues, yo tengo la, bueno, todos tenemos no, la opción de tomar las cosas de diferente, con diferente actitud o con diferente camino, o sea, puedes tener una adversidad en tu vida o algún problema que de pronto te llega como a cualquiera, y, ¿con qué actitud voy a tomar esto?, o sea, ¿con qué me quedo y con qué no me quedo? ¿qué me hace bien y qué no me hace bien? (Fuego, comunicación personal)

Al ser consciente de esta apreciación subjetiva de la vida se puede observar la libertad que el individuo tiene para elegir cómo ver lo que se va viviendo y cómo significarlo siendo responsable de las propias acciones en busca de la evolución personal para la autorrealización.

Basado en el humanismo existencial surge el campo académico del Desarrollo Humano del cual Lafarga (2010), menciona que estudia los mecanismos del proceso de evolución de las personas, lo que favorece u obstaculiza su crecimiento personal, y busca el sentido de vida del individuo y de lo que le rodea. El autor añade que el acompañamiento con el Enfoque Centrado en la Persona es la estrategia en la que se basa el Desarrollo Humano para observar el proceso de descubrir, aplicar y mejorar las habilidades y capacidades que ayuden a la evolución del individuo, a la de los demás y a la del entorno para lograr una buena calidad de vida. En estas entrevistas fenomenológicas con el ECP, aplicadas a estas cuatro mujeres, se pudo observar este proceso mencionado, como ejemplo podemos observar lo que menciona la participante Viento acerca de cómo con esta herramienta se da cuenta de nuevas opciones para desarrollar sus capacidades:

... a veces cuando otro lo vea, o alguien más te ayuda a enfocarte, es mucho mejor, a que tú estés acá como los caballos, no viendo solo: a no, yo quiero esto... también puedes ver un poquito más alrededor o dejar que otro te apoye a ti para ver, y te van abriendo nuevos caminos, ¿no?, nuevas ideas de lo que traes.

También la participante Viento se da cuenta en esta entrevista de cómo ha sido la evolución de la mujer desde los ancestros hasta hoy, y de las oportunidades actuales para alcanzar una mejor calidad de vida gracias al desarrollo de las capacidades del segmento femenino:

...si se siente o parece que, como que a esta edad, estamos entre la generación como de nuestras mamás o abuelitas que no las dejaban, o bueno, no era común que las dejaran, o a

veces no las dejaban ni estudiar por decir, o menos trabajar, y pues, sin embargo, bueno, eso era como normal, o bien, que ellas se dedicarían a su hogar, ¿no? Y la generación siguiente, que, al revés, ahora ya algunas chicas ya no se quieren casar, prefieren estudiar, trabajar, viajar, no sé; entonces como que nosotras estamos en un sándwich, de que queremos trabajar, pero a lo mejor ya no nos permiten porque ya estamos grandes. Podemos innovar, podemos tener alguna empresa o algo... Yo pienso que todavía tenemos mucho que dar, ¿verdad?, porque sí, es un poco difícil, creo yo, el ser ese sándwich que sí queremos, pero no nos dejan, pero no podemos, pero sí. (Viento, comunicación personal).

También en el testimonio que ofrece la participante Fuego, se puede observar este proceso de Desarrollo Humano en la búsqueda de obtener la autorrealización a través de una buena calidad de vida:

Estoy en esa prueba y error, o sea, intentando los caminos que disfruto, que me gustan, pero como cuidándome mucho de no caer en una situación que me incomode o que me haga no ser yo, ¿sí me entiendes?, o sea, porque quiero ser como muy consciente de cuál, que es lo que yo quiero, qué es lo que sí disfruto y no por él “tengo que hacer algo” que de pronto no me va a dar satisfacción. Y ahorita en esta etapa, lo que quiero es, pues disfrutar, la verdad (Fuego, comunicación personal).

Al haber ofrecido a estas mujeres acompañamiento con el ECP se pueden observar muchas de las características del Desarrollo Humano manifestadas en sus diálogos, como el saberse capaces y responsables de la propia vida, por ejemplo, en el testimonio de Tierra que menciona lo que vivió después de su divorcio:

...pero no solté las responsabilidades que yo continuaba teniendo, que era seguir educando a mis hijos ya sola, como pues, madre soltera o divorciada seguirlos educando, seguir al pie del cañón haciendo pie de casa y siendo congruente con el ejemplo que yo quería seguirles dando a pesar de que yo ya estaba divorciada “. (Tierra, comunicación personal).

Otra aportación que hizo Tierra, fue que gracias a la entrevista (con el ECP) pudo darse cuenta de su capacidad para alcanzar la plenitud:

Yo pensaba cuando te contestaba, decía Híjole, no había pensado en esta pregunta y, sin embargo, la contestaba y sentía yo que la respuesta era legítima, honesta, y a la vez me daba cuenta de que, pues sí había hecho mucho, porque pasa la vida y piensas que no hiciste, o que no estuviste súper al pendiente de ciertos temas inherentes a la misma vida, y pues sí estaba al pendiente..., o sea, que sí había hecho las cosas a conciencia, que hablábamos de la vida (Tierra, comunicación personal)

Se observa entonces, como menciona Rosa Larios (2010), que el Desarrollo Humano es una herramienta de transformación personal que permite a la persona alcanzar la plenitud al tomar conciencia, al ser responsable, al vivir en amor y libertad para enfrentar el momento presente y la propia historia, hasta alcanzar la autenticidad descubriéndose a si misma una persona valiosa, única, sin miedo, sin culpa de ser feliz y liberada de todo aquello, (como la amargura), que impide gozar la vida. Ahora, gracias a las herramientas que ofrece el Desarrollo Humano, le es posible a la persona alcanzar la plenitud, la autorrealización, al ir más allá de la perspectiva de ayuda psicológica anterior a los años sesentas, en los que según Lafarga (2010), este tipo de ayuda psicológica solo era para el tratamiento de enfermedades mentales, y ahora, como menciona Novelo (2023), al considerar el Desarrollo Humano al ser humano como un ser capaz de aprender sobre sus experiencias, libre, responsable y autónomo para tomar sus decisiones gracias a la tendencia actualizante, mencionada por Rogers en Barceló (2012), que dice:

Parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización. El organismo humano es susceptible de autorregulación y de autodirección en sentido positivo si se facilitan las condiciones que favorezcan el despliegue de esta tendencia actualizante (p.128)

Gracias a esta tendencia actualizante, la persona puede construir su vida cómo ella misma la vaya decidiendo, y esto se hizo evidente en estas entrevistas al darle a la persona el espacio para mirarse a sí mismas con el acompañamiento con el Enfoque Centrado en la Persona dentro del campo del Desarrollo Humano.

6.1.3.- El Sentido de vida, la misión en el proyecto de vida, y la toma de decisiones para ir de los sueños a la esperanza.

Dice Lilia esparza (2023), que si en la tercera edad se pierde el sentido de vida, se puede perder también la identidad ya que, el sentido de vida le da dirección a la misma. también el sentido de vida da conciencia para hacer lo necesario y ser congruente con este sentido de vida. Es la mediana edad un buen momento para descubrir ese sentido de vida encaminado a la tercera edad.

Al ser entrevistada la participante Aire, no sabía con claridad cuál era su sentido de vida, y al finalizar la entrevista ella pudo concretarlo:

Pues Fíjate que platicar contigo me da mucha paz, mucha alegría, porque sí son ideas que he tenido como muy fuera de contexto vamos, y ahorita ya las puedo, o sea, ya puedo decirte que: “Ah, mira, me gusta, los 4 puntos que ya dijimos (Redes,... relaciones, concretando: estar bien, saludable, cuidar mi físico, mi ejercicio, aprender, leer, círculo, relaciones, y ayudar, así como apoyar), como que antes los tenía muy perdidos y ahora ya los centro, los encuentro más míos, los hago míos y los puedo estructurar se podría decir, u organizar, aunque todo siempre lo he tenido, pero no los podía unir, entonces eso me ayuda... Como tengo esas cuatro ideas básicas, armándolas, uniéndolas, guiándote, hasta algún día encontrar ese “porque”, o esa misión de vida. (Aire, comunicación personal).

Con este testimonio se puede constatar lo que menciona Viktor Frankl, citado en Novelo (2015), acerca de que es de gran consuelo “tener el conocimiento de un deber específico, de un sentido muy concreto, no del conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta que se encuentra” (p.25).

También se puede observar en lo que la participante Aire comenta que, como menciona Lilia esparza (2023), las necesidades personales dan sentido y motivación en la vida, y la experiencia refuerza la detección de esas necesidades y del mismo concepto del sentido de vida.

En cuanto a la toma de decisiones respecto al sentido de vida, Rogers (2023), dice que este proceso tiene como objetivo llegar a ser uno mismo y esto implica quitar la máscara a los sentimientos y reacciones que se experimentan verdaderamente, esto lo podemos ver en lo que la

participante Agua comparte acerca del proceso de depuración en muchos aspectos de su vida para ser quien realmente es y comenta:

Desde cuando veo una amiga en lo que platicamos y todo, y digo, "no me dejó nada esta plática, me sentí incómoda, me sentí que hubo temas que no aportaban algo positivo", digo "foco rojo", y si la continúo viendo y sigue esa situación, ...entonces he dejado de frecuentar gente que sus pláticas son chismes, ir de compras, cosas muy superfluas y que no aprendes,... como ya estoy en otra sintonía,...No me ha sido fácil porque pues estaba acostumbrada a querer agradar a la gente para que me aceptaran o no sé, y entonces ahora digo no, no, no. (Agua, comunicación personal)

.

O como la participante Fuego que no sabía bien lo que siente acerca de un proyecto de trabajo que ha tenido pendiente por muchos años:

...no sé si estoy tan lista para ese esfuerzo... Es que el chiste es que yo creo que sí lo voy a disfrutar, pero el chiste es aventarme. O sea, dar ese paso es lo que me cuesta trabajo...No sé si lo voy a disfrutar, pero me encantaría intentarlo.

Quitarse la máscara respecto a lo que se siente y se experimenta es un paso elemental para descubrir el sentido de vida, la misión, el propósito, y alcanzar la autorrealización y la plenitud según los propios términos.

Dice Viktor Frankl, citado en Novelo (2015), que el sentido de vida se descubre, no se inventa, y que es necesario hacer una introspección para aumentar el autoconocimiento y así descubrirlo. Alejandra Robles (2021), propone crear las condiciones y el espacio que permitan el poder mirarse a sí mismo y lograr el autoconocimiento y la conciencia, así generar los cambios necesarios para ir a donde se quiere y se puede estar. Al haber generado el espacio para estas mujeres con estas características, fue posible para ellas encontrar respuestas a muchas dudas y ambigüedades que tenían como el descubrir el sentido de sus vidas.

6.2.- Segunda categoría: la gestión de emociones, entre el miedo a vivir y la relacionalidad

Debido a que, como dijo Luis Fernando Ceja (2024), la relación de las personas con el mundo es emocional, es que la gestión de las emociones cobra importancia. Saber cuál es el propio estado emocional en cada momento, permite conocer la información que el entorno está brindando al propio organismo, y cómo este está reaccionado. En este proceso va implicada la sensación, la percepción, la emoción, los pensamientos y creencias, el sentimiento, las intenciones y como consecuencia de todo esto, viene al final la acción. Nuestras acciones son el resultado de las decisiones que se están tomando en un momento dado, y estas decisiones no se pueden separar de la emocionalidad. La auto observación, dentro del acompañamiento con ECP, permitió el autoconocimiento y el descubrimiento de las emociones y los sentimientos que con más frecuencia ha experimentado este grupo de mujeres entrevistadas, y como se verá en esta segunda categoría, también se observa cómo las gestionan y cómo descubren nuevas herramientas para su gestión.

6.2.1.- Qué son las emociones, las sensaciones y los sentimientos: una mirada a las estudiosas del desarrollo humano

Dentro de este apartado, autoras como Myriam Muñoz, Victoria Cadarso, Rosa Larios, describen el concepto de percepción o sensación, emoción, sentimiento. Cada una propone un grupo de emociones que consideran básicas, así como la función de cada una de ellas.

Myriam Muñoz explica también como van ligándose en consecuencia primero las sensaciones o percepciones corporales, después la emoción, y por último el sentimiento, y Victoria Cadarso (2013), añade que “cada emoción procura una acción por su parte ya sea alejándose o acercándose.” (p.52)

Como la participante Agua, que comenta cómo se aleja de algunas situaciones:

Te das cuenta que no valoró lo que tú sí dabas, entonces pues no, ya no, o sea, no me voy a pelear ni nada, pero tampoco me interesa seguir mandando mi energía para allá, y este sí, y ahí vamos avanzando más en paz sobre todo más en paz. (Agua, comunicación personal)

De su percepción obtiene una respuesta que genera una emoción que la lleva a su vez a tomar una decisión sobre cómo actuar. Cadarso (2013), dice que la emoción conlleva una energía que se manifiesta en el organismo por medio de las sensaciones que crean la conciencia de la

necesidad de una acción. Como la participante Agua, que al ser consciente de su sensación de atadura o de ser detenida, se mueve hacia la búsqueda de creencias limitantes heredadas para cortar con ellas y resignificarlas:

ahorita estoy en mucho en proceso de entender qué costumbres familiares, o que tabúes familiares me atan y me detienen, que creencias familiares, entonces este con, pues las tías que me llevan una generación, les hago muchas preguntas de cómo actuaban en esta situación, y qué pasó y cómo era, para entender, pues, qué vivieron, qué vivió mi mamá o no sé, qué miedos tenían, qué costumbres tenían, que digo “No, yo no voy ahorita con eso, voy a romper con ese moldecito” Pero estoy de investigadora (Agua, comunicación personal)

Cadarso (2013), continúa diciendo que el equilibrio corporal se logra al realizar alguna acción ante la emoción, si no, esta energía se acumula en el cuerpo generando dolor, agitación o ansiedad. Como Viento que dice:

escuchas y no dices nada y te sientes mal. Luego la escuchas, dices: “Ah, hubiera dicho esto entonces”, así, poco a poco, ahora sí, voy a decir, tranquila y oye, pues no sé nada, pero o escúchame, voy a decir algo, ¿no? Pides. Ese es otro paso. Y ya por decirte, te validas tú, y ya la cuarta o quinta vez, entonces ya dices, y a lo mejor ya dices más, a ver ya, siéntate, y ahora tú escúchame, ¿verdad? O vamos a platicar esto”, y ya no te sientes mal (Viento, comunicación personal)

Victoria Cadarso (2013), dice que las emociones indican lo que tiene importancia en un momento dado para el individuo y son de gran relevancia para tomar decisiones, esto se refleja en lo que cuenta la participante Agua cuando dice:

gente con la que he tenido roses y todo, digo, a ver, no es lo que quiero, no me va a dar paz, aléjate, que andas agobiándote por caerles bien o por no. Pues no discuto y ya, me Alejo, y es ya fácil, no suma. Y más, como ya voy en la tercera recta, digo Ay, no, ya no voy a perder el tiempo en esas cosas, de discutir (Agua comunicación personal)

Percepciones, sensaciones, emociones y sentimientos son parte de la brújula que indica el camino a tomar ante todo lo que nos va sucediendo, como Cadarso (2013) dice, todo lo que le

sucede al individuo implica emociones y son la base de todo aquello que lo mueve, las pasiones, las motivaciones y los deseos. Esto se puede observar en lo que comenta la participante Agua:

Pues este de la última vez que platicamos caí más en conciencia de lo importante que es el auto observarme constantemente, y bueno, en estos días no todo ha sido perfecto, pero días que no tengo paz como que a ver: “STOP, ¿qué viviste, qué pasó, qué escuchaste, qué viste que te llevaron a este momento en que te sentiste intranquila? (Agua, comunicación personal)

La auto observación de sí misma la hace ser más consciente de sus emociones y de la gestión de las mismas para encaminarse hacia la paz y el disfrute de la vida, que es lo que desea en esta etapa de su vida como comenta enseguida:

...porque si vivimos en una urbe de mucha distracción, mucha información, y el estar más presente, pues de auto observarte y ser mejor persona cada día, y disfrutar de este tramo que me queda cada día, que digo ya, ya me canso más, tengo menos tolerancia ya, entonces, digo, que sea una tapa de disfrute ya verdad, ya lo que hice de esfuerzo para crear un patrimonio, y entonces ya ahorita toca el disfrutar estos momentos. (Agua, comunicación personal)

Conocer las diferencias entre los conceptos de sensación, emoción y sentimiento es algo que parece irrelevante, pero al hacer autoobservación de las mismas se puede observar el impacto que estas tienen en cada decisión que se toma, en cada acción que se realiza, así, al ser conscientes de las mismas podemos observar la influencia que ejercen en la vida personal alejándonos o acercándonos a determinadas circunstancias, personas y situaciones. Nos van indicando aquello que es importante o no, y son un motor que mueve y da dirección al individuo, y qué mejor que ser consciente de las mismas.

6.2.2.- Las emociones en la relacionalidad: un enfoque sociocultural

Lilia Esparza (2023), dice que las emociones siempre se encuentran en las relaciones con los demás. Y Victoria Cadarso (2013) y Sofía Cervantes (2017), mencionan que además, las

emociones son indicadores de la situación en la que se encuentra el individuo en sus relaciones, y que este busca relacionarse lo mejor posible según su conveniencia, así, se observa lejanía o cercanía según el gusto o disgusto o el placer o displacer que experimente la persona, lo que le hace retraerse o acercarse a los demás. Esto se observa en la participante Agua que dice:

Me Alejo y ya. Me alejo de la situación, de la persona y ya, digo yo ya expresé, y si no hay respuesta, pues no soy un árbol, me muevo de ahí ya. Ha sido mi solución, muévete de ahí, no permanezcas ahí. (Agua, comunicación personal)

William James (1884), toma en cuenta el aspecto sociocultural de las emociones basado en la universalidad de las mismas ya que explica que las emociones son reacciones del organismo a estímulos externos, y que el organismo humano reacciona de la misma forma ante los estímulos, lo que cambia es el enfoque sociocultural, así, al estudiar las emociones como un aspecto sociocultural, la metodología implica comprender el modelo cultural en el que el individuo está insertado. Gracias a este modelo sociocultural se describen y regulan los significados, las conductas y como se va dando la transformación y la manifestación de la experiencia emocional del individuo. En el ambiente sociocultural Jalisciense, que es a donde pertenecen el grupo de mujeres entrevistadas, el saludo es relevante en los grupos sociales, y no saludar puede generar emociones de rechazo en los individuos, como en el caso de la participante Agua que manifiesta un sentimiento de enojo ante su sobrina:

A otra sobrina también la desinvité de una boda este porque le dije, Oyes, te estoy invitando a la despedida de soltera de mi hija ¿No me saludas, me saltas en la mesa? y le dije: “oye te pagué un desayuno, o sea, y te puse una mesa bien bonita para que vinieras, no merezco que ni siquiera me quieras saludar, no me quieres ver, por favor, no asistas a la boda. Y evítame problemas. Si te veo ahí, voy a llamar a seguridad y no eres bienvenida, o sea, no, no tienes un boleto en la boda. Si ni siquiera puedes saludarme, a que vas a una boda, en dónde me vas a ver, entonces, no. (Agua, comunicación personal)

James (1884), menciona también que otro aspecto importante en la metodología del estudio de las emociones dentro del ámbito sociocultural es el lenguaje, que es el medio por el que las emociones se transmiten y se traducen verbalmente. Al respecto, la participante Fuego menciona

lo valioso que es para ella una comunicación clara, sencilla y directa con el otro para aclarar conflictos y malos entendidos:

siento que los seres humanos de pronto complicamos las cosas, complicamos las relaciones, ... hasta cómo te comunicas con alguien, ¿no?, ¿cuántos problemas o malos entendidos hay ...por malos entendidos, por falta de comunicación. Algo tan simple como una buena conversación donde están dos personas tratándose de entender... y esa simple conversación te puede eliminar muchísimos conflictos, tan solo pudiendo comunicar lo que quieres, lo que necesitas, lo que sientes. (Fuego, comunicación personal)

También para el existencialismo humanista es importante el aspecto sociocultural al considerar las emociones del individuo conectadas a sus creencias acerca de sí mismo, de los otros y del mundo. Se puede observar esta idea mencionada en lo que dice Fuego acerca de sus creencias sobre la educación de sus hijos adultos, y cómo estas se relacionan con lo que va sintiendo:

Como papá de adultos, es complicado como poner el límite de decir esto ya no me toca y esto ya te toca a ti, ¿no? Pues aceptar decisiones que toman nuestros hijos, que de repente no estamos de acuerdo, y que ya aceptamos que ellos no van a decidir las cosas a nuestra manera, y pues no involucrarnos en las consecuencias que tienen, ¿no? Sí está complicado. Es doloroso porque de repente toman decisiones nuestros hijos que no nos gusta. (Fuego, comunicación personal)

O como Tierra cuenta cómo sus hijos la mueven emocionalmente también:

Entonces, vuelvo a inspirarme, ¿no? porque es un sube y baja, te cansas, ...a lo mejor no tienes mucha ilusión, pero en el primer momento donde ves que las cosas están funcionando, y que tus hijos te necesitan, o que llega un día de tu cumpleaños o día de la madre y te felicitan y te dicen que tú eres la luz que los haces seguir, ...te hacen ese tipo de regalos te retroalimentan y te das cuenta que sí eres muy importante, que sí está funcionando la cosa. Entonces ahí vuelves a agarrar pilas y te das cuenta que no cae todo en vacío, que todo cae en tierra fértil y vuelve a germinar y vuelve a dar fruto (Tierra, comunicación personal)

Con estos ejemplos se puede observar cómo las emociones son respuestas a estímulos externos, -las acciones de los hijos adultos que pueden causar emociones en sus padres- y también se pueden observar los dos aspectos que comenta Michel Rosaldo en Jacobo, F. et al. (2023), el primero acerca de las emociones como constante universal, que dependen del espacio y tiempo en el que se manifiestan, y el aspecto sociocultural al ser el anterior un fenómeno cultural y relacional que depende de la época y el lugar (cultura) donde se manifiesta. Socioculturalmente en Jalisco, México, en esta época, la preocupación y la satisfacción de las madres por sus hijos adultos, es una creencia que los miembros de esta sociedad validan y comparten en su sistema de creencias con normas aceptadas y transmitidas por ese grupo particular. También se puede observar el aspecto que mencionan Solomon y Calhoun (1996) en Jacobo, F. et al (2023), sobre que las emociones se aprenden y se adquieren socialmente, y estas ayudan a la comprensión de las relaciones sociales y de la estructura social.

6.2.3.-La gestión de las emociones

Rosa Larios (2010), menciona que en algunas ocasiones se presentan sentimientos que pueden asustar y adueñarse de la persona. Para que ese sentimiento no maneje a la persona y esta pueda controlarlo, o gestionarlo, es conveniente conocerlo, reconocerlo en uno mismo (localizarlo) y por último expresarlo para así manejarlo antes de que ese sentimiento maneje a la persona. Si los sentimientos se reprimen o se suprimen la persona se enferma, y, al contrario, se sana al darse la persona misma el permiso de sentir y de escuchar el mensaje que tiene ese sentimiento para hacer lo necesario para alcanzar el equilibrio personal. Las mujeres entrevistadas dieron cuenta de cómo es su manejo de emociones, y se observa que va de acuerdo a lo mencionado anteriormente por Rosa Larios, como la participante Tierra que cuenta cómo alcanza a reequilibrarse después de sentir enojo o tristeza:

.Sí, o sea sí llega el enojo, llega la tristeza, pero hoy por hoy yo pienso que yo creo que yo la saco muy bien, porque yo no me detengo en decir Chingados, me da coraje, pinche gente, o sea sí, externo todos mis corajes, mis emociones, y si trato de, sí... de no ser tan perfectita en no decir malas palabras, o sea soy muy auténtica, entonces saco las cosas, y yo siento

que entonces ya nada más dura unos breves minutos el coraje, ...ya en ese momento se disipan todos los malos sentimientos y emociones. (Tierra, comunicación personal)

También Fuego comentó cómo es que maneja sus emociones y se equilibra:

Estoy aprendiendo a soltar esa parte de que, si no se resuelve, no me corresponde. no? O sea, yo hago mi parte, lo que a mí me toca, y si la otra persona no está abierta a recibir eso que yo estoy comunicando, pues trato de soltar y no, y que no me afecte en mi día a día. (Fuego, comunicación personal)

Y también cuenta cómo un sentimiento de frustración por no lograr que todos en su entorno vivan en armonía la tenía enferma, y al gestionar esa frustración pudo sanar:

Pues me duele esa necesidad que de pronto tengo de que todos estén bien, ¿no?, o de que todo fluya bien, armonioso, no, o sea, armonioso sin diferencias o cosas así... Sí, es agotador, sí, que es agotador creer que es tu responsabilidad, que todo encaje, que todo funcione, ¿no?... Se me quitó un peso, un dolor de cuello que tenía por años en el momento que me di cuenta de eso, de que no era mi responsabilidad, haz de cuenta que fue automático, se me quitó mi dolor de cuello... sí, es que mucha tensión se guarda en el cuerpo... Es un fregadazo, pero también es liberador. (Fuego, comunicación personal)

Con este testimonio se puede estar de acuerdo con lo que la misma autora Rosa Larios (2010), dice que al cambiar los significados y da un giro a la forma de ver las cosas se pueden cambiar los sentimientos (aunque las emociones no sea posible cambiarlas, los sentimientos sí).

Victoria Cadarso (2013), menciona que según las emociones vividas por el individuo en la infancia en respuesta a como fue tratado, estas tienen impacto hasta la adultez, y Arango (s.f) dice que cada persona se relaciona con las emociones de diferente forma de acuerdo con la educación emocional recibida en la infancia y con el mundo emocional que tuvieron los que le cuidaban. Ejemplo de esto es el caso de la participante Agua que descubre como su forma de ser, sus acciones con las que ha respondido a situaciones de su vida y sus creencias han estado relacionadas a la forma en que fue tratada de niña y a las condiciones que le tocó vivir en su infancia:

porque a ver, yo en mi niñez viví como poca aceptación de mi mamá, entonces de ahí vienen muchas cosas de que quiero ser aceptada por la gente, entonces yo permitía y aceptaba muchas cosas que no van conmigo por encajar y que me aceptaran, pero ya no, ya no me interesa el qué dirán, ni que piensen, no sé, yo estoy viendo ya solo por mí. (Agua, comunicación personal)

Agua, en esta entrevista, hace uso de la inteligencia emocional descrita por Daniel Goleman (1995), que dice que lo que se requiere es poner inteligencia en la emoción observando los hábitos emocionales que se tienen, buscando entender las emociones propias y las ajenas también para interactuar sanamente con ellas con habilidades sociales para sentirse satisfecha con ella misma y ser eficaz en su vida poniendo orden a su vida emocional para poder pensar con claridad y tener una buena vida. Esto se observa en la continuación del razonamiento expresado por Agua respecto a su infancia:

Sí, porque yo me acuerdo que hacía todo lo que a ella (su mamá) le gustaba para que no se molestara y no. Sí, entonces ya fue como, ok, tienes que siempre ser amable, siempre condescendiente para que no se moleste la gente y te vuelvan a invitar, o quieran seguir platicando contigo, pues sí, es una herida de niñez muy fuerte, y pues bueno, hasta ahorita cayendo en cuenta de que no es necesario hacer todas esas cosas para que si te busquen, si te acepten (Agua, comunicación personal)

Para Karla Arango (s.f.), la gestión emocional es el buen manejo de las emociones, gestionarlas consiste en comprender y modular las mismas, y también comprender y modular el impacto que estas tienen en la propia vida. La gestión emocional ofrece salud mental, y la ausencia de gestión provoca actitudes, comportamientos y sensaciones dañinos. Esto lo sabe la participante Fuego, que cuenta cómo se enfrenta ante situaciones de conflicto para conseguir su salud mental y emocional:

yo evito el conflicto sí o sí. ...No me gusta vivir en conflicto, o sea, aún tenga una diferencia con alguien, tengo que hablarlo y quedarme en paz, no, aunque no estemos de acuerdo en algo. Tú tienes tu punto de vista, yo tengo mi punto de vista, pero tengo que hablarlo, no puedo estar, no soy de las personas que tengo una complicación con alguien y nomás dejo de hablarle a esa persona. No puedo. O sea, sí o sí tengo que poner mi postura y si es

necesario poner distancia, pues la pongo, pero no me voy a meter en un drama de pleitos y de conflicto (Fuego, comunicación personal)

También la participante Agua cuenta cómo ha gestionado sus emociones en la búsqueda de su paz. y sí me causa conflicto en el decir: “Híjole, si digo que no, no quiero ir, no contesto el teléfono, me causa conflicto”, pero a la vez digo: “a ver, ve por ti”, y digo ya, ya no vale la pena detenerte esto último que te queda, ya no vale la pena pasar toda una tarde escuchando chismes de otra gente, algo que no sume. No, no, no me interesa, pues, ya no, no es parte de lo que quiero vivir en esta etapa (Agua, comunicación personal)

Daniel Goleman (1995), dice que para tener sintonía con los demás, es necesario que haya en la persona un mínimo de serenidad.

Cadarso (2013), dice que la adecuada gestión de emociones es aquella en la que se encuentran y se realizan acciones que desactiven la emoción, en vez de usar mecanismos de defensa para negarlas, reprimirlas, desplazarlas o suprimirlas, ya que estos mecanismos ocultan la autenticidad del individuo con capas de emociones desagradables que duelen, afectando la relacionalidad y bloqueando la naturalidad, espontaneidad y flexibilidad.

Una excelente herramienta de autoconocimiento son las emociones, ya que como menciona Cadarso (2013), estas ofrecen información sobre las necesidades, sueños, deseos y aspiraciones del individuo, y funcionan como guía para encontrar opciones, posibilidades y los recursos necesarios para desarrollar las habilidades y alcanzar el desarrollo personal. Una buena gestión de las emociones acerca a la persona a esta posibilidad de crecimiento, y una mala gestión lo detiene, obstaculiza el camino a la superación. Rosa Larios (2010), dice además que, adquirir la sabia gestión de las emociones permite tomar decisiones con asertividad y permanecer dentro de la propia misión y el propio sentido de vida, y también ayuda a tener relaciones sociales armónicas que contribuyan al desarrollo humano. Así de importante es la gestión emocional.

6.3.-Tercera categoría: cuidado personal y salud integral: reconocer las propias heridas

En esta categoría, cuidado personal y autoestima van de la mano, ya que, al vivir desde el lado de la estima personal, que también se relaciona con el potencial positivo del individuo que

Cabarrús (2023), llama manantial o pozo, es posible para la persona, ser consciente, aspecto necesario para sanar las propias heridas, para alcanzar el bienestar y cuidar de la salud integral.

6.3.1.- Las heridas afectivas y la autoestima.

Carlos Cabarrús (2023), menciona que la identidad del individuo tiene dos aspectos que viven en paralelo, una parte herida y otra con fuerzas positivas, ambas partes proporcionan el sentido de vida. Rodríguez, del Castillo y Caballero, (2021), dicen que la parte herida influye en la afectividad, y en la relacionalidad, además de ser el filtro por el que se ve la vida y se define la propia identidad, aquí la importancia de identificar estas heridas, además de aceptarlas e integrarlas de la manera más sana posible para que estas no interfieran en la obtención de la plenitud. Son muchas las situaciones que causan heridas en el ser humano, y muchos también sus síntomas. En las entrevistas realizadas a estas mujeres, cada una manifestó alguna de sus heridas más importantes, como la participante Tierra, que cuenta acerca de su herida de falta de confianza para realizar lo que ella quería, y esto le causaban conflictos conyugales:

yo creo que por eso no hacía planes. ¿Porque para qué? de todas maneras te coartaban los planes...la persona con la que vivía, pues lo manipulaba tanto que coartaba todos los planes, o sea, no se podía, o “luego vemos, luego vemos” y de ahí, pues no. ¿Cómo planeas? te tienen en intermitente porque luego lo vemos. (Tierra, comunicación personal)

También Viento expresa en su narrativa la herida de limitación física debido a un accidente que tuvo en su juventud:

Siempre fue un sueño trabajar en una empresa grande, y este, y tener una familia, y poder dedicarme a trabajar y tener una familia. Pero, como que la vida me fue dando vueltas y ya no, ya no lo logré por, bueno, más que nada por el accidente que tuve. Como que eso ya me hizo ver hacia otro lado, y no he trabajado en una empresa grande que tú digas, y tampoco tengo familia (Viento, comunicación personal).

Agua expresa también su herida de falta de reconocimiento en su niñez: “Mi mamá siempre estaba muy ocupada atendiendo a los más chiquitos, y como que mis necesidades pues no importaban. Entonces, pues sí me sentía no reconocida, pues sí es una herida de niñez muy fuerte” (Agua, comunicación personal)

Cabarrús (2003), dice que para lograr la plenitud y poder darse a los demás con generosidad habrá que dejar de relacionarse con todo desde la herida. Al sanar las heridas se aumenta la autoestima y se puede ver lo positivo de las situaciones, como Viento expresa:

...no solo nos quedamos en el lado negativo, sino (que) puedes abrir tus ojos y ver otras opciones por decirte. No tuve familia, pero pues estoy contenta con mi esposo, y estoy feliz, y hasta veo cómo mis amigas qué tienen hijos sufren, ¿no? lloran, ¿no? Y entonces digo, bueno, a lo mejor eso a mí no me tocó más que de lejecitos, ¿no?, o este, el trabajo, el cansancio. No sé, como que digo, bueno, eso a mí no me correspondió en este momento, no, no pasa nada, ajá, y así lo veo...Lo que me tocó, mira qué bueno, no, no tengo que preocuparme por esto, ... no me ha tocado a mí esa responsabilidad. (Viento, comunicación personal)

Así, Viento se ha librado de ver solo lo negativo de la situación y de sentirse constantemente mal con ella misma cuando se vive desde la herida.

O como la participante Agua, que ante su herida de abandono había comprendido un mensaje que pudo resignificar al hacerse consciente de la misma y la interferencia que esta presentaba en su vida:

Porque yo en mi niñez viví como poca aceptación de mi Mamá, entonces de ahí vienen muchas cosas de que quiero ser aceptada por la gente, entonces yo permitía y aceptaba muchas cosas que no van conmigo por encajar y que me aceptaran, pero ya no, ya no me interesa el qué dirán, ni que piensen, no sé, yo estoy viendo ya solo por mí..., y pues bueno, hasta ahorita cayendo en cuenta de que no es necesario hacer todas esas cosas para que si te busquen, si te acepten. (Agua comunicación personal)

Esta resignificación le permite a Agua vivir con plenitud y tranquilidad, y descubre sus capacidades adquiridas a partir de haber superado esa herida:

ahora, al pasar de los años, digo, bueno, por esa carencia que yo sentí, a la vez me hice muy independiente y ella siempre me decía: “de todos mis hijos, tú eres la que menos me preocupa, yo no sé cómo le haces, si eres muy buena para resolver”. Si hay un accidente, yo soy muy buena para estar muy tranquila y resolver... Yo resuelvo muy bien en casos de

presión porque la vida misma sí me llevó a ver: “Tranquila. Entiendo el problema que está pasando y cómo lo vas a resolver. No ganas nada con llorar, con quejarte. (Agua, comunicación personal)

Fuego, ante su herida de decepción por las decisiones que toman los hijos, añade cómo se da cuenta de su reacción a lo que va viviendo y su capacidad de decidir cómo actuar cuando expresa:

...como que tener esa habilidad de no sobredimensionar los problemas o los sucesos, como que ser más ecuánime en cuanto a las cosas que me pasan, o que vives de pronto como familia, y pues tener esa asertividad de decir: “pues están así las cosas”, aceptarlas y ¿qué voy a hacer con esto? ¿No?, y tomarlo de una manera positiva (Fuego, comunicación personal)

Se observa así, cómo la voz interior de Fuego habla desde la autoestima y la búsqueda de la sanación de esa herida particular.

Y Tierra también expresa cómo a través de saberse responsable, es que sana su herida y logra sacar adelante a sus hijos y a ella misma en la consecución de su plenitud y su desarrollo personal:

al pasar del tiempo me doy cuenta que soy una persona muy responsable, entonces... Sí, este sí, hice las cosas lo más apegado a ser responsable, a seguir llevando la dirección de una familia, a seguir tratando de lograrla, ... Entonces tienes subidas y bajadas psicológicas o de emociones por la edad, por las pérdidas, te dan sube y baja, y finalmente lo que me saca es el sentirme útil y la responsabilidad de que se hagan las cosas. (Tierra, comunicación personal)

Otro ejemplo de cómo al sanar la herida aumenta la autoestima, y se consigue ser capaz de hacerse responsable aprendiendo de las situaciones, lo cuenta la participante Viento al lograr superar una situación complicada para ella:

ya he aprendido a decir, verdad, pero antes era que:” No, tú cállate, tú no sabes nada”, y pues sí me callaba y ya. Pero no, “a ver, a ver, sí ok, no sé nada de eso, pero puedo aportar

en otra cosa, o..., no es que no sepa nada. Entonces, eso ya es como poner un poquito tu valor: “ajá, no sé eso, está bien, pero no me digas que no sé nada, o no me digas que no valgo, o no me digas “no, que tú cállate”, como un poco darte a notar o defenderte... Yo creo que se aprende con tu autoestima y que no te dejes, y sin gritar y sin enojarte nada. (Viento, comunicación personal)

Todos estos han sido testimonio de cómo al sanar las heridas es posible relacionarse con los y lo demás con autoestima, encontrando lo que más conviene para uno mismo y también para los demás, como dice Cabarrús (2003), sintiéndose bien con uno mismo, con una voz interior constructiva, no tomando todo personal, viendo también el lado positivo, sin dificultad para poner límites o decir que “no”, sin ser agresivo, sin remordimientos, siendo responsable, y aprendiendo de las situaciones.

Cabarrús (2003), menciona que no es fácil sanar las heridas, ya que requiere el trabajo de enfrentar las partes dolorosas de uno mismo para limpiarlas y cicatrizarlas, pero si no se realiza este ejercicio de sanación, se puede adoptar una baja valoración personal, es decir, una baja autoestima, que no permite el autoconocimiento objetivo, ni la aceptación de las limitantes ni tampoco de las capacidades y potencialidades para desarrollarlas con un compromiso del propio crecimiento. Dice el autor que, en cambio, una autoestima adecuada, abre el camino para darse cuenta uno mismo de las propias cualidades, habilidades, y potencialidades que son tanto para beneficio personal como para el de los demás.

La participante Viento ofrece un ejemplo de autoestima adecuada con el autoconocimiento de sus habilidades puestas en beneficio de ella misma y de otros, esto se observa en su respuesta a la pregunta “¿Qué te hace sentir valiosa?”, la cual contesta así:

Quiero pensar que tantos alumnos que tuve, que he tenido, algo les he dejado, alguna idea, algún “quiero seguirle, quiero lograr esto, quiero estudiar más, prepararme” ... ojalá que sí, alguna semilla que yo planté, que se haya dado fruto, que haya crecido, ... a ilusión por aprender, por entender más, ... me gusta poder como impulsar a la gente o apoyarla, que haga lo que tenga o quiera que hacer, eso me gusta. (Viento, comunicación personal)

También se observa en este comentario de Viento como ella se expresa desde ese “Manantial” que menciona Cabarrús. El autor dice que, en este manantial se expresan tres valiosos aspectos: la conciencia solidaria (como en este ejemplo mencionado de Viento), la autoestima positiva, el comportamiento ético. Además, cuando las propias cualidades se ponen al servicio de los demás se crece la autoestima, también esta crece cuando se reconocen los propios defectos y se busca mejorarlos, y también crece al reconocer, valorar y alimentarse de las cualidades ajenas, así como el tener paciencia con los propios defectos y los de los demás; otros aspectos que aumentan la autoestima son el tomar decisiones, el sentirse libre en las relaciones, el manejo sano de la culpa, el cuidar los miedos psicológicos las compulsiones y las reacciones desproporcionadas, el vigilar los propios mecanismos de defensa, también trabajar con equilibrio, construir el amor y tener una relación cercana con Dios. Todos estos aspectos no son fáciles de observar en uno mismo si no se tiene el espacio para la autoexploración, y el haber tenido la oportunidad de ser entrevistadas fenomenológicamente, estas mujeres se permitieron expplayarse acerca de lo que observaban de sí mismas respecto a sus cualidades entre otras cosas, así, ante la pregunta “¿Qué te hace sentir valiosa?”, reconocieron muchas de sus potencialidades y sus cualidades, lo que les hizo aumentar su autoestima. Por ejemplo, Fuego comenta:

...pues siento que soy una persona, que soy muy positiva, como que trato de ver el lado bueno de las cosas; siento que busco tener una buena actitud ante las adversidades, y siento que estoy en una etapa en la que sé más lo que quiero, y siento que, cómo te digo, como que soy más consciente de lo que quiero y lo que no quiero, y puedo poner más mis límites, de decir por aquí es, por aquí no es, y como que me conozco más que a lo mejor hace unos años, yo creo que eso es la clave de todo.

Dice además que:

Siento que a esta edad, tengo 57 años, tengo la oportunidad de haber explorado mucho en mí, que sí, que no, y como el saber cuándo pongo límites, o el decir esto sí, o expreso mis necesidades, validarlas, validar esto que siento, y esto que necesito, o sea, como tener yo la capacidad de elegir cómo voy a vivir ciertas situaciones. En general siento que estoy contenta con la manera en cómo he tomado ciertas posturas, hasta ciertas cosas que me han

pasado, y eso me da mucha paz, me da mucha alegría y me hace sentirme muy satisfecha. Pues yo me siento valiosa por eso. (Fuego, comunicación personal)

Otro testimonio de autoestima en crecimiento fue el de la participante Tierra que comenta lo que observó a través de la entrevista:

...pero me fue muy grato el darme cuenta la manera como yo tomé las riendas de mi vida. Si inicialmente había sido en pareja, pues ahora ya era yo sola y eso me dio mucho, mucha satisfacción. (Tierra, comunicación personal)

Estas cuatro mujeres pudieron a través del encuentro con ellas mismas en estas entrevistas descubrir y ver de frente, las heridas personales y cómo han buscado sanarlas. También voltearon la mirada a su lado fuerte, a su manantial, como menciona Cabarrús (2003), su lado positivo de cualidades, habilidades y potencialidades, ese pozo que les permite que la autoestima se manifieste, tanto en su beneficio personal como en el de los demás.

6.3.2.- Cuidado personal

6.3.2.1.-Ser consciente

Rosa Larios (2010), dice que darse cuenta es ser consciente. Y ser consciente de uno mismo, conocerse y aceptarse en todos los aspectos es autoconciencia. Todos los aspectos implican cuerpo, mente, emociones, espiritualidad, aspiraciones, deseos, capacidades y relacionalidad. La autora añade que la autoconciencia se consigue también cuando todo el amor (interés, consideración, cuidado, aceptación) que se tiene al otro, se trabaja en uno mismo. Ser consiente es saber que no observar las propias necesidades es oprimirse a sí mismo, y que al hacerlo con uno mismo, se hace esto con los demás, ya que es a través de esta autoconciencia con la que el individuo se relaciona con los demás y con el mundo a través de lo que piensa, dice y hace. Por esto la importancia de la autoconciencia en el Desarrollo Humano, para darse cuenta de las propias percepciones e interpretaciones con las que se filtra la propia realidad y que sean lo más objetivas posibles para alcanzar el desarrollo del máximo potencial personal y la plenitud.

La participante Fuego comenta cómo está muy atenta en ser consciente en su proceso para alcanzar la plenitud:

Estoy en esa prueba y error, o sea, intentando los caminos que disfruto, que me gustan, pero como cuidándome mucho de no caer en una situación que me incomode o que me haga no ser yo, ¿sí me entiendes?, o sea porque quiero, quiero ser como muy consciente de cuál, que es lo que yo quiero, que es lo que sí disfruto y no por él “Tengo que hacer algo” que de pronto no me va a dar satisfacción. Y ahorita en esta etapa, volviendo a lo mismo, lo que quiero es, pues disfrutar la verdad. (Comunicación personal).

También la participante Tierra da cuenta de cómo su estado de consciencia la ayuda a sentirse bien:

...y como que fácil encuentro yo como el lado amable de las cosas, o sea, yo sí sé, estoy consciente que tengo como que una ventana muy grande de por donde fácilmente encuentro empatía de los demás o encuentro, amistad o admiración, o cariño o respeto, no sé, y todo eso, yo lo traduzco a, pues gratitud, a qué fácil me vuelvo a conectar con la esperanza, fácil me vuelvo a conectar con la armonía, con la fe, con la confianza, entonces, gracias a eso sí soy consciente que ...rápido me vacío de lo negativo, y rápido como que me vuelvo a conectar... sí soy consciente de que tengo muchas cosas que no me cuestan nada de trabajo y que después me generan una bendición. (Tierra, comunicación personal)

La participante Agua cuenta cómo ser consciente la ha ayudado a sentirse más plena:

La decisión de auto observarme cada día y decir: a ver ¿por qué me alteró tal cosa?, ¿qué me está pasando?... de ser más observadora en mis sentimientos... Ir buscando soluciones, a ver esto te molesta, o no comulga con lo que quieres, ¿qué vas a hacer para cambiarlo o para evadirlo?, o no sé, lo que tengas que hacer para estar más plena, más consciente. (Agua, comunicación personal).

Ampliar la conciencia es parte del desarrollo personal ya que esta contribuye a encontrar realmente cuáles necesidades se tienen y con cuáles recursos se cuentan para alcanzar la plenitud. El tener el espacio para mirarse uno mismo, como lo tuvieron estas cuatro mujeres, permite ampliar el autoconocimiento, y esto es lo que ayuda también a expandir la autoconciencia.

6.3.2.2.- El bienestar

Elba Gómez, y Tania Zohn, (2015), hablan acerca de cuatro perspectivas en el concepto de bienestar: económico, social, objetivo y subjetivo. Este último se refiere a la satisfacción del individuo con su vida, y a su felicidad, dentro de este enfoque se incluyen la calidad de vida, la relacionalidad, el enfoque de las vivencias, lo cognitivo y la imaginación.

Al hablar de bienestar se hace una comparación y una evaluación entre lo real y lo ideal con respecto a la calidad de vida, la buena vida, la felicidad, la armonía, el equilibrio, y a qué tan satisfecha se siente la persona con su vida de acuerdo a las metas deseadas y las logradas y a sus estados de ánimo. Elba Gómez, y Tania Zohn, (2015), hacen una diferenciación entre sentirse satisfecho y sentirse feliz, ya que dicen que bienestar no es felicidad, ni “la suma de sus partes” (p. 102), así, bienestar es todo aquello que permite considerar que se tiene una buena vida.

Manfredi y Millán (2018), mencionan que, en los estudios estadísticos como el INEGI, o el índice de desarrollo humano (IDH), medido por la PNUD: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, no se refleja el bienestar subjetivo del segmento al que pertenecen estas mujeres entrevistadas, sino que se enfocan en aspectos medibles cuantitativamente más que cualitativamente como niveles de ingresos, salud o escolaridad, no se toma en cuenta el desarrollo personal, ni las relaciones sociales del individuo, ya que el bienestar incluye al otro en cuanto a la armonía relacional. Gómez et al. (2015), mencionan que en los vínculos se dan el perdón y la gratitud, la paz, el amor y la bondad, y estos aspectos hacen referencia tanto individualmente como socialmente.

Las autoras dicen también que dentro de la perspectiva subjetiva del bienestar, o estar bien, se contrasta con el malestar, este malestar puede funcionar como motor para la búsqueda de mejor calidad de vida, de la felicidad o de la satisfacción personal con la propia vida. Dentro de este malestar se inserta también el sentido de vida que tenga el individuo, así, malestar se relaciona con vacío existencial, sobre el cual Viktor Frankl (2004), dice que es la causa de muchas neurosis que se mejoran al llenar este vacío existencial con un sentido de vida.

Las mujeres entrevistadas hablaron también sobre lo que les proporciona bienestar, y en sus discursos se observa la descripción anterior acerca de la perspectiva de la subjetividad en el

concepto de bienestar. Por ejemplo, a la participante Tierra lo que le proporciona bienestar o calidad de vida es:

dormir, echarle ganas, hacer ejercicio, ... Lo social ¿no?, de con la familia, seguir haciendo tus reuniones de los lunes, las comidas familiares, o sea, todo eso y anímicamente. Pues el sentirte útil, el sentirte Energizada porque tienes un compromiso de funcionar (Tierra, comunicación personal)

Y a la participante Viento lo que la ayuda a sentirse bien, a estar bien es:

...tener un día con que me llene, que esté contenta, que esté feliz, que aprenda, que haga ejercicio, ...Fíjate que ahorita pensé algo que también me gusta mucho, en parte sí, ayudar a apoyar, convivir, por ejemplo, con amigas o reuniones o, o familia, etcétera, en platicar, salir, conversar y tener así relaciones (Viento, comunicación personal)

A la participante Fuego, lo que actualmente le da satisfacción en la vida es una actividad que comparte con su esposo:

Ahorita me acabo de meter a unas clases de pintura, y entonces todo eso me emociona, pues dices: “que gusto que puedo ocupar mi tiempo en algo que me que haga bien, que me haga sentir bien y que me haga crecer, pues siempre puedes aprender algo, ¿no?, Y bueno, pues en eso estoy... Es una actividad nueva que estoy haciendo, y la estoy compartiendo, por ejemplo, con mi esposo, y se me hace una actividad padre que hacemos juntos...lo estoy disfrutando porque estoy aprendiendo algo. (Fuego, comunicación personal)

Agua también da cuenta de este bienestar subjetivo cuando dice que:

Ya no me complico tanto, ahorita si veo un amanecer bonito, digo ya valió la pena este día, o sea sí, y antes yo estaba distraída pensando en otras cosas, pues porque estás creando estabilidad económica, criando hijos, entonces ahí había más distractores, pues sí, más responsabilidades, y ahorita ya con nido vacío, y ver a las hijas con herramientas necesarias para que ellas también forjen su vida y su futuro. Ay, pues me da mucha paz de decir, es otra etapa muy diferente ya de disfrutar, de comerte el postre de la vida. Sí, sí, y con más tiempo, sobre todo con más tiempo (Comunicación personal).

También Agua comenta sobre las actividades que le dan bienestar: “pues me gusta mucho cocinar, me gusta coser, tejer, me gusta mucho comer en un buen restaurante, me gusta mucho ver la naturaleza, el jardín, la floristería también me encanta.”

Y dentro de la búsqueda de su bienestar, Agua incluye también el aspecto relacional:

vivía, hújole, con muchas responsabilidades, como que no me daba el tiempo de observarme más, de observar más a la gente, como que iba más en modo avión. Así lo que se vaya dando. Y gente con la que he tenido roses y todo, digo, a ver, no es lo que quiero, no me va a paz, aléjate, que andas agobiándote por caerles bien o por no. Pues no discuto y ya, me alejo, y es ya fácil, no suma. Y más, como ya voy en la tercera recta, digo Ay, no, ya no voy a perder el tiempo en esas cosas, de discutir (Agua, comunicación personal)

Con estos comentarios se aprecia el contexto que tienen estas mujeres en el que consideran tener bienestar, y se puede observar que pertenecen al aspecto subjetivo del concepto de bienestar mencionado con anterioridad, en el que la calidad de vida va más allá de nivel de ingresos, de salud o de educación académica, y se acerca más al concepto de buena vida, equilibrio y armonía, elementos cualitativos, no cuantitativos.

6.3.2.3.-El cuerpo en la salud integral

Ken Dychtwald (1980), experimentó la autoconciencia de sí mismo dándose cuenta de los mensajes que manda el cuerpo todo el tiempo, por esto encontró el medio para arreglar el cuerpo al decir que la persona debe hacerse completamente responsable de su cuerpo, escuchándole y vigilando los pensamientos, ya que dice que cuerpo y mente están profundamente intercomunicados, y aunque cada uno tienen inteligencia independiente, se influyen mutuamente. También descubrió cómo los sentimientos vividos moldean al cuerpo, de aquí la importancia de la flexibilidad emocional para alcanzar una vida efectiva, la cual se vive cuando se quitan las trabas al cuerpo. De las participantes entrevistadas, solo Agua es consciente de esto en algunos aspectos cuando menciona cómo cuida de su salud:

Pues implica también disciplina de todo, de estarte observando, de comer bien, de hacer ejercicio, de leer cosas positivas, de escuchar a tu cuerpo, sí, ahorita también estoy en un

curso que me está gustando mucho, Decodificación. Sí. De cómo el cuerpo te habla de tus problemas emocionales, y como se expresa en tu cuerpo. Qué significan esos Dolores de cabeza, esa gastritis, ese dolor de rodillas. ¿Qué me está diciendo mi cuerpo? de entenderme. (Agua, comunicación personal)

Expresa también que cuidar su salud es una de sus prioridades en esta etapa de su vida: seguir con salud, que ahorita es algo que yo aprecio mucho, el tener buena salud, porque no puedes disfrutar de un recorrido si te sientes mal, ¿verdad?, físicamente, ... he hecho cambios desde la alimentación. Ya más consciente de lo que debo de comer y lo que no. (Agua, comunicación personal).

Si, como menciona la participante Agua, el tema de cuidar la salud implica hacer conciencia, pero se ignora en gran medida hacer conciencia sobre la realidad usando los sentidos internos y externos como menciona James Kepner (1992), siendo los externos los más conocidos - tacto, oído, gusto, vista y olfato-, y los internos más desconocidos, como placer y dolor, sensaciones de imágenes visuales y pensamientos, sensaciones viscerales, cinestesia, propiocepción y receptores para la presión, que hacen referencia también a la corporalidad. Usar estos sentidos para ser más consciente de la realidad, permitirían que el individuo tuviera más conexión consigo mismo y alcanzar así mayor conexión con la vida, con los otros y con lo demás; también es posible ampliar esta conexión con la apertura de la conciencia acerca del fondo sensorial o cimentación, lo que el autor explica como la experiencia organísmica ante la vida. Como se puede observar, solo la participante Agua tiene idea acerca de la relación de los pensamientos y sentimientos con la salud corporal, es la única que está atenta a lo que su cuerpo le va informando, a “su fondo sensorial” o “experiencia organísmica”. Las demás participantes ven la salud como un aspecto solo corporal, relacionado con la medicina alópata y el ejercicio, como la participante Tierra que expresa: “no soy hipocondriaca, pero como que me angustia cualquier enfermedad, entonces prefiero estar siempre previniendo y ahorrar salud. Vaya.”. Y menciona que una de sus medidas para cuidar su salud es “una de las básicas, yo creo que está checar me médicamente, cada año”.

La participante Viento menciona que también su salud es una prioridad en su vida, y lo relaciona al ejercicio más que a lo que piensa o siente, y en su discurso, como se ve, está ausente la conciencia de su experiencia organísmica:

...pues sería también, por ejemplo, pues seguir cuidando de mi salud, de mi persona, o sea, me gusta hacer ejercicio, continuar haciendo ejercicio, más que nada. Cómo te explico, que no nos sorprenda ahora sí que la vejez, y que digas, híjole, ya no me puedo mover. (Viento, comunicación personal)

También para la participante Fuego, la salud va relacionada solo a hacer ejercicio, actividad que disfruta mucho y es consciente de sus muchos beneficios, incluso en su autoestima, como expresa:

Me encanta mi rutina de la mañana, levantarme a hacer ejercicio. Soy súper disciplinada con mi ejercicio porque es mi terapia, es mi motor el levantarme y agradecer que estoy bien, que estoy saludable y que me voy a ir a hacer mi ejercicio, y a veces voy con una flojera espantosa, pero ya al final lo disfruto mucho y ya. O sea, el día que no vaya a hacer ejercicio me cambia mi estado de ánimo, y el darme ese espacio a mí, de permitirme hacerlo, es un acto de amor hacia mí el decir:” esto me hace bien y esto lo voy a hacer pase lo que pase”, o sea, para mí es prioridad. Levantarme a hacer ejercicio temprano (Comunicación personal).

Las participantes Fuego, Viento y Tierra, aunque están ajenas al concepto de experiencia organísmica o de la relación de pensamientos y sentimientos con la salud corporal, gozan de plena salud enfocándose solo en el ejercicio, y en chequeos médicos, y junto con disfrutar al máximo y alcanzar la plenitud, su salud y su bienestar son prioridades en su vida.

En estas entrevistas con el ECP se descubren hallazgos acerca de la plenitud que encuentran las mujeres entrevistadas al hacer un repaso de sus vidas. Posicionadas en la mediana edad, descubren que este es un buen momento para ir tras lo que consideran les hace falta para desarrollarse y alcanzar la autorrealización, así, resignificaron su sentido de vida para dirigir sus decisiones y acciones hacia el mismo.

Otro aspecto que surgió fue el manejo de sus emociones y cómo estas están impregnadas de su ambiente sociocultural. Se dieron cuenta cómo sus emociones y sentimientos dan dirección para decidir cómo sentirse en paz y reequilibrarse, así, el tema del cuidado personal, implica ser consciente de esas emociones y su gestión, así como también hacerse consciente de las propias necesidades y decidir cómo cubrirlas haciendo lo que consideran pertinente. Dentro del concepto de cuidado personal, se incluyó el bienestar subjetivo, aquel que es cualitativo, no cuantitativo, y estas mujeres dieron cuenta de lo que realizan para sentirse bien o tener buena calidad de vida. También dentro de este tema de cuidado personal se mencionó la salud corporal, el cual se observa que lo enfocan en asistencia médica y ejercicio más que en emocionalidad y expresión de lo que se va experimentando en la vida. Estas entrevistas dentro del marco de estas tres categorías permitieron a estas mujeres ampliar su autoconocimiento y re direccionar su vida hacia la autorrealización y el desarrollo de sus potencialidades.

Capítulo 7: Conclusiones

La invisibilidad institucional y el vacío de Información

La falta de visibilidad de las mujeres jaliscienses de mediana edad (entre 50 y 65 años) por parte de las instituciones gubernamentales genera un vacío significativo en la comprensión de su realidad integral. Actualmente, la información disponible se limita a datos segmentados por género que priorizan la incursión laboral, la participación en PYMES o indicadores materiales de vivienda y violencia, omitiendo dimensiones fundamentales como la calidad de vida subjetiva, el bienestar anímico y el desarrollo académico o personal. Esta investigación buscó trascender los datos cuantitativos para explorar, desde el Desarrollo Humano, la experiencia vivida en esta etapa, la visión del futuro y la percepción de sí mismas.

A través de un sondeo inicial con cinco mujeres, se identificó que estas han transitado sus trayectorias según las circunstancias de manera más inconsciente que deliberada. Al explorar temas como el miedo, la felicidad y la identidad, emergió una percepción de incertidumbre ante el futuro. Esto permitió profundizar la investigación hacia conceptos de plenitud, autorrealización y gestión emocional en la toma de decisiones.

Históricamente, esta generación de mujeres en Jalisco —aquellas que hoy tienen entre 50 y 65 años— protagonizó un movimiento silencioso pero disruptivo. Fueron quienes se atrevieron a incursionar en ámbitos académicos y profesionales anteriormente reservados para el sector masculino, rompiendo esquemas familiares y socioeconómicos. No obstante, este avance hacia una mayor capacidad de agencia no siempre ha sido un proceso emocionalmente consciente, sino más bien una respuesta a la exigencia sociocultural de cumplir con roles perfectos de madres, esposas y profesionistas en un entorno estereotipado.

El segmento poblacional estudiado, perteneciente a la clase media y media alta de Jalisco, presenta características particulares en el marco de la pirámide de necesidades de Maslow (1977). Al tener cubiertas las necesidades fisiológicas y de seguridad, estas mujeres se encuentran transitando los niveles de reconocimiento y autorrealización. Si bien este contexto representa una posición de privilegio en cuanto a oportunidades de vida, la investigación revela que el éxito externo no siempre se traduce en un reconocimiento interno de la propia valía.

Se observó que, a pesar de ser mujeres profesionistas y exitosas, existe una dificultad cultural para expresar los logros propios sin temor al juicio social, lo que a menudo reduce el concepto de "autocuidado" a chequeos médicos físicos, dejando de lado la salud emocional.

La intervención, realizada mediante entrevistas fenomenológicas bajo las condiciones actitudinales de Carl Rogers (2014), empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional, permitió cumplir los objetivos planteados. El clima facilitado favoreció el desarrollo del potencial humano, permitiendo que las participantes pasaran de una comunicación superficial a un nivel profundo de autoexploración.

- Gestión emocional y toma de decisiones: Se constató que, aunque inicialmente las participantes no identificaban con claridad sus emociones, el acompañamiento les permitió definir las y utilizarlas como guías para la acción. Descubrieron que son libres para interpretar sus vivencias y responsables de su propio proyecto de vida.
- Sentido de plenitud: Las participantes manifestaron sentirse plenas y satisfechas con lo logrado hasta ahora. Desde este estado, visualizan su tercera edad como una etapa de depuración, soltando aquello que no necesitan y resignificando sus recursos para disfrutar de proyectos pendientes.
- Tendencia actualizante: Se observó una clara tendencia actualizante en la búsqueda de equilibrio emocional y en la satisfacción de necesidades que ahora descubren como legítimas. El espacio de escucha les permitió reafirmar su estima personal e integrarla a su autoconocimiento, fortaleciendo su capacidad de agencia.

La metodología empleada mostró que la entrevista fenomenológica con el ECP es una herramienta poderosa para navegar el mar de potencialidades del ser humano. El acompañamiento permitió comprender el sentido que estas mujeres dan a la plenitud, entendida como la capacidad consciente de responder al momento presente y a la propia historia en amor y libertad.

Es necesario abrir más espacios de autoobservación para este sector de la población. Al validar su experiencia y perder el miedo a la propia felicidad, estas mujeres no solo logran una transformación personal, sino que potencian su capacidad de aportar talentos y habilidades a su comunidad desde un lugar de mayor autenticidad y bienestar integral. El proceso de

autorrealización aquí iniciado es, en última instancia, un camino continuo que se mantiene vivo mientras exista el deseo de seguir creciendo

La presente investigación partió de la interrogante “¿Cómo gestionan las emociones, en la toma de decisiones, las mujeres Jaliscienses de la mediana edad? “, sobre cómo las mujeres de mediana edad en un contexto socioeconómico favorecido de Guadalajara significan su plenitud y qué papel juega el acompañamiento facilitador en su autoconocimiento. Al concluir este proceso, se puede afirmar que la pregunta de investigación se responde a través de tres ejes fundamentales:

1. La transición de la heteronomía a la autonomía

Se observó que, para este grupo de mujeres, la mediana edad representa un punto de inflexión donde se cuestionan los mandatos sociales y familiares que dictaron su trayectoria de vida hasta el momento. La respuesta a la investigación revela que la plenitud no se percibe como una meta estática de logros materiales, sino como el paso de vivir para cumplir expectativas ajenas (heteronomía) hacia la escucha de la propia voz interior (autonomía). El privilegio socioeconómico, en este caso, actúa como un facilitador que les permite desplazar la preocupación por la supervivencia hacia la preocupación por el sentido de vida.

2. La Validación de la Experiencia Interna como Fuente de Conocimiento

La investigación demuestra que el clima de libertad y aceptación incondicional permitió a las participantes validar sus emociones (miedo, incertidumbre, deseo de cambio) no como "problemas a resolver", sino como indicadores de su tendencia actualizante. La respuesta a la pregunta principal es que el autoconocimiento en esta etapa surge cuando la mujer se da permiso de ser la autoridad sobre su propia experiencia, integrando tanto sus éxitos profesionales como sus necesidades emocionales anteriormente postergadas.

3. La Redefinición de la Plenitud en la "Madurez Plena"

Finalmente, la investigación responde que para esta población la plenitud se significa como una "depuración consciente". A diferencia de etapas anteriores marcadas por la acumulación (de

roles, de títulos, de bienes), la mediana edad se vive como un proceso de síntesis. Las conclusiones sugieren que la respuesta al bienestar en este sector radica en la capacidad de integrar su historia pasada con una visión de futuro donde la agencia personal y el disfrute del presente prevalecen sobre la productividad social impuesta.

Por tanto, la investigación confirma que el acompañamiento desde el Desarrollo Humano es un catalizador que permite a estas mujeres transformar su condición personal y social en una plataforma de trascendencia, logrando una congruencia entre su mundo interno y su realidad externa.

Referencias:

- Arango, K. (s.f). “*Gestión emocional: Qué es y cuál es su importancia* “. Gestión Emocional: Qué Es Y Cuál Es Su Importancia
- Abarca, A. Alpízar, F. Sibaja, G. Rojas, C. (2013). *Técnicas Cualitativas de Investigación*. UCR
- Avilés Ruiz, A., & Mavesoy Garzón, F. E. (2020). *El empoderamiento como herramienta para el auto reconocimiento y gestión de las emociones en mujeres de Florencia Caquetá*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Barceló, T. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda*”. actitudes básicas Rogerianas -revista.pdf :
- Barceló, T. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda*. Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 70 (136), 123-160. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/722/598>Links to an external site. Links to an external site.
- Bernal, César. (2010). *Metodología de la Investigación*. Pearson
- Buckingham, W., Burnham, D., Hill, C., King, P., Marenbon, J., Weeks, M. (2020). *El libro de la filosofía*. Penguin Random House
- Bustamante,M. Bustamante,S. (2015). *Desarrollo personal. Autoconocimiento*. Sin editorial. Quito Ecuador) ISBN: 978-9942-21-486-7
- Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva Ignaciana*. Universidad Rafael Landivar, Instituto centroamericano de espiritualidad.
- Cadarso,V. (2013). *Abraza tu niño interior, nunca es tarde para sanar tu infancia*. La Esfera de los Libros 4 ref. Abraza a tu niño interior (Palmyra) (Spanish Edition) by Cadarso, Victoria.pdf Carretero, M., Sánchez,L..(2022), *Cómo acompañar la emoción*. supervisión de la intervención sesión 3. Clase MDH
- Carretero, M. Ceja, L (2025). *El método del Desarrollo Humano: un elemento identitario*. En: Carretero, M. García, L. Ceja, L. *Desarrollo Humano: ser y que hacer*. En Prensa.
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del cerro del cuatro*. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México. Pp. 1 -36.

- Carretero, M. Navarro, A. González, L. (2024). *Los objetos problema del desarrollo humano*. Conferencia. Iteso.
- Casillas Arista, E. Cervantes Rodríguez, S. y Zohn Muldoon, T. C. (2019). *Entrevistar en psicología*: (ed.). Guadalajara, ITESO - Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Recuperado de <https://elibronet.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/130074?page=121>
- Ceja, L. (2024). Notas de clase curso IDI 1, Maestría Desarrollo Humano. Inédito.
- Codina Jiménez, Alexis (2004). *Saber escuchar. Un intangible valioso*. Intangible Capital, (3), .[fecha de Consulta 9 de marzo de 2021]. ISSN: 2014-3214. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf> (Enlaces a un sitio externo.)
- Coria, Clara (2015). *El dinero en la pareja*. Paidós
- Corripio, M. [TEDx Taks] (2017). El poder de decidir [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=JZL6vt8qdmc>
- Cordua, C. (s.f) *la fenomenología de Husserl*.[franciscoabalo,+Journal+manager,+44524-156834-1-CE.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf)
- Daros, W. (2002). ¿ *Qué es un marco teórico?* – Enfoques XIV, 1 y 2 , 73-112 75 redalyc.org
- Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la Personalidad* (2a edición). McGraw Hill
- Dychtwald, K. (1980). *Cuerpo-Mente*. México: Lasser Press.
- Esparza, L. (2023). *El autocuidado emocional para el desarrollo de la capacidad de agencia en personas que transitan la vejez*. Iteso
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Ed.herder
- Freud, S. (2010).” *El malestar en la cultura*. ” <http://www.elortiba.org/bagayos1.html> Maquetación actual realizada por Amanuense [el.malestar.de.la.cultura.pdf](http://www.elortiba.org/bagayos1.html)
- Fromm, E. (2019). “*El arte de amar*”. Ed. Paidós
- Fromm,E. (2012), *El corazón del hombre*. Fondo de cultura económica
- Galindo, G. (2020). *Guía para elaborar una tesis de investigación*. Ediciones Sapienta.
- Goleman, D. (1995). “*La inteligencia emocional*”. Ediciones B México SA de CV Javier Vergara Editor
- Gómez, E., Zohn,T. (2015). *El bienestar: entre el deseo subjetivo y el otro*. Iteso
- Google (2025). Gemini 2.5 Flash [Gran modelo de lenguaje] <https://gemini.google.com>
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P.; (2006). “*Metodología de la investigación*”. Ed. Mc Graw-Hill

INMUJERES Secretaría de Educación Pública. 2018. [Instituto de las Mujeres](#)

Jacobo, F., Vargas, C., Mazariegos, H., Sánchez, R., Topete, H., Mora, K., Vargas, C., Núñez, S., Gómez, E., Cervantes, S., Fernández, A., Collignon, M., Lazo, P., Martínez, C., Medina, E., Salguero, M., Yoseff, J., Soriano, M., Delabra, B., ... Galván, S., (2023). *Dimensión emocional: abordajes analíticos y exploraciones empíricas socioantropológicas e historiográficas*. Libros UNAM Open Access: <http://www.librosoa.unam.mx/handle/123456789/3670>

James, W. (1948). *¿Qué es la emoción?* 1884. En W. Dennis (Ed.), *Lecturas en la historia de la psicología* ¿Qué es la emoción? 1884.

Jean Monbourquette, J. (2000). *A cada cual su misión Descubrir el proyecto de vida*. Santander (Buckingham et al., 2020, p. 195 Referencia: Buckingham, W., Burnham, D., Hill, C., King, P., Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. México: Manual Moderno.

Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Orígenes y Proyecciones*. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, 3. https://www.academia.edu/35764971/_Que_es_el_desarrollo_humano_en_mexico Links to an external site.

Lafarga, J. (2010) *¿Qué es el Desarrollo humano en México? Orígenes y proyecciones*. Cuaderno 3. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano Instituto nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH). Proyecto Espiral A.C. México, D.F

Lambert, C. (cuarto párrafo) (2006). *Edmund Husserl: La idea de la fenomenología*. [Edmund Husserl: la idea de la fenomenología](#)

Larios, R., Macías, A. (2010). *“Corazón de piedra...¿yo?”. Amat Editorial*

Le Bretón (1998), Cervantes, S. (2014), Enríquez, R. (2008); Muñoz, M. (2012); López, O, y Enríquez, R. (2012), López, M; Martínez, G; Moratilla, M; Penilla, O; Ramírez, J; Sánchez, A; Vázquez, E; Arboleda, R (2017). ” *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*”. Repositorio Institucional del ITESO

Lorenzo, N., Perestelo, L., Castro, M., Perdomo, A. *Marco referencial o teórico de la investigación*. [Diapositiva de Power Point]. OCW Modulo 2-2.pdf

- Manfredi, M., Actis Di Pasquale, E., Grupo Estudios del Trabajo. (s.f.). *La relación entre bienestar objetivo y subjetivo: una comparación internacional*.
- Marenbon, J., Weeks, M. (2020). *El libro de la filosofía*. Penguin Random House
- Martínez, Y. (2018). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso* (4ª ed.). Ediciones LAG
- Martínez, Y. [Yaqui Andrés Martínez Robles] (2019) *Las decisiones* [Video]. You Tube.
<https://youtu.be/CI4RFXOV94E>
- Martínez, Y. (2005). *Revisión de la fenomenología existencial*. Revista Mexicana de Logoterapia, 14, 61-89.
- Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairós
- Mejía, Rebeca y Sandoval, Sergio. (2010). *Tras las vetas de la investigación cualitativa*. Iteso.
- Méndez, M. (2014). Carl Rogers y Martin Bubber: *las actitudes del terapeuta centrado en la persona y la relación "yo-tú" en psicoterapia*. Revista Apuntes de Psicología, 32 (2), 171-180.
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/509>
- Mier, A. (2017). *Desarrollo Humano y ecología emocional: su incidencia en las relaciones interpersonales con el personal de mantenimiento de una institución educativa*. Iteso
- Millán, R., Castellanos, R., Rojas, M., Vargas, D., Leyva, G., Romo, A., Temkin, B., Martínez, E., Martínez, I., Angulo, Y. Araujo, M., Tapia, C., Murrieta, P., Reyes, J., Ríos, M., Takayanagui, E., Rivera, M., Camarena, M., Torales. (2018). *Bienestar subjetivo en México*. bienestar_subjetivo.pdf
- Molina Gutiérrez, T; Quintero, G.; Burbano García, L. (2018). *Marco teórico en las tesis de posgrado ¿transcripción de teorías o fundamentación epistémica del estudio?*. Revista UNIANDÉS Episteme, ISSN-e 1390-9150, Vol. 5, N°. Extra 1, 2018 (Ejemplar dedicado a: Número Especial (01/12/2018)), págs. 1029-1042[1] Extensión Ibarra, Universidad Regional Autónoma de los Andes
- Moreno, S. (2014); *la entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia*. Revista da .Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, vol. XX, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 71-76 Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt Terapia de Goiânia Goiânia, Brasil. entrevista fenomenologica Salvador Moreno.pdf
- Muñoz, M (2021): *¿Qué significa ser un agente de cambio?* [Video Facebook Live]
- Muñoz, M. (2019). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. Autoedición

- Nieves, L. Perestelo, L. Castro, M., Perdomo, A. (s.f) “Marco referencial o teórico de la investigación [Diapositiva de PowerPoint]. [Microsoft PowerPoint - OCW Modulo 2-2](#)
- Novelo-Medina, P. (2023). *Afirmaciones epistemológicas*. [Diapositiva Power Point]. Desarrollo Humano.
- Novelo-Medina, P. (2020a). *Edmund Husserl*. [Diapositiva de Power Point]. Asignatura: Desarrollo Humano.
- Novelo-Medina, P. (2020b). *El método fenomenológico*. [Diapositiva de Power Point]. Asignatura: Desarrollo Humano.
- Novelo-Medina, P. (2023). *Esquema Enfoque Humanista- Existencial*. [Diapositiva Power Point]. Desarrollo humano.
- Novelo-Medina, P. (2020). *Introducción a la visión existencial*. Inédito. Asignatura Desarrollo Humano ITESO.
- Novelo-Medina, P. (2020). *Soren Kierkegaard* [Diapositiva de Power Point]. Asignatura: Desarrollo Humano.
- Novelo-Medina, P. (2020). *Teoría de la Terapia*. [Presentación Genially]. Asignatura: Desarrollo Humano
- Robles-Mendoza, A. (2021). *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento*. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Desarrollo Humano. ITESO.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva visión.
- Rogers, C. [Proyecto Ágape] (2014). *Carl Rogers: Enfoque Centrado en la Persona* [Video]. You tube.]<https://www.youtube.com/watch?v=Kw6FGsBelRI>
- Rogers, C. (2014). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rogers, C. (2023). *El proceso de convertirse en persona*. Ediciones culturales Paidós, S.a. de C.V.
- Schmid, P. F. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”:* *Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo*. <https://studylib.es/doc/4470184/la-psicoterapia-como%E2%80%99Cel-arte-de-no-saber%E2%80%99D>
- Schutz, W. (2001). *Todos somos uno. La cultura de los encuentros*. Buenos Aires: Amorrourtu. Capítulo 3. Lo interpersonal.

- Tobías, García-Valdecasas .(2009) *Psicoterápias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos*. Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría Vol. XXIX (num.104), p.142 fig.1. Redalyc.org
- Real academia española. (2001). Diccionario de la lengua Española (22° ed.) *Recuperado teorizar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE*
- Resse, Leslie. Kroesen, Kendall y Gallimore Ronald. (2010). *Cualitativos y cuantitativos, no cualitativos vs cuantitativos*. En: Mejía, Rebeca y Sandoval, Sergio. (2010). *Tras las vetas de la investigación cualitativa*. Iteso.
- Rivera-García, P. (1998). *Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica*- Zaragoza, España: UNAM, Lab. de Aplicaciones Computacionales, FES Zaragoza, gc.scalahed.com -TEÓRICO.PDF[PDF] Marco teórico, elemento fundamental en el proceso de investigación científica
- Robles, A. (2021). *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento*. Trabajo de TOG. Iteso
- Rodríguez, P., Del Castillo, H., Caballero, M. (2021) *Una aproximación a la clasificación de heridas*. Revista Psicología. Arequipa Universidad Católica San Pablo. Volumen 11 (N° 1), pp. 145-167 <https://orcid.org/0000-0002-2732-2566>
- [Rogers, C. [Proyecto Ágape] (2014). *Carl Rogers: Enfoque Centrado en la Persona* [Video]. You tube.]<https://www.youtube.com/watch?v=Kw6FGsBelRI>
- Rubio, Y. (2018). *La desesperanza más allá del desánimo*". <https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/d0aa6f90-32dc-4435-91bd-d1c29ae7a91c/content>
- Seligman, M. (2014). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa* (Spanish Edition)
- Tobías, García-Valdecasas .(2009) *Psicoterápias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos*. Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría Vol. XXIX (num.104), p.142 fig.1. Redalyc.org
- Tobías, C., & Valdecasas, J. (2009). *Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 437-453.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=265019649010>