

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



La experiencia emocional de hijos de padres alcohólicos en la reconstrucción de su sentido de vida

TESIS que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **ING. NORMA JACINTO VIDAL**

Asesora **DRA. M. LORENA CAMACHO SANTOYO**

Tlaquepaque, Jalisco. septiembre de 2024.

Dedicatoria

A Dios por la vida que me ha dado, ser mi fortaleza, mi refugio y guiarme en cada momento de mi vida.

A mi esposo, por su amor, lealtad, apoyo y comprensión. Por creer que puedo hacer grandes cosas y motivarme a realizarlas, por estar conmigo en todo momento.

A mis hijos, que son mi inspiración para ser mejor persona, mejor mamá, por su amor incondicional y paciencia.

A mi padre, que a pesar de su alcoholismo siempre creyó en mí y me apoyó para superarme.

A mi madre, por su apoyo durante toda mi vida, por el ejemplo de perseverancia y superación.

A mis hermanas, que siempre están conmigo de manera incondicional, por lo que hemos vivido juntas, por su cariño, sus enseñanzas y por creer en mí.

A todos los hijos de padres alcohólicos, que luchan día a día y buscan darles sentido a sus vidas.

A todos mis maestros que fueron parte de mi formación en este proceso de la Maestría en Desarrollo Humano.

Resumen

El presente trabajo de investigación da a conocer el abordaje de las emociones como objeto de estudio de los hijos de padres alcohólicos y su proceso de reconstrucción para dar sentido a sus vidas. Se siguió una ruta teórica metodológica desde el paradigma de la investigación cualitativa, la perspectiva del campo del Desarrollo Humano, el Enfoque Centrado en las Personas, con una mirada sociocultural de las emociones y como herramienta la entrevista fenomenológica, lo que permitió conocer y comprender la experiencia emocional de los participantes. Fue posible en el proceso de la problematización y sus acciones dar cuenta del contexto del tema, la detección de necesidades e identificar el problema central: la invalidación de las emociones de hijos de padres alcohólicos impacta en su sentido de vida. Se identificaron categorías preliminares relacionadas con las emociones y su vincularidad social, los grupos de ayuda y el sentido de vida, las cuales fueron referencia para la elaboración de la fundamentación teórica. Se recuperó la información para el análisis cualitativo de datos con la construcción de categorías de análisis y subcategorías, así como la formulación de conclusiones, donde se afirma que a pesar de vivir en un ambiente de experiencias complejas el reconocimiento de las emociones en estos hijos les impulsan a buscar propósitos para dar sentido a sus vidas.

Palabras Clave: emociones, experiencia emocional, hijos de alcohólicos, grupos de apoyo, sentido de vida, alcoholismo

Índice

Introducción	7
Capítulo I La persona y su Implicación desde el Campo del Desarrollo Humano.....	14
1.1 Implicación Personal	17
1.2 Pertinencia para el Campo del Desarrollo Humano	20
Capítulo II Problematización	22
2.1 La Problematización y sus Acciones.	22
2.2 Contextualización	26
2.3 Primer Acercamiento a la Población Participante	30
2.4 Árbol de Problemas.....	30
2.4.1 Esquema del Árbol de problemas	32
2.4.2 Análisis del Árbol de Problemas.....	33
2.5 La Entrevista desde el Paradigma de la Investigación Cualitativa	34
2.6 Identificación de Categorías Preliminares.....	37
2.6.1 Me Viví Necesitando de la Compañía, el Cuidado y Atención de Mis Padres	37
2.6.2 Mi Olla de Presión Llena de Emociones.....	39
2.6.3 Busco un Refugio para Sobrevivir Ante la Tormenta.....	40
2.6.4 Bebo Alcohol para Ser Aceptado y Sentirme Parte de un Grupo. ..	41
2.6.5 Los Grupos de Ayuda, un Espacio de Contención Emocional.....	41
2.6.6 Ir al Encuentro de un Propósito o Sentido de Vida.....	42
2.7 Detección de Necesidades	43
2.8 Problemática Identificada	44
2.9 Objeto de Estudio.....	45
2.10 Pregunta de Investigación	45
2.11 Propósito	45
Capítulo III Fundamentación Teórica	46
3.1. Teorías Humanistas-Existencialistas	48
3.1.2 El Campo del Desarrollo Humano.....	51
3.1.3 Enfoques Centrado en las Personas.....	52

3.2 Las Emociones Nos Dicen Quienes Somos	54
3.2.1 Las Emociones Como Vínculos	55
3.2.2 La Experiencia Emocional, Yo y los Otros	59
3.2.3 La Construcción Social de las Emociones	62
3.3 Algunas Consideraciones Sobre el Alcoholismo	63
3.3.1 Características de los Hijos de Alcohólicos	66
3.3.2 La experiencia Emocional de los Hijos de Padres Alcohólicos	68
3.3.3 Codependencia y Autocuidado	70
3.3.4 Grupos de Apoyo	72
3.4 Sentido de vida.....	76
3.4.1 Sufrimiento y Libertad: Una Elección de Vida	79
Capítulo IV Fundamentación Metodológica.....	81
4.1 La Fenomenología: Comprender la Experiencia de los Otros.....	81
4.2 Método Fenomenológico, el Fenómeno y la Experiencia.....	84
4.3 La Entrevista Fenomenológica	86
4.4 Diseño de la investigación	88
4.4.1 Tema del Trabajo de Obtención de Grado	88
4.4.2 Título de la investigación.....	89
4.4.3 Población.....	89
4.4.4 Justificación	89
4.4.5 Fundamentación de la Investigación Desde el Enfoque Centrado en las Personas	90
4.4.6 Descripción de la Estrategia de Investigación	91
Capítulo V Primeros Hallazgos, Relato Reflexivo de la Investigación	92
5.1 Mi Experiencia e Implicación al Facilitar en el Proceso de las Entrevistas... 93	
5.2 Historia de vida. Experiencia y Emociones de los Participantes Durante las Entrevistas	97
5.3 El Proceso de las Entrevistas	102
5.4 Características de la Población Participante.....	103
5.5 La Experiencia Emocional, Propósitos de Vida de los Hijos de Alcohólicos y su Relación con el Campo del Desarrollo Humano	104

5.6 El Acompañamiento de la Supervisión	105
Capítulo VI Resultados de la Investigación	109
Categoría 1. Mi Experiencia Emocional Ante el Alcoholismo de Mis Padres. ..	111
Subcategoría 1.1 Mis Emociones Día a Día.....	111
Subcategoría 1.2 No Soy Importante para Mis Padres	116
Subcategoría 1.3 Necesito Expresar lo que Siento	118
Categoría 2. Grupos de Apoyo y su Significatividad	119
Subcategoría 2.1 No Puedo Más, Necesito Ayuda	120
Subcategoría 2.2 Mi Validación, Soporte y Contención	123
Subcategoría 2.3 Mis Aprendizajes en los Grupos de Ayuda.....	126
Categoría 3. Sentido de Vida, una Luz que Orienta el Camino.....	129
Subcategoría 3.1 Busco Razones para Mejorar mi Existir.	129
Subcategoría 3.2 Cambio de Planes, Quiero Estar Bien Conmigo.....	131
Subcategoría 3.3 Para qué Estoy Aquí	134
Capítulo VII Conclusiones	136
7.1 En Torno a las Emociones como Objeto de Estudio	136
7.2. Los Grupos de Apoyo y su Significatividad.....	138
7.3 La Facilitación un Recurso en la Promoción de Movimiento Existencial	140
7.4 Aporte Social desde el Campo del Desarrollo Humano	141
Referencias.....	144
Apéndice A. Guía de Preguntas en el Proceso de Problematización	152
Apéndice B. Categorías Preliminares en la problematización	153
Apéndice C. Calendarización de las Entrevistas	155
Apéndice D. Entrevistas Fenomenológicas	156
Anexo 1. Consentimiento Informado en el Proceso de la Problematización.....	161
Anexo 2. Consentimiento Informado en la Entrevista Fenomenológica.....	162

Introducción

El presente documento da a conocer el trabajo de investigación que se realizó con hijos que han convivido con padres que padecen la enfermedad del alcoholismo, cómo se vivieron y viven emocionalmente ante esta experiencia y la implicación en torno a su sentido de vida. Se identificó como objeto de estudio: las emociones, vistas desde el campo de estudio del Desarrollo Humano y con una perspectiva sociocultural de las emociones.

A lo largo del documento, se hizo referencia a la población participante con el término de hijos de manera indistinta para referirse a las personas; hombres y mujeres que han compartido su vida con madres o padres alcohólicos. Del mismo modo, se hizo alusión a estos progenitores sin hacer distinción entre géneros. También se empleó el término alcohólicos ya que es la forma en que ellos mismos se identifican y que no va en detrimento de un lenguaje inclusivo.

Se siguió un eje teórico metodológico a partir del paradigma de la investigación cualitativa, lo que permitió la recuperación de datos descriptivos de las experiencias que las personas proporcionaron desde su lenguaje verbal y no verbal (Quecedo y Castaño, 2002), fue posible conocer la vida interior de la población implicada, sus puntos de vista, emociones, ideas, creencias, esfuerzos y logros encaminados a la búsqueda de su sentido de vida. También desde la fenomenología como método fue posible dar cuenta de sus experiencias en torno al tema-problema (Fuster, 2019). Lo anterior facilitó la construcción de un primer capítulo con la justificación en el cual se puso de manifiesto los argumentos del por qué se eligió realizar esta investigación.

Se continuo con la implicación personal que se tiene en el tema, donde se mencionó las diferentes experiencias personales que se vivenciaron en distintas etapas de mi vida al tener un padre con enfermedad de alcoholismo, las cuales incidieron que asumiera un rol de investigadora en este tema.

Posteriormente se dio paso a la identificación de la pertinencia de la presente investigación para el campo del Desarrollo Humano, para lo cual primero se consultó a una persona experta en el tema y se continuo con la búsqueda de información para tener fundamentos, donde principalmente se encontraron datos de los efectos emocionales

que padecen los hijos de adictos al alcohol, particularmente cuando llegan a la adultez. Por lo que se consideró realizar la presente investigación desde este campo que contempló el Enfoque Centrado en las Personas, el cual reconoce que es posible una interrelación entre el facilitador y la población implicada. Segrera (2014) refiere que desde este enfoque todos los que participan en un encuentro ya sea uno a uno o en grupo forman una relación porque todos son personas, y se forma un entorno con apertura, adaptables a las necesidades y en evolución para comprender y fomentar el funcionamiento, crecimiento y los vínculos entre estas.

En el capítulo dos se siguió el proceso metodológico de la problematización y sus acciones, según Martell (2016) este es la base para el desarrollo de todo proyecto, con ella se tiene claridad del planteamiento del problema. Por su parte Sánchez (2003) menciona que es un proceso de generación de conocimientos, ambos coinciden en que para llegar a la construcción del problema es fundamental plantearse preguntas que emanan del interés de quien hace la investigación, por lo que se establecieron interrogantes como: ¿cuál ha sido la experiencia y las emociones de los hijos al vivir en un ambiente con padres con alcoholismo?, ¿cómo afrontaron esta circunstancia?, ¿cuál fue el camino para encontrar un propósito en sus vidas?

También como parte del proceso de la problematización se elaboró el árbol de problemas y su análisis en el cual se identificó el problema central: la invalidación de las emociones de hijos de padres alcohólicos impacta en su sentido de vida. Se continuo con las entrevistas cualitativas, que se realizaron como un primer acercamiento para conocer las experiencias y necesidades de personas que han convivido con sus padres con la enfermedad del alcoholismo. Una vez que se recuperaron los datos con la población implicada en el tema se identificaron las constantes a partir de las cuales se establecieron las categorías preliminares en torno a las emociones, la experiencia emocional y el sentido de vida: me viví necesitando de la compañía, el cuidado y atención de mis padres, mi olla de presión llena de emociones, busco un refugio para sobrevivir ante la tormenta, bebo alcohol para ser aceptado y sentirme parte de un grupo, los grupos de ayuda un espacio de contención emocional, y la última, ir al encuentro de un propósito o sentido de vida.

Estas categorías preliminares dieron la pauta para la detección de las necesidades e identificar el objeto de estudio. Le Breton (1999) afirma que las emociones nacen de la relación que una persona tiene con su entorno, del significado que le da a un acontecimiento con el cual está relacionada o que le afecta moralmente. Estas no se originan solo de la persona, sino se fundamentan en su cultura, de la combinación de las relaciones interpersonales, los valores y creencias, de lo que aprenden socialmente y de su historia, la suma de todo esto le determinan lo que debe sentir y de qué manera, es por tal razón que cada persona las vive de manera diferente ante situaciones parecidas y que además pone en juego la percepción de sus sentidos.

En este mismo capítulo de la problematización se estableció la pregunta de investigación: ¿Cómo los hijos de padres con la enfermedad de alcoholismo pese a la no expresión y validación de sus emociones buscan darle un sentido a su vida? y el propósito fue: Propiciar un escenario a través de la entrevista fenomenología y el Enfoque Centrado en las Personas para dar cuenta de la experiencia emocional de hijos que en alguna etapa de su vida convivieron con padres alcohólicos, y su encuentro con su sentido de vida.

En el capítulo tres se prosiguió con la construcción de la fundamentación teórica para dar sustento al problema de investigación planteado, lo cual implicó teorizar en relación con la generación de diversos saberes o conocimientos de diferentes teorías fundamentadas con respecto al tema (Trovero, 2015). Para esto se siguió con un proceso heurístico, que Londoño et al. (2016) describen como el procedimiento de investigación para descubrir teorías y trabajos históricos con información relacionada al tema principal de la investigación. Se indagó también sobre las emociones desde el campo del Desarrollo Humano donde Muñoz (2012) menciona que con ellas las personas se comunican y pueden saber lo que uno y otro quiere expresar, así como también evalúan lo que sucede a su alrededor y dan a conocer lo que es fructífero o lo que puede generar inquietud. Se averiguo desde la sociología de las emociones las cuales Le Breton (1999) las define como el resultado de la interpretación que la persona da a una situación a como la experimenta y en la cual está involucrada, tienen que ver con la relación que tienen la personas en su entono. Dándole complementariedad con información sobre las

emociones como vínculos, la experiencia emocional y construcción social de las emociones.

También se consultaron documentos sobre consideraciones generales del alcoholismo, se encontró que lo determinan como una enfermedad provocada por la necesidad de consumir alcohol hasta tener dependencia de él (OMS, 2018, como se citó en Loza, 2020), además se indagó sobre las características de hijos de alcohólicos, la codependencia que adquieren de sus padres y la falta de autocuidado que padecen, así como en relación con grupos de apoyo que brindan ayuda social a este tipo de población.

Asimismo, se realizaron búsquedas sobre el tema de sentido de vida, del cual (Frankl, 2015) refiere que cada persona tiene una misión que cumplir y nadie más la puede realizar por lo que cada una tiene que encontrarla, para responderle a la vida con responsabilidad, solo así logrará un significado que le dé satisfacción, el sentido de vida es diferente para cada persona y cambiante, incluso puede encontrarse en los actos de mayor sufrimiento.

Posteriormente se organizó y distinguió la información destacada para este trabajo desde un proceso hermenéutico, el cual también Londoño et al. (2016) explican como la capacidad del investigador de interpretar y explicar con los datos pertinentes la relación que los temas implicados tienen con los contenidos centrales del trabajo y su objeto de investigación.

En continuo con el capítulo cuatro en la construcción de la fundamentación metodológica, en el cual se mencionaron los procedimientos y herramientas que se utilizaron en la presente investigación. Para esto fue necesario tener presente que al investigar se intervine, es una actividad social que implica la interacción entre al menos dos personas, con el objetivo de abordar un problema y promover un cambio de crecimiento. Al hacer una intervención o investigación desde el campo del Desarrollo Humano, se coloca en el centro la vida cotidiana, las ideas y necesidades de las personas implicadas. Para llevar a cabo el desarrollo de esta acción es importante diseñar y usar alguna herramienta que ayude en la relación efectiva de los involucrados (Gómez y Alatorre, 2014).

Como herramienta de investigación se aplicó la entrevista fenomenológica, para lo cual, Guerrero-Castañeda, et al. (2017) mencionan que la fenomenología es el método

para introducirse en la conciencia humana y recabar lo que le pueda expresar de la situación tal como la vive. Moreno (2014) externa que la fenomenología pretende comprender la vivencia corporal, esto es, explora las sensaciones y experiencias que surgen en el cuerpo. Sassenfeld y Moncada (2006) dan a conocer que por medio del método fenomenológico el entrevistador acepta todo tipo de información descrita por la persona entrevistada sin hacer ningún tipo de juicio, coloca entre paréntesis su valores y prejuicios. Guerrero-Castañeda, et al. (2017) aluden que la entrevista fenomenológica implica un encuentro profundo entre dos personas, con el objetivo de explorar y comprender un fenómeno desde la perspectiva de quien lo ha vivido, así como el significado que esta le ha atribuido, como sucedió con la población participante en la presente investigación.

Se realizó el diseño de la investigación con el título de “mis emociones y los motivos de mi existencia”, se identificó la problemática y las necesidades de la población desde la propuesta de indagación social antes mencionada. Se llevaron a cabo entrevistas fenomenológicas a tres mujeres y un hombre entre 22 y 40 años, con dos sesiones con cada uno de ellos, en las cuales compartieron la experiencia de ser hijos de padres alcohólicos. Desde una perspectiva fenomenológica se procuró tener una comprensión hacia la experiencia y sus emociones vividas, posicionándolas en un lugar único a cada una de ellas.

Durante las entrevistas se tomaron en cuenta las dimensiones que menciona Moreno (2014), la relacional, donde se consideraron las actitudes de comprensión empática, aceptación incondicional, y autenticidad, así como los modos de interacción que debe presentar el entrevistador para generar un ambiente de confianza. Y en la dimensión técnica se puso atención a lo que se tenía que hacer antes, durante y después de la entrevista.

En el capítulo cinco se da cuenta de los primeros hallazgos de la investigación con los datos que se obtuvieron en las entrevistas con la población implicada. Se menciona la experiencia e implicación de mi rol como facilitadora durante todo este proceso. Se recuperó la historia de vida, las vivencias y las emociones que experimentaron cada uno de los participantes al convivir con sus padres alcohólicos, así como lo que les sucedió al comunicarse durante el encuentro donde se dio cuenta también de su lenguaje no

verbal, además de las reflexiones personales sobre proceso de las entrevistas. De manera preliminar se describen las principales características que presenta esta población con base en lo que externaron, como fue el abanico de emociones que han sentido, sus experiencias ante la falta de atención y cuidado de sus padres, la innegable responsabilidad que tuvieron de estos y de qué se sostuvieron para encontrar sus propósitos de vida para salir adelante. Por último, pero no menos importante, se compartió sobre las contribuciones del acompañamiento de la supervisión durante el proceso de la investigación.

En el capítulo seis, se abordaron los resultados, mediante el análisis de datos cualitativos, el cual según Mejía (2011) es una etapa primordial en la investigación donde se gestiona y clasifica la información con la búsqueda de constantes en las evidencias empíricas, se organizan en categorías, se interpretan y se fundamentan con teoría. De esta manera se llegó a la construcción de tres categorías de análisis con sus respectivas subcategorías. La primera, mi experiencia emocional ante el alcoholismo de mis padres, en la cual se mencionaron las diferentes emociones que experimentaron los involucrados. La segunda categoría fue grupos de apoyo y su significatividad, donde se identificaron los motivos y la manera en la cual los hijos acudieron a algún grupo de ayuda, lo que encontraron y aprendieron en ese entorno. La tercer y última categoría fue sentido de vida, una luz que orienta el camino, en la que se hace notar cómo esta población ha buscado propósitos para crecer aun ante las adversidades, ya sea en cuestiones materiales, profesionales o de educación, así como también de manera principal en su propio bienestar emocional y espiritual, donde llegan a darse cuenta del para qué de su existencia.

Es en el capítulo siete en el que se definieron las conclusiones, las cuales estuvieron en relación con el objeto de estudio: las emociones. Se dio cuenta de las carencias de amor y falta de reconocimiento de emociones que vive esta población. Se identificó desde la sociología de las emociones su vincularidad con el entorno familiar, las relaciones diarias, las experiencias vividas, la cultura que permea la manera en que los hijos de alcohólicos experimentan y manifiestan lo que sienten.

Con respecto a los grupos de ayuda, se concluyó que estos son significativos para esta población ya que encuentran en ellos el respaldo, la contención, la validación de sus

emociones, el sentido de identidad y pertenencia, al sentirse escuchados, aceptados y comprendidos. Así como también, en ellos obtienen conocimientos y habilidades de afrontamiento para mejorar su vida.

También se mencionó que, mediante la facilitación por medio de las entrevistas fenomenológicas y desde el Enfoque Centrado en las Personas fue posible generar un espacio seguro para que estos hijos se sintiesen en confianza para compartir su experiencia y sus emociones. A la vez, reconocieron que sus mismas adversidades los impulsan a definir sus propósitos de vida que les dan sentido. Por otro lado, se infirió sobre lo que le sucedió a la facilitadora, desde su implicación al estar frente a los entrevistados, su crecimiento y satisfacción personal en la interacción y escucha, así como la validación e importancia del trabajo realizado en este encuentro relacional y el acompañamiento de la supervisión.

Por último, se concluyó con el aporte social de este trabajo de investigación desde el campo del Desarrollo Humano, donde se alude que la falta de afecto y un ambiente de alcoholismo violenta y fractura la relación entre padres e hijos lo que dificulta el desarrollo emocional y social de estos últimos. Por lo que es importante desde este campo de conocimiento promover la escucha y el acompañamiento para que puedan reconocer y expresar sus emociones, conocerse a sí mismos por medio de ellas, y encontrar sus potencialidades de crecimiento para mejorar sus relaciones interpersonales en sus entornos y resignificar su sentido de vida.

Capítulo I La persona y su Implicación desde el Campo del Desarrollo Humano.

Desde la mirada de la fenomenología, ser persona es un sujeto específico, real, existente y singular tanto de manera racional como moral, esto es, cada persona tiene una esencia única, que se expresa a través de su ser, pensamientos, emociones, experiencias y acciones, por lo tanto, se conoce así misma porque es consciente de su esencia, lo que le permite darse y relacionarse con otros. Ésta tiene el control de sí misma para crecer de manera interna y generar propósitos dirigidos hacia los otros (Stein, 1994, como se citó en Ferrer, 2002).

Por su parte, el Desarrollo Humano es entendido como una forma de vida de las personas donde hay comprensión empática en relaciones con los demás, con disposición para el aprendizaje, amor por la vida y el interés por la trascendencia. Abarca el continuo proceso de crecimiento personal en todas sus dimensiones, tanto a nivel individual, como en el ámbito de las relaciones de parejas, de grupos familiares, colectivos y la sociedad en su totalidad (Lafarga, 2016). Por lo que toda investigación o intervención orientada desde el campo del Desarrollo Humano precisa que los beneficios incidan en poblaciones menos favorecidas, es situar a la persona en el centro, y para el presente contexto es el alcoholismo en padres cuya experiencia emocional de los hijos influye en la búsqueda de su sentido de vida.

En la actualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), señala que las personas al hacer uso nocivo del alcohol les provoca pérdidas sociales y económicas, es un factor causal de más de 200 enfermedades, trastornos mentales y comportamentales, entre estas se encuentra el alcoholismo.

Las personas que padecen adicción al alcohol y los que coinciden en su entorno son susceptibles de presentar trastornos emocionales, sin embargo, estos últimos pueden tener la capacidad de desarrollarse aun cuando sean afectados, desde el campo del Desarrollo Humano lo que se busca es que encuentren el potencial que poseen a partir de la recuperación de sus experiencias. Cuando una persona se encuentra en una situación vulnerable es cuando busca cómo salir adelante, descubre recursos y habilidades que no conocía para lograr su meta y sentirse satisfecha, Lafarga (2010) menciona:

El Desarrollo Humano es el proceso de autorrealización de las personas individualmente consideradas, de los grupos y de la sociedad, motivado por la tendencia a la superación manifiesta en todos los organismos vivos y de la que es consciente al ser humano. (p. 20)

Para Segrera (2014) el Desarrollo Humano Centrado en las Personas (DHCPs) es el estudio interdisciplinar cuyo propósito es la comprensión de las potencialidades en las personas, los grupos, las organizaciones y su evolución en la idea de promover el desarrollo independiente de los mismos como actores sociales responsables de su propio destino.

Por su parte Rogers (1961) refiere que, en algunas ocasiones, la persona tiene la capacidad y la tendencia al crecimiento oculta o encubierta por muchos mecanismos de defensa, lo que le impide crecer en su madurez, esta autorrealización se descubre cuando comprende las situaciones de su vida que le causan insatisfacción, tristeza, pena o angustia y solo necesita tener el espacio adecuado para liberarse y manifestarse.

A este respecto, la mayoría de los hijos de padres alcohólicos lamentablemente reciben atención de alguna autoridad o de algún profesional hasta que se ve reflejada la violencia física o emocional en sus entornos, porque antes solo se viven en silencio, en un ambiente familiar de angustia, miedo e incertidumbre, donde no tienen otra opción que adaptarse a esas condiciones, principalmente cuando son pequeños. En la familia, la atención se centra en la persona alcohólica, cómo ayudarlo, cómo atenderlo, cómo cuidarlo, pero no se escucha a los que lo rodean. Los padres no ponen atención al bienestar y cuidado a sus familiares, en cómo están emocionalmente, porque se considera que la única persona que la necesita es quien consume alcohol (Ramírez, et al., 2014).

Aunque los hijos no reciban atención durante su vida, posiblemente continúen su desarrollo al demostrar ser funcionales, eficientes incluso exitosos, pero, al no atender sus emociones, en algún momento, estas buscaran como salir, ya sea a manera neurosis, de gritos, de intolerancia o de miedos. “Cuando crecen, si carecen de orientación y de la ayuda adecuada, corren el peligro de convertirse a su vez en alcohólicos, en neuróticos, en cónyuges de alcohólicos, o bien se presentan por lo menos trastornos de personalidad” (Black, 1991, como se citó en Gómez, 2013).

La valoración que tiene la persona de sí misma cuando se es hijo de padres alcohólicos, tiende a ser de lo más afectada, porque, por ejemplo, en el momento que crecen suelen juzgarse, además les cuesta divertirse, se sienten bien solo si reciben aprobación de otros, exageran en el cumplimiento de sus responsabilidades o algunos son lo contrario, y esto les pasa en cualquier etapa de su vida, Woititz (1998, como se citó en Gómez, 2013) también refiere que los hijos de padres alcohólicos:

Tienen una autoestima más baja en comparación con chicos que no tienen ese problema, dado que la presencia sistemática de condiciones como falta de respeto, de aceptación y de interés por parte de personas significativas, influyen en la capacidad de sentirse bien consigo mismos... esta falta de autoestima no depende de la edad. Personas de veintitrés años, de cincuenta o de doce, se ven a sí mismos esencialmente de la misma manera. Puede cambiar su dedicación, su comportamiento, o su actitud, pero no así la manera como se perciben a sí mismos. (p. 77)

Los hijos de alcohólicos al hacerse conscientes de su situación reconocen y aceptan que su emocionalidad no es algo a lo que dediquen cuidado, pareciera que al hacerlo no les ayuda a madurar y a crecer. Por su propio bien y el de su familia deciden asumir una actitud donde atienden a sus necesidades más inmediatas e intentan encontrar el sentido a lo que viven, aún ante las adversidades. Frankl (2015) refiere que “no es el sufrimiento en sí mismo el que madura o enturbia al hombre, es el hombre el que da sentido al sufrimiento” (p. 23).

Por lo que resulta valioso realizar una investigación desde el campo fenoménico a esta población, en torno a su experiencia emocional y el reconocimiento de su sentido de vida, así como atender a la perspectiva del campo de estudio del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas para promover un espacio de escucha. “Es asombroso cómo elementos que parecen irresolubles, pasan a ser solucionables cuando alguien escucha, cómo confusiones que parecen irremediables se convierten en corrientes que fluyen con relativa claridad al ser oído” (Rogers, 1987, p.19).

1.1 Implicación Personal

La manera en que se percibe una persona ante una situación o ante el encuentro interrelacional, se le conoce como implicación personal, donde al abordar determinados momentos que se relacionan con la propia existencia se reconocen los sentimientos que se experimentan. Quien acompaña a otra persona para afrontar sus dificultades, se coloca de frente a la propia vida, se entra en contacto con aspectos de su historia que guardan similitudes con la vida de la persona que se acompaña o facilita (Carretero, 2004).

Una de las razones por las que decidí buscar algo que me ayudaría a trabajar con personas fue el mal ambiente en el área de producción de la empresa donde trabajo, generado principalmente por mujeres, quería saber cómo ayudar a mejorar esta situación, sabía que mucho de esto era por la tensión de sus problemas personales, ya sea con sus padres, hijos o esposos. Otro motivo, fue escuchar los diferentes problemas en los que se encontraban algunos conocidos o familiares, que tienen o tuvieron la experiencia de tener a alguno de sus padres alcohólicos, me ponía a pensar si lo que vivían era una consecuencia de esa experiencia.

En la búsqueda de mi necesidad, llegué a la maestría en Desarrollo Humano y me doy cuenta de lo importante que es escuchar a las personas para poder acompañarlas, desde una comprensión empática, con congruencia y sin hacer algún tipo de juicio. Me gustaría trabajar con personas que son hijos de papás alcohólicos, conocer su experiencia emocional y como han salido adelante aún con su situación, me siento implicada en este tema porque yo lo viví personalmente.

Tuve la oportunidad de tener a mi papá, a mi mamá y cuatro hermanas, no recuerdo los primeros años de mi vida, solo después de los cinco, pero desde entonces, tengo presente el abuso de consumo de alcohol por parte de mi papá, los maltratos físicos y verbales hacia mi mamá y maltratos emocionales hacia mis hermanas y a mí.

No solo vivía con miedo de que mi papá llegará a casa en estado de ebriedad y agrediera a mi mamá, sino, también con la preocupación y angustia de que a él le sucediera algo en el camino de regreso a casa. Muchas veces tuve que salir a buscarlo en ocasiones en compañía de alguna hermana o yo sola, sin importar las altas horas de

la noche que pudieran ser, era muy triste levantarlo de la calle y de alguna manera buscaba la forma de llevarlo a casa.

A mis catorce años tuve la experiencia de decidir junto con mi mamá y hermanas internar a mi papá en un grupo de alcohólicos anónimos, porque su condición de consumo de alcohol era demasiado. Mi corazón se rompía en pedazos y mis lagrimas no cesaban durante el trayecto al grupo, al darme cuenta de todo lo que sucedía, pero también consideraba que era para que él estuviera mejor.

Una vez que cumplió el mes de internamiento, él se salió, no terminó el tiempo que según debería estar ahí, tuve miedo de que nos lastimara, principalmente a mi mamá, pero no fue así, no hubo maltratos ni reproches, creo que comprendió que lo llevamos porque lo queríamos y nos dolía verlo mal, pienso que él también quería ser diferente, pero no sabía cómo, hubo momentos que nos platicó lo que vivió en ese lugar, lo que aprendió y también los malos tratos que recibió, la cual fue la razón por la que se salió, intentó seguir sobrio por algunos meses y hasta cierto punto había tranquilidad en la casa pero yo vivía con la angustia de que volviera a probar el alcohol y ese día llegó, fue como una cubeta de agua helada al escuchar su voz diferente porque había tomado, lo conocía perfectamente e identificaba fácilmente cuando estaba bajo los efectos del alcohol.

Recuerdo también que cursaba la preparatoria, tenía dieciséis años, viví una de las experiencias más tristes de mi vida, la pérdida de una persona conocida fue atropellada y falleció, iba bajo los efectos del alcohol, dejó a su esposa e hijos pequeños. Para su familia fue algo muy doloroso porque revivía momentos pasados donde otros familiares también habían fallecido por razones parecidas, pero para mí fue más doloroso ver a sus hijos tan pequeños, sin su papá, sin poder tener las palabras de consuelo, porque no las hay. Ahora ya son adultos, solo ellos saben la falta que les hizo su papá cuando eran niños y la falta que les hace ahora, aunque sean grandes, ¿cómo aprendieron a vivir sin él?, ¿cómo salieron adelante emocionalmente y continuaron sus vidas?

Llegó el momento que a mi papá le diagnosticaron cirrosis y solo dejaba de tomar si se sentía mal, así estuvo por varios años hasta que en el 2016 empezaron las complicaciones, fue muy triste y desgarrador verlo en crisis de encefalopatía; su cerebro

dejaba de funcionar, porque el hígado ya no filtraba las toxinas de la sangre, lo que ocasionaba que perdiera la razón, que no supiera quién era y que tampoco nos conociera. En el hospital un doctor me dijo: “a tu papá no le quedan más de seis meses de vida, no vale la pena que te lo lleves a otro hospital ni que inviertas en algo que ya no tiene solución, ya han hecho mucho por él “, me lo dijo de una manera tan fría, que más que ponerme triste, me dio mucho coraje su actitud porque no tenía por qué juzgarlo, si la familia no lo hacía, él no tenía derecho.

Mi papá falleció a sus 59 años, considero aún tenía mucho por vivir, cuando él quiso recuperar su vida ya era muy tarde, su cuerpo ya no respondió a una cirugía de hernia que también necesitaba, quisiera que él estuviera aquí, que se hubiera recuperado tanto física como emocionalmente, no lo juzgo, no me corresponde, desde muy joven entendí que lo que él tenía era una enfermedad y que necesitaba de ayuda para poder salir de su adicción al alcohol.

A pesar de lo vivido yo lo quise mucho y sé que él a mí también, aunque solo me lo dijera cuando estaba alcoholizado, sé que intentó salir de esa adicción, pero no pudo y yo en lo particular tampoco supe cómo ayudarlo. Aprendí a decidir por mi vida desde muy chica, buscaba formas de salir adelante principalmente para continuar con mis estudios, ahora busco como superarme emocionalmente para ofrecerles algo mejor a mis hijos y esposo.

Al conocer lo que es Desarrollo Humano me doy cuenta de las necesidades que tenemos de escucha tanto mi mamá, mis hermanas y yo, aparentemente estamos bien, pero creo sería bueno buscar ayuda porque hasta ahora ninguna ha tenido esta atención, principalmente para reconocer nuestras emociones en la experiencia de vida que tuvimos con un padre alcohólico. En lo particular considero que parte de mi forma de ser, tiene que ver con lo que viví en mi infancia, adolescencia y juventud, como es mi timidez, inseguridad, miedos y hasta arranques de enojo.

También me tocó escuchar a personal de la empresa donde laboré como encargada de Recursos Humanos a mujeres que fueron agredidas física y emocionalmente por sus esposos alcohólicos, donde también sus hijos experimentaron esta situación, me sentía identificada, me implicaba muy fácilmente y comprendía por lo que pasaban, algunas decidían dejarlos, otras los dejaban y volvían a regresar, un caso

particular fue donde los hijos fueron resguardados por el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) por las condiciones en las que vivían, la mamá llevaba algunos años con el proceso para obtener la custodia de sus hijos, lo triste era que su hija mayor no la quería ver, ¿qué tanto era su dolor o coraje para no querer ver a su mamá?

En el pueblo de donde soy originaria, de la región de Tehuacán, Puebla, conocí situaciones donde no solo el papá consumía alcohol, sino, también la mamá, por lo que las condiciones de vida de los hijos era muy lamentable, porque no contaban ni con su mamá ni con su papá, incluso tenían que trabajar y dejar de estudiar para poder comer, si pensaba en mi caso, realmente mi problema era menor, porque sabía que tenía la protección y cuidado de mi mamá incluso, ella resolvía los problemas económicos, para que mis hermanas y yo no dejáramos la escuela y tuviéramos alimentos.

Considero que este puede ser un tema pertinente para el Desarrollo Humano, ya que desde mi implicación personal y lo que he conocido con respecto a este tema. Hay una problemática en relación con el cuidado de las emociones de los hijos de alcohólicos, necesitan ser escuchados y encontrar un sentido a su vida con las condiciones que viven o han vivido, me gustaría compartir lo que he aprendido.

1.2 Pertinencia para el Campo del Desarrollo Humano

Las personas tienen diferentes experiencias de acuerdo con su entorno de vida y están en constante búsqueda de su crecimiento ya sea físico, social, cultural, espiritual, emocional o académico, para encontrar su plenitud y satisfacción.

Barceló (2003) reconoce que las personas tienen una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización, a la vez dice que el organismo humano es capaz de regularse y direccionarse así mismo en sentido positivo, cuando las circunstancias ayudan al despliegue de su tendencia actualizante. Esta tendencia al crecimiento es impulsada por la satisfacción de las necesidades de cada persona, por el restablecimiento del equilibrio emocional afectado por sus experiencias y el desarrollo de sus propias potencialidades. Lo anterior posibilita plantear algunas interrogantes: ¿los hijos de alcohólicos tienen la capacidad de crecer?, ¿qué les impide encontrar sus

potencialidades?, ¿cómo pueden autorrealizarse?, ¿qué les impulsa a lograr sus propósitos?

Como lo señala Barceló (2003), la tendencia al desarrollo es impulsada por la recuperación del equilibrio emocional. El alcoholismo es una enfermedad que causa dependencia sin importar cómo se encuentre la persona, alegre, triste o enojado, no solo afecta física y emocionalmente a quien consume, sino además a quienes conviven directamente con ella, como es principalmente su familia; la esposa, el esposo y/o los hijos, también provocan en ellos cierta inestabilidad emocional, viven en un ambiente constante de tensión y ansiedad (Ramírez, et al., 2014).

La experiencia de vida de los hijos de alcohólicos tiene diferentes efectos emocionales, influye la gravedad de la adicción, es decir, qué tanto fueron involucrados y en qué etapa vivieron esta situación; si fue en la infancia, la adolescencia o de jóvenes, así como el rol que ocupó la mamá con respecto al cuidado de ellos, también si el padre fue agresivo directamente con los hijos. Por la violencia que se vive en casa y la falta de cuidado, tienen mayor probabilidad de tener problemas emocionales que los hijos de padres que no son alcohólicos (Woititz, 1998). Por otro lado, Rogers (1961) explica que cuando se tienen actitudes cálidas y equitativas en una relación entre padres e hijos se facilita más el desarrollo, los hijos manifiestan más originalidad, seguridad emocional y control. De forma contraria cuando existe “rechazo activo” son inestables emocionalmente, rebeldes y agresivos.

Cuando la familia depende de alguien que no controla sus emociones como lo es el alcohólico, se hacen codependientes de él, porque si él está contento, la familia está contenta también, si él está enojado, la familia también tiende a estar de mal humor. Entonces la cultura emocional de la familia se vuelve inestable y los hijos viven un estado de incertidumbre y confusión, porque nunca saben cómo van a estar sus padres emocionalmente, también pueden experimentar abandono, dolor, miedo, angustia, preocupación incluso culpabilidad y así, sus problemas emocionales van en aumento y causan una baja autoestima e inclinación hacia la violencia (Ramírez, et al., 2014).

Los hijos de padres alcohólicos son una población a la que hay que prestar atención en sus pensamientos, sentimientos, actitudes, emociones y autocuidado emocional, así como la influencia del alcohol sobre sus vidas para su crecimiento de su

potencial y sentido de vida. Al ser atendidos también hay probabilidad de evitar que arrastren sus problemas emocionales a su descendencia. Por lo que resulta pertinente el acompañamiento desde el Enfoque Centrado en las Personas, con una escucha activa, comprender sus sentimientos y aceptándolos de forma positiva incondicional, con respeto en sus ideales y actitudes, sin ser juzgados, descubrirán sus capacidades para su desarrollo emocional Rogers (2002).

No se pueden cambiar las circunstancias en la vida de las personas, sin embargo, si se pueden decidir cómo vivir y procesar la experiencia emocional, así como reconocer y fortalecer su sentido de vida.

Capítulo II Problematización

El fundamento para el desarrollo de todo proyecto de investigación es la problematización, por medio de esta se obtiene la claridad del planteamiento de un problema y se puede identificar el camino a seguir con la posibilidad de formular futuras investigaciones (Martell, 2016).

2.1 La Problematización y sus Acciones.

Al problematizar, se realizan preguntas de investigación, se establecen objetivos y se define la estructura de estudio. Se inicia con una situación problemática cualitativa y de ahí se plantea un problema para delimitar lo que se quiere obtener con la investigación, entre los aspectos fundamentales que deben tener las preguntas es su nivel de claridad y su capacidad para abordar adecuadamente el problema en cuestión (Martell, 2016). Es en este momento que se plantearon algunas interrogantes: ¿cómo es la experiencia emocional de los hijos al vivir con un padre que padece de alcoholismo?, ¿cómo sobrellevaron esta situación, después de haber tenido esta experiencia?, ¿cómo ha sido la percepción que tienen de sí mismos?

Sánchez (1993), define la problematización como un proceso de generación de conocimiento donde se realizan una serie de tareas para llegar a la construcción de problemas de investigación, para esto, se plantean preguntas de acuerdo con lo que

surge de interés y así se decide qué se va a investigar, por lo que aquí surgieron también preguntas necesarias como: ¿qué emociones les causaba a los hijos cuando el padre se encontraba bajo los efectos del alcohol?, ¿qué hacían con sus emociones, las compartían con alguien o se las guardaban? También menciona que es un proceso donde se pone el problema de estudio en contexto, esto es, se coloca el problema dentro de un área problemática donde tenga relación y obtenga dirección y sentido, así se clarifica de forma gradual y progresiva, “se da una visión más articulada y organizada de la situación problemática” (p. 5) y se llega al objeto de investigación.

Por medio de la problematización fue posible estructurar la investigación para llegar a la delimitación del problema a estudiar en este trabajo de grado. Desde el campo del Desarrollo Humano fue importante reconocer la pertinencia del tema a través de un acercamiento con una persona que tuviera experiencia profesional al respecto ya que inicialmente respondió a una implicación personal y posteriormente fue necesario establecer encuentros a maneras de entrevistas cualitativas como un primer acercamiento con personas implicadas en el tema donde sus experiencias fueron escuchadas.

Y de acuerdo con la elección del tema “La experiencia emocional de los hijos de padres alcohólicos en la reconstrucción de su sentido de vida”, Ramírez et al. (2014) mencionan que “el alcoholismo es un problema que tiene relevancia a nivel mundial; en lo social no solamente afecta al adicto sino también a las personas que lo rodean” (p.110). Las emociones que las personas pueden presentar no son por lo que sucede sino es de acuerdo con su implicación en la interpretación de una situación, Le Breton (1999) afirma que “las emociones que nos atraviesan y la manera en que repercuten en nosotros se alimentan de normas colectivas implícitas o, más bien, de orientaciones de comportamiento que cada uno expresa según su estilo y su apropiación personal de la cultura y los valores que la empapan” (p.108). Por otra parte, Cervantes (2015) complementa cuando refiere que:

las emociones forman parte de la vida misma de los sujetos, ya que son constitutivas también de sus vínculos. Así, la experiencia emocional o la emocionalidad, los procesos de vincularidad y el entramado social, son reflejos de un prisma interaccional, y por lo mismo, son inseparables. (pp. 150-151)

Con respecto a esta vincularidad, Herrada et al. (1992, como se citó en Ramírez et al., 2014) mencionan que uno de los factores relacionados con la aparición de actos violentos es la presencia de un consumo excesivo de alcohol por parte de alguno de los padres en el hogar, puede ser el papá, la mamá o incluso en ocasiones ambos padres son los consumidores de alcohol, cualquiera que sea el caso los hijos viven en una situación inundados de emociones sostenidas por insultos y maltrato.

Cuando los padres alcohólicos no reconocen y aceptan que están enfermos y que necesitan ayuda profesional para dejar la ingesta de alcohol, su situación se complica, los conflictos cada día son más fuertes porque las necesidades aumentan como es la cuestión económica, no les importa que sus hijos los escuchen o los vean maltratar a su cónyuge. A medida que avanza el tiempo y el alcoholismo empeora, los hijos se dan cuenta de que su familia cambia, ya que los conflictos que presencian reflejan que la relación del progenitor alcohólico con la familia está marcada por el maltrato (Ramírez et al., 2014).

Por su parte Pérez (1992, como se citó en Lloret, 2001) afirma que “las familias con progenitores alcohólicos o con una historia reciente de alcoholismo desarrollan una dinámica familiar capaz de repercutir negativamente en la personalidad de los hijos, p. 119). Le Breton (1999) dice que “entre el primer y segundo año de vida, el niño percibe con claridad las emociones de sus íntimos, comparte su alegría o su pena y se empeña, por ejemplo, en consolar a su padre si lo siente triste” (p.156), desde los primeros años de vida, los niños identifican lo que sucede en la casa, aunque aún no hayan aprendido a hablar, ellos experimentan principalmente las emociones de sus padres y crecen con esa sensación de tensión, muchas veces discuten los padres y piensan que su hijo pequeño no los escuchan o no se da cuenta, pero no es así, ellos guardan todas esas emociones de desconcierto y miedo.

Los hijos que viven en ambiente de violencia con el tiempo aprenden a no expresar lo que sienten, ocultan sus emociones ya sea porque se acostumbran y lo consideran normal o por vergüenza, pero también no tienen un modelo de cómo reaccionar ante sus emociones, no tienen una certeza de lo que sienten.

Ciertos niños maltratados dan testimonio de un retraso significativo para reconocer las emociones en los otros o expresarlas ellos mismos de manera

apropiada. No asocian de entrada las circunstancias a los sentimientos que estas suscitan normalmente en los otros. Su afectividad parece confusa, vacilante, inquieta, contenida. Espejos de padres que no expresan sus propias emociones de manera regular y de acuerdo con las convenciones culturales, y exhiben comportamientos inasibles, contradictorios, que no procuran ninguna seguridad a sus hijos y suscitan una duda permanente sobre lo que va a pasar. Manifiestan una emoción y luego otra, ambivalentes, en un desorden que perturba profundamente al niño a no darle ningún punto de referencia acerca de la forma de reaccionar. (Le Breton, 1999, p. 162)

Cuando los hijos de alcohólicos llegan a una edad adulta pueden experimentar diferentes emociones que no las comprenden, por ejemplo, no saben por qué se enojan fácilmente, por qué tienen ciertos miedos o inseguridades, por qué prefieren vivir aislados. En su momento pueden pensar que las circunstancias que viven son las que provocan esa emoción, pero realmente es el reflejo que tienen de algo que experimentaron anteriormente en su vida. Le Breton (1999) dice que “uno no se emociona en general o debido al desencadenamiento inopinado de un proceso biológico, sino frente a una implicación determinada en una situación dada. Quien se emociona no es el cuerpo sino el sujeto (p. 115).

Woititz (1998) menciona que los hijos adultos de padres alcohólicos presentan las siguientes generalidades:

- Tienen que adivinar cuál es la conducta normal
- Les cuesta llevar un proyecto a término
- Mienten cuando sería igual decir la verdad
- Se juzgan sin piedad
- Les cuesta divertirse
- Se toman muy en serio así mismos
- Les cuesta mantener relaciones íntimas
- Reaccionan de modo exagerado a los cambios
- Constantemente tratan de obtener aprobación y afirmación
- Pueden ser super responsables o super irresponsables
- Son extremadamente leales

- Pueden ser impulsivos

Estas situaciones llevaron a generar una serie de preguntas como: ¿de qué manera se ve afectada la vida emocional de los hijos al tener un padre con adicción al alcohol?, ¿cómo pueden soportar la violencia que se genera en su hogar?, ¿por qué al ser violentados, permanecen con sus padres?, ¿por qué se sienten con la responsabilidad de cuidar al padre alcohólico?, ¿cómo se sienten al no ser cuidados y protegidos por sus padres?, ¿qué hacen para mantenerse de pie o qué los motiva, en el transcurso de su vida?, ¿han podido expresar su emocionalidad?, ¿han tenido el apoyo o respaldo de alguien que los ayude en esta situación?, ¿han podido recuperarse emocionalmente?. A este respecto Le Breton (1999) menciona que “sí socialmente resulta apenas pensable dar libre curso a ciertas emociones, algunos lugares apropiados autorizan en cambio a vivirlas sin rodeos, sin temor al juicio de los otros, sin necesidad de refrenar la sensibilidad” (p. 137).

Es por ello por lo que desde el campo del Desarrollo Humano se buscó realizar una investigación con los hijos de padres que padecen la enfermedad del alcoholismo, para promover un espacio de escucha, donde pudieron hablar de su experiencia emocional que han tenido en el transcurso de su vida y vieron al mundo de mejor manera para potencializar su sentido a su vida. Rogers (1987) menciona que cuando las personas son escuchadas sin ser juzgadas y sin intentar decirles lo que tienen que hacer, se dan la oportunidad de abrirse a su experiencia y expresan abiertamente sus sentimientos que los mantienen agobiados por lo que pueden lograr percibir su entorno de manera libre para continuar con su vida.

Para seguir con las acciones que formaron parte del desarrollo de la problematización se procedió a dar cuenta del entorno donde se genera el tema-problema.

2.2 Contextualización

A fin de tener una mejor comprensión de lo que implica una situación problemática como es tener un padre con la enfermedad del alcoholismo, fue necesario conocer el entorno o ambiente donde se genera. El campo problemático es el contexto del problema. Es el

espacio global de su aparición, el contexto ubica al problema en un lugar, le da una particularidad y cualidad, así como también es una guía para analizar las causas y su relación con la situación actual (Sánchez, 1993).

Pérez (2002, como se citó en Ahumada et al., 2017) establece que:

El efecto negativo del consumo de alcohol repercute notablemente en el plano económico y social debido a que el consumo de bebidas alcohólicas ocurre principalmente en las etapas productivas de la vida. Las consecuencias del consumo de alcohol perjudican mucho más allá de la salud física y psicológica de la persona que bebe, también causa daño al bienestar y a la salud de los demás. (p. 19)

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), da a conocer que cada año se producen 3 millones de muertes en el mundo (una cada 10 segundos) debido al consumo nocivo de alcohol, lo que representa un 5.3% de todas las defunciones. El consumo de alcohol provoca muertes y discapacidad a una edad relativamente temprana. Entre las personas de 20 a 39 años, aproximadamente el 13.5% del total de muertes son adjudicadas al alcohol.

Tres cuartas partes del alcohol que se bebe en el mundo son consumidas por hombres, por lo que los comercializadores de alcohol tienden a ver la menor tasa de consumo de las mujeres como una oportunidad para hacer crecer su mercado. Los bebedores que son dependientes (alcohólicos) son otro motivo de los esfuerzos de comercialización, ya que en muchos países el 20% de los bebedores actuales concentra mucho más de la mitad del consumo total de alcohol (OMS, 2022).

El alcohol quita la vida y capacidades de las personas que lo consumen, a sus familiares y a la población donde se encuentren, todos ellos padecen las causas negativas que el consumo nocivo provoca como los maltratos, enfermedades físicas y trastornos mentales (OMS, 2022).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f.) da a conocer que:

El consumo de alcohol en las Américas es de aproximadamente un 40% mayor que el promedio mundial. En general, la población en las Américas consume alcohol en un patrón que es peligroso para la salud. Este tipo de consumo de riesgo se asocia con diversos daños a la salud y sociales, que incluyen más de

200 condiciones (enfermedades no transmisibles, trastornos mentales, las lesiones y el VIH), así como la violencia doméstica, la pérdida de productividad, y muchos costos ocultos.

En el año 2000 el alcohol fue el factor más importante de riesgo para la salud en países de renta media baja y los países de América y el segundo en los países desarrollados. Ocupó el octavo puesto de drogas ilícitas entre los 10 principales factores de riesgo para la región. Los servicios de salud para hacer frente a la gama de trastornos por uso de sustancias no existen. Cuanto menos desarrollado es un país, mayor es el consumo de alcohol, donde el consumo es más alto, hay más enfermedades y lesiones. La región de las Américas se ubica como la segunda más alta en consumo de alcohol, después de la Región Europea (OPS, s.f.).

La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA, 2011), mostró en el reporte de alcohol, que el porcentaje de dependencia de alcohol del 2002 al 2011 aumentó significativamente de 4.1% a 6.2%. Por sexo, la dependencia aumentó en los hombres de 8.3% a 10.8% y en las mujeres se triplicó de 0.6% a 1.8% con base en este resultado la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco (ENCODAT, 2016-2017) establece que el abuso del alcohol es un problema importante, porque no solo está en peligro el que consume sino también quienes lo rodean como son familiares, transeúntes, ciclistas y conductores de otros autos, ya sea por violencia o porque provocan algún accidente por encontrarse bajo los efectos del alcohol, dada la situación, manifiesta la necesidad de reforzar las habilidades socioemocionales en edades tempranas para evitar el alto consumo que ponga en peligro la salud de la persona, así como de quienes se encuentran cercanos.

La dependencia al alcohol es el trastorno con mayor rezago, en el 2011 solamente 6.8% de los enfermos recibieron tratamiento. El rezago es mayor en las mujeres, hay 2.2 % hombres con dependencia en tratamiento, por cada mujer con esta misma condición (ENA, 2011).

Montiel (2022) reporta que el Hospital Civil de Guadalajara, Jalisco, Fray Antonio Alcalde, dio a conocer que en los últimos cuatro años el incremento promedio de violencia infantil fue de 17 casos anuales, en 2018 reportaron 380, en 2019 fueron 392, en 2020 subió a 411 y en el 2021 sumaron 433, donde el alcoholismo fue uno de los causantes

de este maltrato, estos niños no solo reciben atención física, sino, también psicológica, psiquiátrica, trabajo social y legal. De acuerdo con el análisis del maltrato, los padres alcohólicos pueden ingresar a un proceso de rehabilitación y los niños son custodiados por un familiar, si no hay alguno que pueda cuidar de ellos, entonces son enviados a un albergue.

Maldonado (2008, como se citó en Ramírez, et al., 2014) menciona que tener un padre alcohólico genera un impacto en la vida de los hijos, como es:

- Culpabilidad. Los hijos piensan que sus acciones o su comportamiento son los causantes de que sus padres abusen del alcohol.
- Maltrato. Al estar bajo los efectos del alcohol, los padres generan violencia física y agreden con palabras que lastiman a sus hijos.
- Ansiedad: Los hijos viven preocupados y con incertidumbre, piensan qué pasará a la llegada del padre, si estará alcoholizado, si estará de buen o mal humor, si le gustará lo que hay de comida, si estará bien en donde se encuentre, incluso se preocupa por su salud, que no vaya a tener algún accidente o que lo provoque.
- Vergüenza. Los hijos pueden sentirse avergonzados por la situación de su casa, prefieren no platicarlo con sus amigos u otros familiares.
- Incapacidad de hacer amigos. Muchas veces los hijos reciben promesas de sus padres de que van a cambiar, de que ya no van a tomar, que todo será mejor, al ver que no llega el cambio, los hijos se pueden decepcionar y por lo tanto no confían en los demás.
- Confusión. Los hijos viven en una constante confusión con las emociones de los padres, porque hay ocasiones que, aunque estén alcoholizados están de buenas pero otras veces son violentos. Cabe mencionar que cuando están sobrios también pueden estar de mal humor por la necesidad que tienen de consumir.
- Ira. Llegan momentos en que los hijos se cansan y se pueden enojar con su padre alcohólico por la actitud que tiene de no poder dejar de consumir, de no tener esa fuerza de voluntad, de no valorar su vida, de no ser una razón para la lucha de su enfermedad y por generar maltratos. Si la madre no consume, también se enojan con ella porque no se sienten protegidos.

- Depresión. Los hijos se sienten tristes, con un estado de ánimo bajo, incapaces de poder hacer algo para mejorar la situación incluso que lo que han hecho no ha servido de nada.

Una vez que se plantearon preguntas generadoras como parte del proceso de la problematización y de tener conocimiento de la contextualización, lo siguiente fue la realización del primer acercamiento a través de entrevistas desde el paradigma de la investigación cualitativa con hijos que convivieron con padres adictos al alcohol.

2.3 Primer Acercamiento a la Población Participante

El contacto con dos de los sujetos participantes implicados en el tema fue por medio de una persona con experiencia en el mismo, que en un principio fue entrevistada con el propósito de reconocer la pertinencia de este tema desde el campo del Desarrollo Humano, y una de ellas proporcionó a su vez datos de alguien más para una tercera entrevista y dos más a personas conocidas, por lo que fueron un total de 5 personas entrevistadas. En un principio la comunicación fue por vía mensaje y posteriormente por llamada, se les explicó acerca del propósito de la entrevista y al estar de acuerdo se realizó el encuentro por video llamada.

Dicha población fueron personas con una edad entre los 23 y los 39 años, tres de ellos con diferentes ocupaciones y dos estudiantes universitarias, las cinco tuvieron la experiencia de vivir con padres con la enfermedad del alcoholismo. Las entrevistas tuvieron una duración entre 40 y 60 minutos cada una de ellas. Y para continuar con el proceso de la problematización fue necesario identificar el problema central para lo cual se siguió una estrategia desde la investigación cualitativa como lo es el árbol de problemas.

2.4 Árbol de Problemas

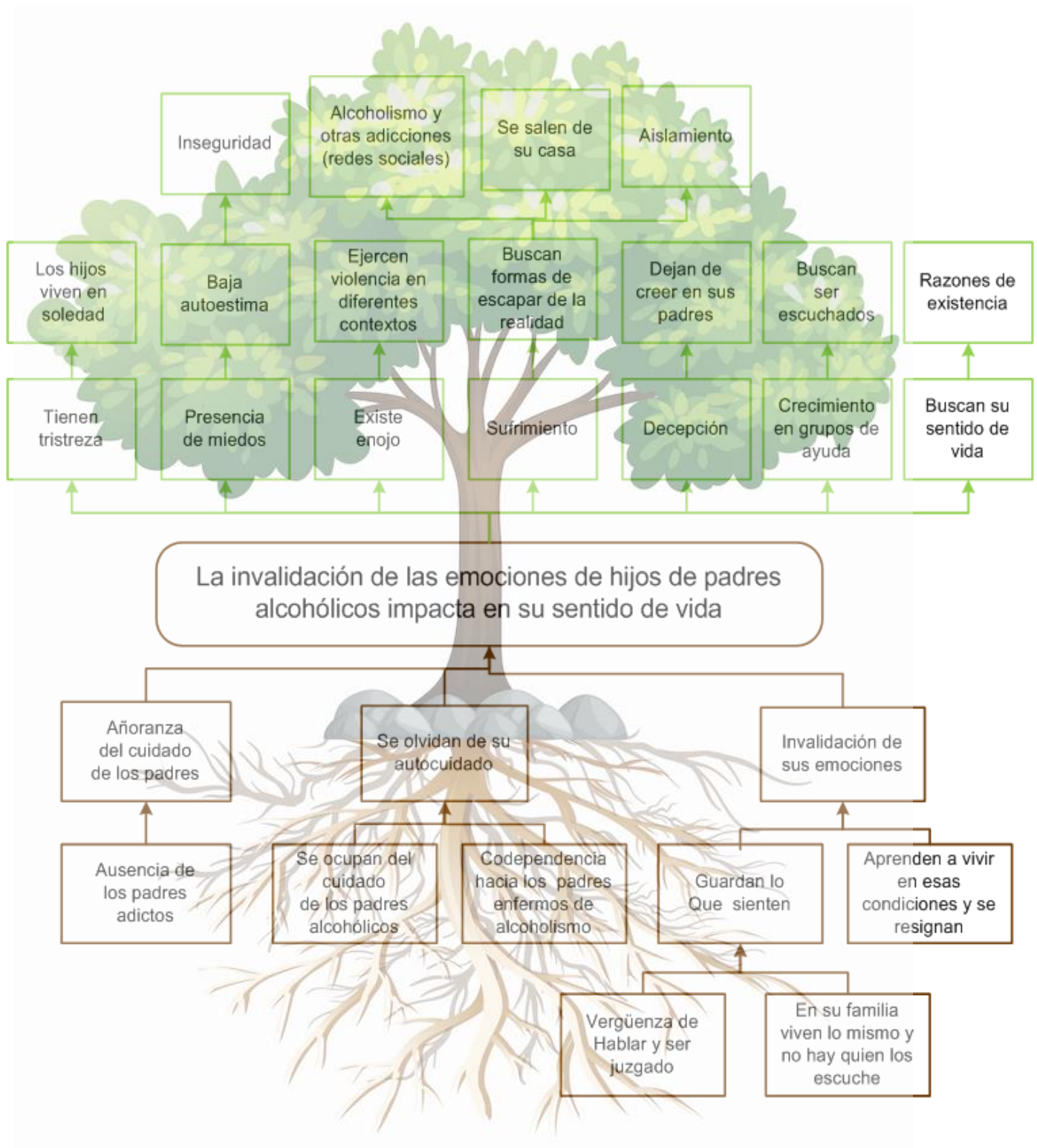
Para identificar los problemas reales que afectan a una comunidad o grupo de personas es importante hacer un análisis de la información y considerar que un problema no es la falta de la solución sino el estado negativo existente (Sánchez, 2007). En una situación

pueden existir muchos problemas a su alrededor, unos causados por otros y estos a la vez generan consecuencias por lo que es importante estructurarlos por medio de esquemas para tener un panorama amplio, completo y organizado. Martínez y Fernández (2008) establecen que:

El árbol de problemas es una técnica participativa que ayuda a desarrollar ideas creativas para identificar el problema y organizar la información recolectada, generando un modelo de relaciones causales que lo explican. Esta técnica facilita la identificación y organización de las causas y consecuencias de un problema. Por tanto, es complementaria, y no sustituye, a la información de base. El tronco del árbol es el problema central, las raíces son las causas y la copa los efectos. (p.2)

El diseño del árbol de problemas se inicia con una lluvia de ideas para identificar el problema principal, se establece en estado negativo y se coloca en el tronco del árbol. Posteriormente se determinan las causas del problema central y se colocan en la parte de las raíces del árbol, las cuales son todos aquellos fundamentos que lo provocan o lo originan. Las causas pueden tener otras causas, esto es, que están concatenadas, por lo tanto, se desprenden hasta llegar a las primarias e independientes, por consiguiente, se podrá acercarse a las posibles soluciones del problema. Por último, se identifican los efectos o consecuencias del problema y se colocan en la parte de la copa del árbol, se estructuran hacia arriba, se encadena cualquier otro efecto que se genere y se sigue un orden causal ascendente (Sánchez, 2007). A continuación, se muestra el árbol de problemas que se desarrolló con los datos que se obtuvieron de las entrevistas antes mencionadas y los datos en relación con el contexto.

2.4.1 Esquema del Árbol de problemas



2.4.2 Análisis del Árbol de Problemas

En la construcción del árbol de problemas se identificó el problema principal a intervenir: La invalidación de las emociones de los hijos de padres alcohólicos impacta en su sentido de vida.

Se distinguieron diferentes causas como, la ausencia de los padres adictos que dejan de estar presentes con sus hijos para cuidarlos, atenderlos, escucharlos, amarlos por ocupar su tiempo en consumir bebidas alcohólicas y permanecer indispuestos cuando están bajo los efectos del alcohol, de tal manera que los hijos añoran la atención y cariño de sus progenitores. De forma contraria, los hijos se ocupan del cuidado y protección de los padres alcohólicos para que no les suceda algo que los lastime incluso los cuidan de que ellos no ocasionen algún daño a alguien más.

Los hijos viven preocupados por sus padres que padecen alcoholismo y se vuelven codependientes de lo que hagan y del estado de ánimo que estos presenten, porque su atención es hacia ellos y se olvidan de su propio cuidado, de atender sus propias necesidades, sus emociones, de disfrutar su etapa de vida. Se sienten avergonzados de su experiencia y temen ser juzgados por otros por lo que prefieren no hablar de lo que viven en su hogar, tampoco comparten lo que sienten con su misma familia porque no hay quien los escuche ya que todos se encuentran en la misma situación y optan por guardar lo que sienten, por eso se acostumbran a vivir así y se resignan al tipo de vida que les tocó vivir, sin expresar ni validar sus emociones.

Como consecuencias de las causas anteriores, estos hijos viven con tristeza, con el ánimo decaído y en soledad, se les dificulta divertirse por lo que se relacionan poco con otras personas, aunque quieran hacerlo. También tienen miedo ante diferentes situaciones, como a ser lastimados, arriesgarse a lo desconocido, incluso a hacer cosas nuevas que les provoquen inseguridad y desconfianza de sí mismos porque piensan que no podrán conseguir sus objetivos, que van a fallar. No se creen capaces y si lo logran desestiman lo obtenido y crean rupturas en su caminar hacia la búsqueda de un propósito en sus vidas.

Viven con enojo por los malos tratos que presenciaron en su casa y como efecto de esto también llegan a ejercer violencia hacia las personas cercanas por algo que no

les gusta, mostrándose intolerantes, con gritos, insultos, incluso pueden llegar a lastimar físicamente a otros y así mismos.

Por si fuera poco, se viven en un sufrimiento día a día y buscan formas de escapar de su realidad, a través del alcohol como lo hacen sus padres, pasan demasiado tiempo en las redes sociales o cualquier otra adicción que los haga olvidarse por un momento de su problema o para formar parte de un grupo donde puedan sentirse acompañados o aceptados. También llegan a elegir salirse momentánea o definitivamente de su casa y quien decide quedarse prefiere permanecer en aislamiento en su habitación para evitar su dolor ocupándose de actividades que lo mantengan distraído como leer, estudiar, escuchar música, jugar videojuegos o ver series en las diferentes plataformas. Se decepcionan de que sus padres no estén cuando los necesitan y dejan de creer en ellos, en sus promesas de que estarán en los momentos importantes.

En su necesidad de crecimiento y salir adelante para tener una mejor vida buscan sentirse escuchados en los grupos de ayuda de personas que han pasado por experiencias similares, donde por medio del acompañamiento comparten sus experiencias, reconocen sus emociones de tristeza, coraje, miedo, angustia, soledad, su falta de autocuidado, todas las que tienen guardadas. Se sienten apoyados en la contención, sostén y reciben la validación de estas que no tuvieron en su casa, con su familia. Buscan propósitos de vida, razones para vivir; como estudiar y dedicarse a hacer lo que les gusta, formar una familia con la esperanza de que no presenten adicciones y trabajan en ello o viajar, cualquier proyecto que les dé sentido a su existencia.

Una vez que se recuperó se analizó lo que encontró en el árbol de problemas se continuo con el acercamiento a la población, se procedió con las entrevistas cualitativas para conocer sus experiencias como hijos que han convivido con padres con la enfermedad del alcoholismo.

2.5 La Entrevista desde el Paradigma de la Investigación Cualitativa

Para poder reunir la información del experimentar de las personas es necesario hacer uso de herramientas como la entrevista. En la investigación cualitativa, la entrevista busca entender el mundo de la vida de la persona desde su propio criterio y analizar los

significados que les da a sus vivencias, es decir, “permite obtener descripciones del mundo de vida del entrevistado respecto a la interpretación de los significados de los fenómenos descritos” (Kvale, 1996, como se citó en Álvarez-Gayou, 2003, p.109).

La persona que hace la entrevista recupera la experiencia al poner atención a lo que percibe con todos sus sentidos, es importante que sepa escuchar, que observe qué hace el entrevistado, sus movimientos, sus gestos, es fundamental que sepa interpretar y entender este tipo de comportamientos, así como analizarlos y documentarlos, también si es necesario que se adapte a las circunstancias (Hernández et al., 2000).

La entrevista cualitativa tiene las siguientes características (Rogers y Bouey, 2005; Willig, 2008, como se citó en Hernández et al., 2000):

- El principio y el final de la entrevista no se predeterminan ni se definen con claridad, incluso las entrevistas pueden efectuarse en varias etapas. Es flexible.
- Las preguntas y el orden en que se hacen se adecuan a los participantes.
- La entrevista cualitativa es en buena medida anecdótica.
- El entrevistador comparte con el entrevistado el ritmo y la dirección de la entrevista.
- El contexto social es considerado y resulta fundamental para la interpretación de significados.
- El entrevistador ajusta su comunicación a las normas y lenguaje del entrevistado.
- La entrevista cualitativa tiene un carácter más amistoso. (p. 419)

Por otro lado, Cuevas (2009, como se citó en Hernández et al., 2000) complementa y menciona que:

- La cantidad de preguntas está relacionada con la extensión que se busca en las respuestas. Por lo general se incluyen pocas preguntas o frases detonantes.
- Las preguntas son abiertas y neutrales, ya que pretenden obtener perspectivas, experiencias y opiniones detalladas de los participantes en su propio lenguaje. (p. 424)

Hernández et al. (2000) comenta que “en la entrevista cualitativa pueden hacerse preguntas sobre experiencias, opiniones, valores y creencias, emociones, sentimientos, hechos, historias de vida, percepciones, atribuciones” (p.424). Álvarez-Gayou (2003) dice que en la investigación cualitativa se realizan entrevistas semiestructuradas, con

una guía de preguntas que, de inicio, tienen una secuencia, pero el orden puede ser cambiado de acuerdo con la experiencia que se presente con la persona que es entrevistada y de ser necesario se pueden hacer otras preguntas que ayuden a complementar la información que se requiere.

Para efectos de esta investigación inicialmente se entrevistaron a cinco personas, hijos de padres con enfermedad de alcoholismo, la entrevista fue semiestructurada, para la cual se organizó una guía de preguntas (Apéndice A) con el propósito de conocer el experimentar de cada uno de ellos desde sus sentimientos y emociones que tuvieron mientras vivieron con sus padres, así como también saber cuál fue su plan de vida ante esas circunstancias. Previo a las entrevistas se le envió a cada participante el consentimiento informado (Anexo 1) con la finalidad de darles a conocer las condiciones éticas en que se daría la entrevista para el cuidado de su información, la cual fue grabada para su uso académico, donde también se les asignaron seudónimos.

Tabla 1

Datos generales de las personas entrevistadas

Nombre	Edad	Estado civil	Ocupación	Persona con enfermedad de alcoholismo
Laura	23 años	Soltera	Estudiante de Ciencias de la Comunicación	Padre/Madre
Sofía	30 años	Casada, 1 hijo	Maestra de secundaria	Padre
José	36 años	Separado, 1 hijo	Abogado	Padre/Madre
Ana	24 años	Soltera	Estudiante de pedagogía	Padre
Marco	39 años	Casado	Militar	Padre

Los tópicos de las entrevistas fueron:

- El reconocimiento de las emociones en torno a la adicción del alcoholismo.
- Dar cuenta de la experiencia emocional cuando se tuvo o tiene un padre que padece o padeció alcoholismo.
- Cómo se construye un propósito que de sentido de vida.

La información recuperada de las entrevistas contribuyó a la construcción del árbol de problemas, así como también al reconocimiento de las categorías preliminares.

2.6 Identificación de Categorías Preliminares

En el análisis de la información de las entrevistas realizadas se reconocieron constantes en las respuestas de las personas entrevistadas, como unidades de sentido, las cuales favorecieron la identificación de categorías preliminares: a) Me viví necesitado de la compañía, el cuidado y atención de mis padres, b) Mi olla de presión llena de emociones, c) Busco un refugio para sobrevivir ante la tormenta, d) Bebo alcohol para ser aceptado y sentirme parte de un grupo, e) Los grupos de ayuda, un espacio de contención emocional, f) Ir al encuentro de un propósito o sentido de vida (Apéndice B).

2.6.1 Me Viví Necesitando de la Compañía, el Cuidado y Atención de Mis Padres

Algunos de los hijos de padres con enfermedad de alcoholismo necesitaron día a día de su presencia para sentir su cuidado y atención, sin embargo, estuvieron ausentes porque se iban a consumir alcohol con sus amigos, pasaban más tiempo en la calle que con sus hijos, incluso al estar en su casa también tomaban bebidas embriagantes o se dormían por los efectos del alcohol sin compartir tiempo con ellos para platicar, jugar o ver cuáles eran sus necesidades. Se sintieron solos sin su compañía, amor y cariño, incluso llegaron a sentirse en peligro de que les pasará algo desagradable bajo el cuidado de sus padres alcohólicos, porque los llegaron a dejar solos en su casa o con personas no conocidas mientras salían a consumir alcohol.

“Pero había mucha ausencia por parte de ellos, muchas promesas de -voy a llegar por ti, -ahí voy a estar, -tú espérame, y nunca llegaban... me quedaba sola en la noche para que él se fuera a cotorrear o me presentara a sus nuevas novias o que me llevaría a dormir a la casa de esas nuevas novias, creo que estaba en riesgo de quedarme con mi papá y que me llevará a tantos lados donde yo no debí haber estado, que me encargara con personas desconocidas” (Laura)

“Más que nada él fue ausente, no sufrí violencia, ni maltrato físico por su parte, pero sí era un padre ausente, ya que prefería andar en la calle que, en la casa, más que nada fue eso... no recuerdo que haya estado presente en mis cumpleaños o en cosas de la escuela” (José).

Por otra parte, Marco mencionó que, aunque tenía el cariño de su papá también añoraba pasar más tiempo con él, vivía con la esperanza de que no se olvidara de sus momentos valiosos, que no lo dejara en espera porque para él era muy importante tener la compañía de su padre en reuniones familiares, como navidad, incluso en su boda, pero por estar bajo los efectos del alcohol desatendía el compromiso que tenía con él y no llegaba o asistía alcoholizado y eso le causaba mucha tristeza y enojo:

“No recibía el tiempo de mi papá como quería, porque mi papá no estaba disponible, porque está tomando, no llegaba a tiempo a una cita, a fechas importantes como es navidad, el día de mi boda que simplemente no llegó, después llegó muy tarde pero muy borracho”.

Según Mínguez (2014), para los hijos ser protegidos es tener la orientación y acompañamiento de sus padres, es sentir su disposición real, con apoyo, confianza y aceptación, es el cuidado que reciben de ellos, a través de afecto, preocupación, responsabilidad y atención para cubrir sus necesidades. Para que exista este cuidado es imprescindible que se dé la comunicación interpersonal entre padres e hijos, que los progenitores sepan estar con escucha atenta y comprensiva.

Los hijos de alcohólicos experimentan sentimientos contrarios a los de cuidado, como es el de inseguridad, por la falta de atención física y emocional que no obtienen de sus papás, porque quien es el consumidor dedica su tiempo a tomar alcohol y el otro a procurar de este (Loza, 2020). Los hijos llegan a vivir abandono físico porque no tienen cubiertas sus necesidades de alimentación e higiene y en muchas ocasiones son cuidados por hermanos mayores, su abandono emocional reside en la ausencia de cariño de sus padres, tampoco se validan sus emociones por lo que se genera un pobre crecimiento emocional que provoca efectos negativos en su adultez (Kritsber, 1985, como se citó en Loza, 2020).

2.6.2 Mi Olla de Presión Llena de Emociones

El vivir en un ambiente de violencia física y verbal les generó miedo, tristeza, vergüenza, angustia, enojo e impotencia, incertidumbre de lo que pasará a la llegada de sus padres a su casa, pero también los hacía sentir tristes de ver a sus papás en malas condiciones y se preocupaban por lo que les pudiera suceder mientras se encontraban en la calle cuando estaban bajo los efectos del alcohol. Desarrollaron formas de codependencia hacia sus padres, asumieron roles que no les correspondía, haciéndose responsables de ellos por el cariño que les tenían y con una emocionalidad estrechamente vinculada a la condición emocional de sus padres como la mayoría lo mencionó:

“Siempre tuve miedo de que él llegara, mientras él se iba, la casa estaba tranquila...me daba pena decir o platicar a mis compañeros que mi papá era alcohólico... me sentía muy enojada, con mucha impotencia, con miedo.” (Sofía).

“Sentía muchísimo miedo porque no sabía qué iba a pasar... tenía miedo de que nos encontrara de que llegara en ese momento y era esa incertidumbre de cuánto va a durar esta tranquilidad... me dolía ver que se lo llevaran a rehabilitación, me dolía ver que discutían y era sentir esa sensación de tristeza... cuando empecé a crecer era más el resentimiento con mi papá” (Ana).

“Me daba enojo, me daba coraje que no estuviera por estar tomando, pero también me preocupaba que no llegara porque le pasara algo” (Marco).

“Me sentía avergonzada y a la vez envidiaba la vida de otras personas... me daba miedo que me juzguen por venir de este tipo de personas, no es como que puedas ir por la vida presumiendo, mi papá es un alcohólico y mi mamá también... de niña si tuve miedo de ver a mi papá alcoholizado, pero nunca en su vida se atrevió a golpearme, ni mi mamá, me violentaron verbalmente” (Laura).

Para Lloret (2021) una familia donde habitan padres alcohólicos se identifica por la destrucción producida en la relación conyugal y en el vínculo de padres e hijos, lo cual trastoca la vida emocional de estos. Algunos descendientes pueden presentar depresión, trastornos de sueño, aislamiento, apatía, obsesión, perfeccionismo o miedos; otros se muestran hiperactivos, rebeldes o totalmente complacientes; aprenden que no es conveniente expresar sus emociones como la rabia, tristeza o enfado por lo que no conectan con ellos mismos y sus necesidades (Díaz, 2000).

2.6.3 Busco un Refugio para Sobrevivir Ante la Tormenta

Para sobrevivir ante la enfermedad del alcoholismo de alguno de sus padres, coinciden en que buscaban la forma de no escuchar sus gritos e insultos o ver las peleas entre ellos, buscaban no estar presentes para no sentir ese dolor, angustia y coraje que los hacía sufrir mucho y porque a la vez sentían impotencia de no poder calmar la situación. Su cuarto fue su principal refugio ante la tormenta de agravios, también se dedicaban a estudiar, escuchar música, jugar video juegos, ver televisión, para distraerse y evitar pensar en lo que sucedía en sus casas o adormecer sus emociones autolesionándose, como lo mencionan tres de los cinco entrevistados:

“Me gustaba ir mucho a la escuela, me gustaba hacer todo lo que se pudiera estar fuera de casa para no vivir tanto tiempo en la situación, entonces, me ponía a estudiar y a escuchar música para no escucharlo...me fui a vivir con una persona porque lo que quería era dormir y despertar sin gritos porque cuando él estaba borracho empezaba a discutir” (Sofía)

“Mientras viví en su alcoholismo solo me encerraba en mi cuarto o salir mientras se calmaba mi papá... solo jugaba y coloreaba, también empezaba a refugiarme en la comida, tenía esa sensación de querer comer y comer y ver televisión” (Ana).

“Hacía diferentes cosas, jugaba, hacía deporte, leía, veía series, luego fue comiendo, actualmente busco fugarme a través cualquier cosa que me distraiga, platicar con alguien, salir de la casa, hubo un tiempo que golpeaba cosas y algunas veces me llegue a autolesionar y de esa manera sentía una especie de distracción rara, eran momentos que dejaba de sentir lo que estaba viviendo y de pensar en otras cosas, aunque siempre tenía que regresar a mi realidad” (Laura).

José mencionó que él más que angustiarse por las discusiones de sus padres, evitaba a su mamá porque ella si le pegaba, evadía su compañía ya que le daba temor:

“Mientras estaba en primaria y secundaria lo que hacía mucho era encerrarme a ver televisión o jugar video juegos, me encerraba para no estar con mi mamá porque mi papá casi no estaba en casa, era no estar con mi mamá, ella si era más violenta físicamente entonces si le tenía mucho miedo”.

Cuando hay pelias o discusiones entre los padres con dependencia al alcohol y se encuentran bajo sus efectos o incluso aunque no lo estén, los hijos se sienten con miedo y también enojo, se cansan de estar como jueces para darle la razón a alguno de sus progenitores, como hijos no pueden solucionar sus conflictos de tal manera que prefieren retirarse a un lugar donde no escuchen los gritos, ya sea a casa de un conocido o familiar,

o encerrase en su cuarto a entretenerse con algo que le guste y puedan sentirse seguros (Díaz, 2000).

2.6.4 Bebo Alcohol para Ser Aceptado y Sentirme Parte de un Grupo.

Algunos hijos de padres con esta enfermedad del alcoholismo también llegaron a tener problemas con el alcohol, bebían para ser aceptados por sus amigos y tener un sentido de pertenencia en un grupo, y con la certeza de que su padre alcohólico no podría decirles nada al respecto porque lo aprendieron de él. También consumieron drogas para sentirse relajados ante cualquier situación que les generara intranquilidad, incluso hubo quien mencionó que llegó a emborracharse con su papá con la intención de convivir con él como Marco: “Hasta llegué a ponerme borracho con él”.

“Yo empecé a consumir alcohol por sentirme aceptado” (José).

“Decía no iba a ser igual que mi papá, pero llego el momento que solo lo hacía naturalmente, cuando estaba con amistades en un convivio y empezaba a ser muy normal para mí...Al beber alcohol me relajaba mucho, me relajaba tanto mi cuerpo como mentalmente, me sentía más tranquila, es un hecho que me daba más seguridad, me daba confianza” (Ana).

Los hijos aprenden en casa, valores, creencias, comportamientos y costumbres, es en ese espacio donde pueden formar un estilo de vida sano o destructivo, depende de las experiencias que se vivan en su hogar, en el caso de los hijos de alcohólicos, existe más probabilidad de que ellos tiendan a excederse en del consumo del alcohol (Lloret, 2021), debido a factores como; efectos causados por el alcohol cuando están en el vientre materno o porque convive en un ambiente familiar de alcoholismo (Díaz, 2000). Por otro lado, Silva y Pillon (2004, como se citó en Loza, 2020) sostiene que estos hijos tienen cuatro veces más la probabilidad de desarrollar esta adicción por la convivencia con familiares alcohólicos.

2.6.5 Los Grupos de Ayuda, un Espacio de Contención Emocional.

Para las personas que han tenido esta experiencia de tener padres con la enfermedad de alcoholismo ha sido de gran importancia ayudarse con sus emociones en los grupos

de apoyo o con terapeutas. Se sintieron acompañados porque pudieron compartir su experiencia y sus emociones ya que difícilmente lo hicieron con un familiar o amigo:

“Hablé hasta que llegué a mi grupo cuando tenía 19 años, me hace sentir bien platicarlo, he identificado muchas situaciones, problemas emocionales que yo tengo, de cierta manera entender a mis papás, dejar de estar resentida con ellos y poder verlos con errores” (Laura).

“He tomado terapia... He pasado por varios terapeutas porque tengo la mala costumbre que en cuanto me empiezo a sentir bien dejo de ir, hace poco me recomendaron y fui a un grupo de AA (Alcohólicos Anónimos)” (José).

“Afortunadamente tomé terapia, desde muy chica en el DIF (Desarrollo Integral de la Familia), me gustaba ir mucho con la psicóloga, disfrutaba mucho. Más grande empecé a ir a grupos de terapia, porque muy en el fondo sentía una necesidad de ese tipo de espacios porque era una contención, esa red de apoyo que no he tenido en mi casa y ha sido como ese apoyo” (Ana).

Los grupos de autoayuda son un espacio importante porque es ahí donde reciben apoyo para afrontar su situación de dolor, sufrimiento, codependencia e inseguridades que padecen. Es una experiencia donde se sienten acompañados por otras personas en su misma condición y aprenden unos de otros (Martín, et al., 2000).

2.6.6 Ir al Encuentro de un Propósito o Sentido de Vida

La mayoría de las personas entrevistadas coincidieron que mientras vivían con sus padres en el ambiente de alcoholismo, se planteaban propósitos para encontrar sentido a su vida, como no repetir lo que hicieron sus padres, no hacer lo que les molestaba de alguno de ellos, así como también buscar la oportunidad de estar lejos de ese ambiente, de salirse de su casa, prepararse, estudiar y trabajar en lo que les gustaba:

“Mi propósito era terminar mi carrera y yo quería estudiar mucho, quería tener dos carreras, me sentía capaz de hacerlo, pero también en la oportunidad que tuve de irme, me fui, siempre quise irme, no necesariamente con una persona, sino a trabajar, a estudiar, el punto era irme” (Sofía).

“Mis planes de vida fueron formar una familia y hacer todo lo contrario que hicieron mis papás, y si hice lo contrario que hacía mi papá, me centré en mi familia, en mi esposa, en mi hija cuando nació” (José).

“No caer en eso, lo que me enojaba de él, no hacerlo, eso fue lo que me hizo pensar, el no quedar mal, como lo llegó a hacer él” (Marco).

“Es bueno para mí darme cuenta de que puedo ver al pasado, hace seis años era totalmente otra persona y me siento orgullosa de ver pequeños cambios en mí, me siento con más ganas de vivir porque antes no lo sentía así... mi plan ahora es terminar mi carrera, ejercerla y me gustaría tener un departamento, trabajar, ahorrar para tener viajes, quizá en un futuro tener hijos... quiero una vida diferente a la que me dieron mis papás...me atrae una vida estable” (Laura).

Frankl (2015) dice que “el sentido de vida es incondicional, pues incluye también el sentido del sufrimiento ineludible” (p. 142). El sentido de vida se encuentra en cualquier situación en la que se encuentre una persona, tanto en la alegría como en las dificultades.

En este primer acercamiento con la población implicada y escuchar sus experiencias de vida al convivir con sus padres con enfermedad de alcoholismo, también se identificaron diferentes necesidades.

2.7 Detección de Necesidades

Una de las necesidades identificadas fue en relación a la ausencia de cuidado por parte de sus padres, refirieron que no se sintieron acompañados, amados, con experiencias compartidas en el juego, en eventos importantes para ellos en la escuela, con una nula comunicación en donde parecía que no había interés por preguntarles cómo fue su día, cómo se sentían tanto física como emocionalmente, qué les daba miedo o tristeza, qué les provocaba alegría, no los cuidaron de no presenciar, ni escuchar la violencia causada por sus mismos padres. Los hijos tuvieron la necesidad de ser cuidados, protegidos, atendidos, escuchados, de ser vistos, necesitaron saber y sentir el amor de sus padres por medio de su presencia y su cuidado.

Al no recibir su cuidado y atención, los hijos también desarrollaron una necesidad de sentido de pertenencia en su familia. Padecieron al no sentirse parte de su núcleo familiar, no porque no los quisieran, sino porque los adictos son controlados por su enfermedad, que los aleja de sus seres queridos. También se apartaron de sus padres por lo tanto buscaron esa pertenencia en otros grupos, establecieron vínculos con amigos donde fueron aceptados y vistos, para formar parte de ese grupo también consumieron alcohol y a la vez fue una manera de llamar la atención de sus progenitores.

Apareció también la necesidad de reconocer y expresar sus emociones, de ser escuchados desde que son niños, porque han guardado toda su tristeza, angustia, miedo

y aprendieron a vivir así, acostumbrándose y con cierta resignación, con una baja autoestima, inseguridad y sufrimiento.

Necesitaron no sentirse culpables por no poder ayudar a sus padres a recuperarse, por desear otros padres, por querer que sus padres se separen, por soñar vivir lejos de ellos. Tuvieron la necesidad de cuidar de su persona, darse tiempo para ponerse atención, escuchar lo que siente su cuerpo y reconocer qué les hacía sentir bien tanto física como emocionalmente, qué les hace disfrutar de la vida y así encontrar su bienestar. Es importante saber que no están solos, que hay personas que los pueden escuchar y acompañar en su desarrollo emocional.

2.8 Problemática Identificada

También con base en el primer acercamiento con entrevistas de corte cualitativo con las personas implicadas en el tema se identificó que:

- Al no expresar sus emociones, ya sea por vergüenza o por no tener con quien compartirlas se viven en sufrimiento, esto los lleva a buscar escapar de la realidad en las adicciones, en las redes sociales, se aíslan o huyen de su hogar.
- La invalidación de las emociones impacta en su sentido de vida.
- Con la ausencia de los padres, los hijos se viven en soledad, con falta de cuidado y tristeza
- Presentan miedos, baja autoestima e inseguridades.
- Se viven con enojo, por lo que pueden ejercer violencia en diferentes contextos.
- Por ocuparse del cuidado hacia sus padres se vuelven codependientes de ellos y se olvidan de su propio cuidado.
- Se decepcionan y dejan de creer en sus padres y en ellos mismos.

Para finalizar el proceso de la problematización y sus acciones a continuación se da cuenta del objeto de estudio, la pregunta de investigación y el propósito de esta.

2.9 Objeto de Estudio

En este proceso de la problematización se identificó el objeto de estudio a atender desde el campo del Desarrollo Humano con una perspectiva sociocultural de las emociones. Las cuales han surgido en los hijos que han convivido con padres con enfermedad de alcoholismo y que a través del tiempo siguen presentes o regresan en diferentes situaciones a lo largo de su historia de vida. Para Barceló (2012) las personas pueden experimentar diferentes emociones y pueden no darse cuenta en el instante, pero al compartir su experiencia pueden escucharse, darles un nombre y significado. Lo importante es percatarse de su sentir y hacerse conscientes de su vivencia principalmente en el momento para ser uno mismo.

También por su parte Le Breton (1999) establece que la emoción es el resultado de la interpretación que la persona da a una circunstancia a como la vive, en la cual se encuentra implicada, alimentada por la resonancia de su historia, de sus valores culturales, relaciones sociales y su sensibilidad particular. Afecta la relación que tiene con el mundo de manera momentánea o duradera, por años o apenas por algunos segundos

2.10 Pregunta de Investigación

Para poder acompañar a la población implicada fue importante considerar la siguiente pregunta de investigación: conocer, ¿cómo los hijos de padres con la enfermedad de alcoholismo pese a la no expresión y validación de sus emociones buscan darle un sentido a su vida?

2.11 Propósito

En la idea de dar respuesta a la pregunta de investigación es importante propiciar un escenario a través de la entrevista fenomenología y Enfoque Centrado en las Personas para dar cuenta de la experiencia emocional de hijos que en alguna etapa de su vida convivieron con padres alcohólicos, y su encuentro con el sentido de vida.

En este momento cabe mencionar que una investigación parte del conocimiento que ya existe para poder darle continuidad. En el siguiente capítulo se da a conocer el fundamento teórico del tema-problema de investigación planteado, los antecedentes que se tienen y exponer las teorías ya existentes desde un marco epistémico común.

Capítulo III Fundamentación Teórica

Inicialmente se hizo uso de la heurística donde se busca en diferentes fuentes y documentos la información oportuna del objeto de estudio y se da paso a la hermenéutica donde se interpretan los textos y conceptos encontrados (Londoño et al., 2016), se realizó un análisis de los diferentes criterios de cada uno de los investigadores consultados para el desarrollo de conocimientos relacionados con el objeto de estudio desde la mirada de la sociología y la antropología de las emociones así como del campo del Desarrollo Humano, en el contexto de una investigación cualitativa.

Daros (2002) menciona que una teoría surge para darle explicación a un problema, para dar respuesta a la causa y el efecto. Es la creación de una o varias ideas, proposiciones y juicios que parten de forma abstracta a lo general, ayudan a interpretar o aclarar eventos que no pueden ser observados de manera directa o con la experiencia, también dice que “como toda interpretación, una teoría es hipotética o supuesta, y finalmente puede ser verdadera o falsa” (p.78), una teoría es una suposición que no ha sido verificada por lo que no se sabe si lo establecido dará un resultado certero o falso en el momento de su comprobación.

Por otro lado, Berthier (2004) complementa que es fundamental que las ideas que se generen sean claras y lo más cercano posible a lo que los autores quieren dar a conocer por medio de sus conceptos. Una teoría no expresa la realidad como se ve de forma habitual, sino que la da a conocer de forma abstracta y formal por lo que es necesario un ejercicio de comprensión y de interpretación por parte del investigador.

Para el presente trabajo fue necesario fundamentar el proceso de investigación social, al establecer el propósito, precisar el método, orientar y desarrollar la ejecución de este proceso desde la perspectiva del campo del Desarrollo Humano y desde una mirada interdisciplinar. Con la teoría fue posible acreditar, valorar las ideas iniciales

desde la problematización y sus acciones en la idea de fundamentar lo encontrado en los datos cualitativos. Así es como se conoce qué se hizo y por qué, se comprende desde dónde se fundamenta la acción, se valora lo hecho y lo deshecho para después dar a conocer lo que se hace, la manera, cómo y dónde (Fernández, 2017). En esta construcción teórica se conoció qué se ha dicho con relación a la experiencia emocional de hijos de padres alcohólicos, cómo impacta en su sentido de vida la invalidación de sus emociones, y en qué o quiénes han apoyado sus emociones. Fue así como el marco teórico permitió dar sustento a la investigación con estas líneas de búsqueda identificadas en las categorías preliminares.

El marco teórico además es un elemento que enfoca la ruta a seguir en un proceso de investigación, Sautu (2005) dice que es “una guía para una investigación” (p. 29), es la parte fundamental en la indagación que permite expresar el criterio teórico desde el cual se interpretan los descubrimientos sobre el objeto de estudio, se considera que es la base para iniciar, continuar o hacer que termine el trabajo científico. Reúne información documental de los antecedentes que ya existen del problema a investigar, busca la orientación teórica de otros investigadores, dándose cuenta de la relación de esas teorías y el problema y así poder dar orden a la investigación a realizar y evitar errores en el proceso, sustenta además a los objetivos, al problema identificado y a lo encontrado en los datos cualitativos

Por otra parte, Daros (2002) complementa al mencionar que “un marco teórico es lo que encuadra, contiene, ubica y hace relevante el sentido del problema. Una teoría, en cuanto permite describir, comprender, explicar e interpretar los problemas, les da a los mismos un marco” (p. 80). También menciona que cumple diversas funciones: posibilita describir los problemas en las investigaciones, esto es, cuando no sucede lo que dice la teoría vieja o no explica el problema, entonces se construye otra, el problema hace referencia a una teoría; analiza los problemas; da sentido a los hechos o fenómenos y guía su organización; es el eje integrador del todo el proceso de investigación, sin él no tiene sentido el problema por lo que no se puede crear un diseño metodológico para intervenir y dar cuenta de los resultados.

Sautu (2005) sostiene que la construcción del marco teórico contiene una gama de ideas y concepciones ya sea explícitas o implícitas, las cuales se dividen en: a) las

que componen el paradigma, son las que exponen el conocimiento mismo y cómo hacerlo válidamente, b) son las concepciones generales de la sociedad y el cambio social y c) son los conceptos o teorías que se refieren al contenido sustantivo, esto es, más delimitado del problema investigado.

Así, “el marco teórico hace alusión al análisis de diferentes posturas epistemológicas y/o disciplinas respecto a las categorías de análisis que se seleccionaron” (Londoño et al., 2016, p. 30). “El marco teórico es también un marco conceptual, porque las teorías incluyen proposiciones y éstas implican conceptos que remiten a objetos” (Daros, 2002, p. 85). por lo que en este apartado se analizaron los criterios enfocados a las categorías preliminares definidas como: las emociones, la experiencia emocional, implicaciones del alcoholismo como adicción, la codependencia y al autocuidado, grupos de apoyo y el sentido de vida, así como los supuestos epistemológicos de los que se partió desde el Desarrollo Humano como campo de estudio.

3.1. Teorías Humanistas-Existencialistas

La psicología humanista inició después de la segunda guerra mundial, posteriormente a esa época, resurgió la fuerza por vivir la vida de una manera plena, aconteció el renacimiento de una nueva humanidad que debía llegar para asegurar la paz del mundo y el desarrollo humano (Riveros, 2014). Es así como Estrada (2018) menciona que dio inicio la psicología humanista, contraria a las que existían en ese momento, el psicoanálisis y el conductismo. Por otro lado, Martorell y Prieto (2008) confirma que este movimiento nace como una opción a la visión del ser humano que se tenían desde el yo o la conducta. En 1962 el anhelo de un grupo de psicólogos refiere Rivero (2014) era:

Desarrollar un nueva Psicología que se ocupe de la Subjetividad y la Experiencia Interna, de la Persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, o la percepción o del lenguaje, sino que contemplara a la Persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el

cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad. (p. 137)

La misma autora menciona que entre los pensadores que tenían la inquietud de una cultura humanista se encuentran: Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse, Sidney Jourard. A continuación, sólo se mencionan teorías de algunos autores:

Abraham Maslow (1908-1970) nombró “La Tercera Fuerza” en psicología a esta nueva construcción epistemológica. A diferencia del conocimiento que ya se tenía sobre la enfermedad psíquica y el inconsciente por parte de Freud, Maslow decidió estudiar a las personas sanas para conocer el potencial humano que los llevaba a la autorrealización.

Martorell y Prieto (2008) refieren que la autorrealización es la terminación de la tendencia al crecimiento, que Maslow define como la obtención de la satisfacción de necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y amor, de estima y de desarrollo, progresivamente superiores y, junto a esto, encontrar el sentido de vida a través de la construcción de una visión del mundo que está alineada con las propias percepciones y principios. Además, da a conocer que cuando no se cumple una de estas necesidades se crean reacciones desanimadoras, compensatorias o neuróticas que provocan que no se dé el desarrollo autónomo. Al desanimarse se desmotiva y afecta su autoestima o bien se intenta cubrir una necesidad con otras cosas.

Frankl (1905-1977); propone la logoterapia como un recurso psicoterapéutico que ayuda a los pacientes a la búsqueda del sentido de vida, no se dirige al síntoma, su propósito es provocar un cambio de actitud, una modificación personal respecto del síntoma se trata de una auténtica psicoterapia personalista, que no se encierra en el ámbito de las neurosis, sino que lo desborda y penetra en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2015).

La libertad es la elección de la actitud, la persona elige qué quiere hacer con ese problema, el dolor existe, pero cada uno decide si quiere sufrirlo. El sentido que se le da al sufrimiento es el que da la madurez, y el hombre necesita encontrar ese sentido.

Por su parte Fritz Perls (1893-1970) considera que lo más importante es darse cuenta y creer en lo que se percibe, dejarse sentir y actuar con base en lo que se siente,

así creó la terapia Gestalt, la cual al igual que las teorías que se enmarcan en la psicología humanista, exponen el carácter único y totalizador del ser humano (Velásquez, 2001).

Las percepciones, sentimientos, pensamientos y emociones que las personas sienten en el instante es lo que experimenta, en el ahora, “en terapia Gestalt se trabaja en el presente, en “el aquí y el ahora”, lo que la persona vive en ese momento de su vida, el prestar atención al presente se ha observado en diversas culturas y disciplinas” (Naranjo, 1989, como se citó en Stange y Lecona, 2014, p. 108).

Las personas tienen miedo al sufrimiento, al ser responsables y darse cuenta de lo que sienten y cerrar la Gestalt que por naturaleza existe, ser auténtico y vivir en el aquí y ahora, es posible sí están más conectadas con lo que sienten en el presente y podrán encontrar cómo sanar cualquier situación en lugar de pensar en el por qué sucede una determinada situación (Rivero, 2014).

Para Carl Rogers (1902-1987), el concepto central de la teoría de la personalidad es la tendencia actualizante, la cual es el crecimiento innato del organismo humano para desarrollarse con todas sus capacidades y potencialidades. Cuando una persona escucha a otra, aceptándola como es y demuestra comprensión de su sentir, la persona puede encontrar sus potencialidades (Estrada, 2018).

Por su parte, Segrera (2014) menciona que el Enfoque Centrado en las Personas (ECPs) se originó en el área de la psicología clínica para la consultoría o psicoterapia, fue conocido como terapia centrada en el cliente. Sin embargo, tiempo después, el mismo Rogers extendió sus límites al proponer la existencia de una teoría integral de las relaciones humanas y su relevancia a diversos campos de la vida humana. Cabe mencionar que, en la actualidad, se desenvuelve en áreas de la vida personal, educación, instituciones, corporaciones, en grupos de ayuda, en el conjunto social y en la búsqueda de un propósito más allá de lo material, con la finalidad de fomentar una vida humana más satisfactoria. El ECPs se refiere a la mirada social donde se reconoce que todos los seres humanos son personas, por lo que establecen vínculos e interactúan entre sí. En este enfoque, se comprende que en las relaciones no se centran en un participante, sino en la totalidad de las personas involucradas.

Estas teorías mencionadas, así como el ECPs son perspectivas que abrieron camino al campo del Desarrollo Humano particularmente en nuestro país.

3.1.2 El Campo del Desarrollo Humano

Se entiende por desarrollo, al cambio, a la transformación, al crecimiento, al avance a la evolución, que se pueda tener en una trayectoria. Al hablar del campo del Desarrollo Humano, se enmarca al crecimiento que tienen las personas a nivel personal y social.

Desarrollo Humano como campo de conocimiento tiene diferentes definiciones, las cuales se entienden desde donde se aborde, ya sea como una disciplina que se acompaña de otras de manera interdisciplinar, como una práctica profesional o como una filosofía del crecimiento de las personas, grupos y sociedad. “Desarrollo humano es uno de los conceptos más versátiles de la psicología humanista contemporánea. Puede ser entendido desde perspectivas antropológicas individuales y sociales o puede ser abordado como objeto de estudio de la psicología y de la educación” (Lafarga, 2010, p. 10).

El Desarrollo Humano como campo se encarga de examinar lo que incita, ayuda u obstaculiza al crecimiento de las personas, ya sea de manera personal, grupal o de la sociedad, como es, su fuerza interna, la relación que tiene con otras personas, la situación social en la que se encuentra, esto es, cómo, dónde y con quién vive, su educación, salud y trabajo. Lafarga (1996, como se citó en Lafarga, 2010) dice además que esta “fundamentado en la experiencia y en la investigación, que estudia los mecanismos del proceso evolutivo en el ser humano, así como las condiciones externas e intrapsíquicas que favorecen u obstaculizan el crecimiento personal” (p. 15).

Desde el campo del Desarrollo Humano se promueve el incremento de la salud integral de las personas, grupos o comunidades, es decir, su salud física, mental, emocional y espiritual, para que ellas encuentren sus aptitudes que les ayuden a satisfacer de una forma sana cualquier tipo de necesidad que tengan. Los profesionales de Desarrollo Humano son promotores desde la facilitación, acompañan a la persona en su propia evolución o autorrealización, y cuando esta se encuentra en una situación

vulnerable, es el momento que busca cómo salir adelante, descubre recursos y habilidades que no conocía para lograr su transformación (Lafarga, 2010).

También menciona que el Desarrollo Humano podría ser descrito como “el proceso de autorrealización de las personas individualmente consideradas, de los grupos y de la sociedad, motivado por la tendencia a la superación manifiesta en todos los organismos vivos y de la que es consciente al ser humano” (Lafarga, 2010, p. 20). Cuando una persona busca su desarrollo personal, aprende a escucharse y a conocerse; reconoce, acepta y expresa sus emociones, aumenta su autoestima, sus relaciones interpersonales se vuelven transparentes, encuentra su valor y el sentido a su vida.

Para Segrera (2014) el Desarrollo Humano Centrado en las Personas (DHCPs) es trabajo de estudio de diferentes disciplinas, con la finalidad de comprender de manera conjunta las capacidades, gestión, procesos y vínculos de las comunidades, grupos y las personas. Su propósito es fomentar el crecimiento personal y colectivo mediante el enfoque holístico que considera todos los aspectos esenciales de la experiencia humana. Al comprender la singularidad de lo humano y reconocer tanto sus recursos y facultades de las personas y los colectivos se puede impulsar el desarrollo por medio de acciones.

3.1.3 Enfoques Centrados en las Personas

La mirada centrada en las personas constituye una teoría integral que aborda el funcionamiento, el desarrollo y las interacciones tanto de las personas como de los grupos. Estos enfoques se enmarcan en las amplias corrientes humanistas, que buscan comprender la experiencia humana desde una perspectiva holística y centrada en la dignidad y el potencial de cada ser humano. Estos comprenden el ámbito personal, que refiere en actividades colectivas enfocadas a la transformación de las personas donde se incluye una relación de correspondencia entre los involucrados, donde la coherencia, la empatía y la aceptación en las interacciones humanas no solo se centren en la persona que necesita ayuda sino en todas las que forman la relación. En el ambiente de educación, corresponde a la capacitación que propicie y favorezca el desarrollo de aprendizaje significativo y el vínculo profesor-estudiante. En las organizaciones, pretende formar relaciones armoniosas de liderazgo y la colaboración de los equipos de

trabajo, así como propiciar que las empresas satisfagan las necesidades de las personas. En el entorno social, se armoniza lo grupal con lo personal y el desarrollo comunitario con el personal y se atiende a los grupos necesitados. En el ámbito trascendental, se fomenta el encuentro del sentido de la vida y la comprensión de las personas con el universo (Segrera, 2014).

Desde esta perspectiva se propicia un encuentro interrelacional, donde el conocimiento del otro tiene lugar al recibir el fenómeno o la situación como llega, esto es, aceptar lo que la persona vive, siente y expresa ya sea de forma verbal o no verbal, esto se logra al mostrar una actitud de comprensión empática, congruencia y aceptación positiva incondicional (Martínez, 2006).

Rogers (1961) llegó a establecer el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) al preguntarse “¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?” (p. 40), posteriormente menciona su hipótesis general la cual dice: “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma la capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esta manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1961, p. 40).

Menciona también que son necesarias condiciones que la figura del facilitador establece con la persona que está en busca de ayuda, este deberá mantener una actitud congruente, darse a conocer tal cual es, sin mostrar fachadas. También mostrar aceptación incondicional al recibir y respetar a la persona como es; con lo que piensa, siente y actúa, reconocerla valiosa, sin juzgarla. De igual forma es importante mostrar otras actitudes como la comprensión empática, esto significa, comprender sus sentimientos y pensamientos de la persona sin importar de qué naturaleza sean, cuando se logra tener esto, se puede explorar de una manera más profunda las vivencias más íntimas de quien solicita la ayuda y es entonces que “surgirá el cambio y el desarrollo personal constructivo” (Rogers, 1961, p.42).

Desde este enfoque y desde la mirada del campo del Desarrollo Humano se abordó también interdisciplinariamente el objeto de estudio desde la sociología y antropología de las emociones.

3.2 Las Emociones Nos Dicen Quienes Somos

Las emociones surgen de manera instantánea por las percepciones que reciben los sentidos y el significado que se le da, así como por la implicación que se tiene ante la situación, por el recuerdo o experiencia que se tuvo en algún momento de la vida, no se sienten sin tener alguna razón.

Desde la antropología de las emociones, Le Breton (1999) refiere que “la emoción es la definición sensible del acontecimiento tal como lo vive el individuo, la traducción existencial inmediata e íntima de un valor confrontado con el mundo” (p. 109). También menciona que corresponden a la relación que hay entre los vínculos con las personas, se derivan de las interacciones sociales, las normas y costumbres aprendidas en su entorno y a la capacidad de sentir. Las emociones no son involuntarias, sino que son estimuladas por el exterior, quienes están en comunicación pueden reconocer las emociones que existen entre ellos porque dan a conocer lo que sienten ya que estas se manifiestan físicamente a través de ademanes y expresiones que pueden mostrar alegría, tristeza, ira, por cambios fisiológicos como alteración del ritmo cardíaco y por las posturas que toma el cuerpo de una persona de acuerdo con la evaluación de las circunstancias. La emoción “se expresa en una serie de mímicas y gestos, en comportamientos y discursos cultural y socialmente marcados, pero en los que intervienen igualmente todos los recursos interpretativos y la sensibilidad del sujeto” (Le Breton, 1999, p. 106).

Muñoz (2012) también comparte que por medio de las emociones “pueden captarnos y cómo podemos captar a otros sin palabras. Nos permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal. Las emociones son terriblemente indiscretas para bien y para mal, ya que nos comunican lo que realmente nos importa” (p. 13).

Por otro lado Bericat (2012), confirma que las emociones no son simples reacciones del cuerpo humano sino que son una señal hacia el interior de la persona de algo que sucede, se manifiestan ante las percepciones de situaciones sobresalientes ya sea por su importancia o significado, las cuales son experimentadas en algún lugar con personas o cosas, esto es, la valoración que se le da a lo que se vive, las emociones no

son ajenas del entorno donde se encuentra la persona sino al contrario, lo que siente están relacionado con su contexto.

Cabe señalar que de acuerdo con el interés que una persona tenga sobre una circunstancia será su grado de emoción y sentir, porque la importancia y significado que cada uno le da es diferente. Al respecto Muñoz (2012) refiere que “cuando algo me interesa poco, siento muy poco; cuando algo no me interesa en absoluto, estoy indiferente. ... Todo aquello que nos causa interés nos involucra emocionalmente” (p. 10), las emociones nos dicen quienes somos y la relación que establecemos con los otros. También agrega que estas evalúan lo que siente una persona ante cierta situación, informan qué es destructivo, qué constructivo y cómo responder ante eso que se presenta para protegerse, si una persona vive en un entorno que le provoca ansiedad, temor o miedo sabrá qué decisión tomar para su bienestar, la emoción la impulsa a luchar por lo que se quiere conseguir.

Los hijos de padres con enfermedad de alcoholismo vivencian diversas emociones mientras conviven con ellos, como tristeza, angustia, miedo, enojo, vergüenza, y mientras son pequeños las aceptan, pero de alguna forma buscan cómo protegerse para no ser lastimados física y emocionalmente ya sea que se enfoquen en alguna actividad que les guste o prefieran aislarse, sin embargo, cuando crecen y se hacen conscientes de la experiencia en la que se encuentran o se encontraron buscan cómo mejorar sus vidas, es decir, darle un sentido.

La emoción que se siente en un determinado momento no se queda así para siempre, puede cambiar durante el tiempo, se puede aminorar o hacerse más intensa, depende de la transformación de la vida de la persona y de acuerdo con ese cambio también modifica su significado (Le Breton, 1999).

3.2.1 Las Emociones Como Vínculos

Las emociones son socialmente compartidas porque generan vínculos entre las personas, las entrelazan, al expresar a otros ya sea de manera física o verbalmente lo que sienten, se genera entonces una interacción social (Cervantes, 2015). Por otra parte, Ariza (2020) afirma que las emociones se originan en los espacios donde las

personas participan, y como resultado, conservan los vínculos y provocan una estrecha unión y correspondencia social. Bericat (2000) complementa al mencionar que la naturaleza de las emociones depende del contexto del vínculo social donde las personas se relacionan y sienten y es la sociología la que estudia la relación que hay entre las emociones y su contexto social.

A las personas las emociones las conducen en el mundo, las ayudan a tomar decisiones cuando ante alguna circunstancia sienten miedo o de forma contraria cuando sienten seguridad; generan vínculos entre su ser interior y su entorno. Es importante conocer la vida habitual de las personas para comprender su relación social, así como también las formas en que expresa o calla su afecto y cómo afronta lo que experimenta con sus emociones (Enríquez-Rosas, 2009). Por medio de reacciones fisiológicas y psicológicas, el cuerpo externa las emociones que han sido aprendidas socialmente, es el que interviene en la comunicación a través de gestos y por lo que de forma recíproca se comprende lo que cada persona siente (Cuarenta, 2013).

En la población implicada en este trabajo de investigación, el vínculo se debilita poco a poco, se vuelve inseguro, no hay una reciprocidad, tanto los hijos como los padres se guardan sus emociones, lo que sienten. Los vínculos de confianza y cuidado se fracturan, los hijos dejan de confiar en sus padres y no comunican sus sentimientos porque saben que no serán recibidas sus emociones.

En la cultura emocional de la sociedad existen normas, que indican lo que propiamente se debe sentir ante distintas situaciones al igual lo intenso que debe ser ese sentimiento y por cuánto tiempo se tiene que sentir, también existen las creencias que se tienen que hacer con las emociones, esto es, ideas acerca de cómo se deben atender, gestionarlas y expresarlas, “la cultura, pese al escaso interés mostrado hasta ahora por los sociólogos, está plagada de normas emocionales que regulan qué, cuándo, cómo y cuánto debemos sentir” (Bericat, 2000, pp. 160-161). Los hijos que han convivido con padres con enfermedad de alcoholismo aprenden estas normas emocionales, no suelen comunicar lo que les sucede en la escuela, con amigos o conocidos, hay quienes lo normalizan o incluso por vergüenza prefieren ocultar sus emociones.

Scheft (1990, como se citó en Bericat, 2000) dice que mantener el vínculo social es la razón más importante para las personas. En cada encuentro que hay entre ellas el

lazo social que se establece puede darse por primera vez, o conservarse por algo que ya existe. Si por alguna razón se rompe, se puede reconstruir, es por ello por lo que el vínculo social puede ser “construido, mantenido, reparado o dañado” (p. 166).

También este autor refiere que, los vínculos seguros se dan cuando entre las personas conservan una apropiada distancia social, esto es, en el momento que sus relaciones no son abolidas en su totalidad, pero se requiere el conocimiento y tolerancia mutua, se aceptan las opiniones de cada una y se busca que el entendimiento emocional sea recíproco y así es posible instaurar una forma de ayuda social que las mantiene cercanas. A diferencia de los vínculos inseguros que ocurren cuando las personas están a demasiada distancia social de los demás porque se consideran autónomas, o están a poca distancia o casi no hay distancia; de esta manera se dejan absorber por la relación, sus pensamientos, principios y creencias se ven sacrificados ante el interés de los demás.

Cuando se tienen o se tuvo padres alcohólicos los vínculos son inseguros, los hijos en ocasiones se alejan de ellos por considerar que sus opiniones no son tomadas en cuenta con respecto a que dejen la ingesta de alcohol, pero regularmente están muy cercanos a ellos, con una actitud de control, procurándolos todo el tiempo al dedicarles su atención y cuidado, se centran en la enfermedad de los padres, incluso desentienden sus propios asuntos, también conocida como codependencia. Loza (2020) menciona que en estas familias disfuncionales en algún momento cambian los roles de responsabilidades entre padres e hijos, porque estos últimos se encargan de cuidar física y emocionalmente a sus progenitores.

Para Scheff (1990, como se citó en Bericat, 2000) la vergüenza y el orgullo son las emociones principales que indican a las personas el estado del vínculo social, este orgullo se refiere a la armonía de percepciones mutuas entre dos personas, por lo que se sienten plenas si la relación es segura y saben que ese lazo no se perderá porque el lazo es estable y esto les provoca sosiego. La vergüenza se siente cuando el vínculo es inseguro, porque sienten rechazo de los demás, porque hay un juicio negativo por parte de quienes están alrededor. Bericat (2000) refiere que “La vergüenza es la emoción que regula el estado de nuestros lazos sociales” (p. 18). También afirma que, “cuando imaginamos que el juicio del otro es negativo, o somos sometidos a la vejación del

ridículo o del insulto, entonces sentimos vergüenza, un sentimiento que nos mortifica, un sentimiento que duele” (p. 168).

Por las circunstancias que las personas experimentan, pueden sentir vergüenza, sin embargo, no la externalizan, sino que la niegan o la reprimen y esto genera conflicto con las personas con las que establecen vínculos emocionales, “la vergüenza no reconocida, negada o reprimida, es la que puede llevar al conflicto” (Bericat, 2000, p. 172). Son estos hijos los que sienten vergüenza de las acciones de sus padres alcohólicos ante conocidos o familiares, tienen miedo de ser ridiculizados, rechazados o criticados por los demás, pero, no lo demuestran, viven con un vínculo inseguro que a la vez les genera culpa por experimentar estos sentimientos.

Las emociones brotan en circunstancias sociales específicas y se reflejan a través del organismo físico de las personas para que puedan comunicarse de diferentes formas y establecer una relación social; al saber identificar, reconocer y aceptar la emoción que se siente se puede conocer la situación y el vínculo social que la genera. “Comprender una emoción equivale a comprender la situación y la relación social que la produce” (Bericat, 2012, p. 4).

El significado y la dirección de las emociones están relacionados a su naturaleza social, esto es, lo que se siente en un encuentro social es consecuencia de la información que fluye en ese entorno y de lo que se obtiene en la interacción, del tipo de relación social que exista entre las personas, desde alguien muy significativo o que no lo sea, de qué y cómo emplearon las normas, creencias y valores, con estas variables sociales que condicionan las emociones y revisar las expresiones, comportamientos y sus consecuencias sociales, se puede obtener una mejor comprensión de las diferentes emociones que se sienten (Bericat, 2012)

Para complementar lo anterior, la teoría de Kemper (1978, como se citó en Bericat, 2000) establece las dos dimensiones básicas de la sociabilidad, el poder y el estatus, en donde una estructura social es la manera en que se ordenan las relaciones sociales de una población, esta estructura es desigualitaria entre las personas en cuanto a estas dos dimensiones. Las personas con poder ejercen relaciones dominantes sobre otras personas, las controlan con acciones amenazantes con la finalidad de lograr sus propios objetivos y, por otro lado, estatus es la forma de relacionarse voluntariamente, esto es,

las personas cumplen con las necesidades de otros sin ser obligados. Desde esta perspectiva social el poder y el estatus son los que determinan las emociones que sienten las personas en su interior. En un encuentro social, la persona puede tener la sensación de si usó de manera excesiva o insuficiente su poder, con demasía o nulo estatus sobre otra persona, esto conlleva a emociones negativas o dolorosas como culpa, vergüenza, miedo, ansiedad y depresión, son las consecuencias de los extremos de excesos e insuficiencia. Por otro lado, cuando las interacciones entre las personas son equilibradas tanto en poder y estatus se provocan emociones positivas, emociones de seguridad y de satisfacción, que dan cuenta de la experiencia emocional (Bericat, 2000).

3.2.2 La Experiencia Emocional, Yo y los Otros

La experiencia emocional depende del valor subjetivo, la interpretación que la persona aplique a lo que vivencia ya sea consciente o inconscientemente, de las personas u objetos que causen esos sucesos, de lo que espera ante esa circunstancia y de cómo se reconoce ante las personas y situaciones con las que se encuentra de acuerdo con su cultura (Bericat, 2012).

Desde la infancia, una persona socializa en el ambiente donde crece que generalmente es la familia, se educa de acuerdo con la cultura, creencias y valores de dicha estructura social, en su crecimiento se relaciona con los otros, con quienes se siente identificada; este entorno social, cultural y psicológico define su sensibilidad que la llevan a tener experiencias emocionales particulares (Le Breton, 1999).

Hochschild (1990, como se citó en Enríquez-Rosas, 2009) destaca que la experiencia emocional está basada en cuatro elementos principales: el valor que la persona da a las circunstancias que vivencia; lo que siente su cuerpo ante las percepciones como puede ser la intensidad del ritmo cardíaco, tono muscular, algún dolor, tensión, sudoración o tranquilidad; la libertad de reconocer, aceptar las emociones y expresarlas con gestos que concuerden con lo que se siente o reprimirlas y por último lo aprendido por la cultura.

Las diferentes experiencias emocionales no solo mandan un aviso para dar a entender algo que sucede, sino que pueden causar impresiones imborrables y se quedan

para siempre en la vida de la persona, como por ejemplo vivir con miedo y lo que le provoca que no pueda desarrollar diferentes funciones ya sea en la casa, trabajo, escuela o en la calle. “Además de cumplir una función de señal, las experiencias emocionales también causan un impacto y dejan una marca, a veces indeleble, que condiciona las futuras disposiciones del sujeto” (Bericat, 2012, p. 2). Como es el caso de la experiencia emocional que viven los hijos de alcohólicos, que en muchas ocasiones hay violencia física y verbal en su hogar, se viven con miedo, tristeza, incertidumbre, se sienten solos, cuando crecen hay quienes intentan buscar un propósito en sus vidas, pero se dan cuenta que algo pasa, que no pueden avanzar, que tienen inseguridades para tomar decisiones o hacer actividades. Ante los demás esto no se ve porque pueden incluso aparentar que son destacables, sin embargo, en su interior sufren por no poder lograr lo que se proponen.

Con base en lo que las personas sienten con todo su ser ante una situación, esto es, lo que escucha, lo que ve, lo que toca, lo que huele o respira, las reacciones que tiene su cuerpo ante estas percepciones, las interpretaciones y significados que le da de acuerdo con sus valores y creencias se vive una experiencia emocional y al aceptar sus sentimientos existe una congruencia, lo que permite tener una mejor relación con las personas del entorno. Para Merleau-Ponty (2008) “El mundo de la percepción, es decir, aquel que nos revelan nuestros sentidos y la vida que hacemos, a primera vista parece el mejor que conocemos” (p.13). Lo que significa que desde esta perspectiva fenomenología se puede recuperar el conocimiento sensible, esto es, se rescata lo que el cuerpo de una persona percibe para saber qué es lo que siente y así obtener el valor de lo humano de acuerdo con las ideas y creencias que tiene de su mundo, donde el conocimiento se desarrolla con la unión entre el cuerpo y espíritu la cual no se puede separar, el entorno y las cosas se apropian de las características y cualidades de la persona en la medida que se adueña de ellas, con esta relación se establece un conocimiento vivido; el cuerpo es muy importante para el reconocimiento del mundo, por medio de él se tiene una percepción viva y activa de todo lo que forma el mundo, conforme el cuerpo deja que se dé una apertura a la percepción de este, los demás dejan de ser extraños y pasan a ser parte de su mundo sensible y reconocer lo que se quiere lograr (Lange, 2009).

Así, el crecimiento personal depende del contacto con la experiencia emocional, darse permiso para aceptar y sentir ya sea, dolor, tristeza, vergüenza, enojo, impulsa al desarrollo. Cuando se bloquean o reprimen estas emociones, se encubre la tendencia al crecimiento, se tiene una incongruencia entre lo que dice el cuerpo y lo que dicen las emociones (García, 2018). “El contacto con las sensaciones corporales es acorde con la sabiduría corporal, por lo cual se puede decir que, el contacto con éstas facilita o ayuda a entrar en contacto con la experiencia emocional” (Kepner, 1992 como se citó en García, 2018, p. 25).

Rogers (1961) refiere que cuando la persona se abre a su experiencia y la acepta se reemplaza la actitud defensiva, se vuelve más consciente de lo que siente y de lo que hace ante eso, se percata con más facilidad sobre su entorno externo sin que sea percibido por juicios críticos. Acepta las circunstancias tal y como son sin tergiversarlas para acomodarlas a su manera, al abrirse y sentir su experiencia emocional lo hace más sensato ante los demás y las situaciones que se le presentan, “en realidad es muy difícil ver con exactitud las propias experiencias, sentimientos y reacciones que discrepan significativamente de la imagen que uno tiene de sí mismo” (p. 168), por lo que es importante que la persona descubra las emociones que experimenta.

Por su parte las creencias, la cultura, valores y la educación también contribuyen a que las personas vivan su experiencia emocional tal y como la sienten o la disfracen, pueden entrar en conflicto con lo que sienten y lo que deben sentir, cuando se encuentra en esta situación solo se da permiso para expresar lo que va de acuerdo con lo que se define como aceptable por su entorno (García, 2018). Los hijos son educados con valores para respetar y querer a sus padres, esos que les tocaron, que no eligieron, no hay otros. Entonces habrá que aceptarlos con sus defectos y virtudes, por lo que aprenden a amarlos, en este caso, los hijos aman a sus padres a pesar de su adicción al alcohol. Esto hace que eviten hablar de manera profunda lo que sienten sobre su situación, consideran que no es correcto hablar mal de ellos o que no serán aceptados por su entorno inmediato.

García (2018), también afirma que cuando se vive con defensas para no sentir lo que incomoda, hay una desestabilización, se pierde la tranquilidad y la paz, se vive con ansiedad, angustia y el cuerpo lo siente y lo refleja físicamente. Si la persona acepta y

valida su experiencia emocional busca la forma de atenderla, puede identificar sus necesidades y saber actuar para poder cubrirlas de una forma sana y con satisfacción, incluso puede resignificar sus emociones.

Greenberg y Paivio (2013, como se citó en García, 2018) mencionan que al reconocer y aceptar los sentimientos tal y como son, la persona se siente en acuerdo consigo misma, en equilibrio en sus dimensiones biológica, psicológica y social que le permite conseguir una mayor seguridad y fortaleza y a la vez la relación con los demás es posible reestructurarla, se vuelve más íntima.

Rogers (1987), puntualiza, que: “cuando el individuo no se siente amenazado en ningún sentido, entonces está abierto a su experiencia” (p. 38). Si estos hijos se descubren en su totalidad todo aliciente tanto interno como externo no tendría alteraciones “Si una persona pudiera abrirse por completo a su experiencia, todos los estímulos - endógenos o exógenos- se difundirían libremente a través del sistema nervioso sin sufrir las distorsiones impuestas por los mecanismos de defensa” (Rogers, 1961, p. 168).

3.2.3 La Construcción Social de las Emociones

La experiencia emocional une al valor subjetivo de la persona, las percepciones, sensaciones que siente y su interpretación, así como los aprendizajes de su cultura y las normas sociales, pero ¿qué es la construcción social o interaccional de las emociones? Armon-Jones (1986, Enríquez, 2008, Hochschild, 1979, 1983 y Kemper, 1978, como se citó en Cervantes, 2015), acuerdan que:

Las emociones son construcciones histórico-culturales que compendian el interjuego entre estas dimensiones, por lo que las emociones no solo nos hablan del sujeto y sus peculiaridades sino también de las condiciones de su contexto histórico-social y de cómo se vive en este. (pp. 152-153)

Cervantes (2015), también complementa que el interés del construccionismo social “es averiguar cómo incurren las estructuras históricas, sociales y culturales en la experiencia emocional y en su despliegue” (p.153). Las personas tienen una historia de vida, una cultura, creencias, narrativas y costumbres que se relacionan socialmente por

medio del lenguaje verbal y no verbal, con base en estos elementos se construye el conocimiento que influye en su experiencia emocional.

Coulter (1989, como se citó en Enríquez-Rosas, 2009) afirma que para examinar las emociones es imprescindible obtener el conocimiento del ambiente de la persona, esto es, conocer su historicidad, sus vínculos sociales y su cultura, la suma de estos tres representan el constructo social de las emociones. Así, constructo social del significado de las emociones de los hijos de alcohólicos se crea en el contexto donde viven, en su hogar, con sus creencias y costumbres.

La posición construccionista pone su atención en que la expresión emocional de las personas se da en un encuentro social, principalmente se identifica sus características y las de la cultura de su entorno como ya se ha mencionado. Las personas actúan de acuerdo con la interpretación de la circunstancia que involucra el elemento social y el proceso cognitivo, Enríquez (2011, como se citó en Cuarenta, 2013). Por otro lado, Armon-Jones (1986, como se citó en Cuarenta, 2013), enfatiza que, desde esta perspectiva social, las emociones están internamente relacionadas con el lenguaje.

Es por lo anterior que se hace necesario conocer acerca del alcoholismo y la persona que lo padece por su implicación en la construcción de la experiencia emocional de la población participante.

3.3 Algunas Consideraciones Sobre el Alcoholismo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) da a conocer que el alcoholismo es una enfermedad provocada por la necesidad de consumir alcohol hasta tener dependencia de él, la ingesta nociva puede ocasionar problemas de salud, sociales y económicos en el bebedor (OMS, 2018, como se citó en Loza, 2020).

Borrero, et al. (2012) mencionan que el alcoholismo es una enfermedad crónica, que va en aumento, no tiene cura y puede causar la muerte; se caracteriza por la tolerancia que tiene el cuerpo al alcohol, por la dependencia fisiológica, esto es, los efectos que tiene el organismo si deja de consumir como es el síndrome de abstinencia. También se da una dependencia psicológica, donde la persona piensa que necesita la sustancia y por último por los cambios orgánicos patológicos con los cuales se

transforma la personalidad de la persona y altera considerablemente su conciencia, aunque el consumo se ha dado más en los hombres con el tiempo también ha aumentado en las mujeres.

También refiere que las personas que beben alcohol tienden a tener malestares digestivos a causa de esta ingesta ya que no acostumbran a consumir alimentos en horarios habituales, asimismo manifiestan problemas del hígado; como una cirrosis hepática y complicaciones con otras enfermedades como lagunas mentales, donde se olvidan de todo y de todos, hasta experimentar que ya no se puede hacer nada para recuperar su salud y pierden la vida. Si en algún momento de su vida se mantienen sobrios, la familia en ocasiones prefiere que vuelva a ingerir alcohol para evitar su mal humor a causa del síndrome de abstinencia.

El alcohol es definido por Ahumada-Cortez, et al. (2017) como “la droga legal más consumida que ha formado parte del entorno social y cultural a través de los años, su devenir histórico la ha convertido en una sustancia ampliamente utilizada y con una enorme aceptación social” (p. 20). El alcohol es utilizado por la sociedad para ser consumido en eventos sociales, principalmente en los lugares donde se fabrica el vino (Borrero, et al., 2012).

Los grupos de Alcohólicos Anónimos (AA) consideran que el alcoholismo es una enfermedad física y emocional que causa daño a quienes se encuentran en su entorno. Las personas son dependientes del alcohol porque no tienen la capacidad de apartarse de él, aunque tengan la voluntad, esto ocasiona que tanto la calidad de su vida como la de su familia se lacere (AA, 2014, como se citó en Loza, 2020). Por otro lado, la Organización de Ayuda a Hijos Adolescentes de Padres Alcohólicos (ALATEEN), menciona que los alcohólicos consumen porque creen que deben hacerlo para escapar de alguna situación complicada, acuden a esta sustancia psicoactiva para dejar de sentir alguna tristeza o dolor emocional, pero con el tiempo les genera una obsesión y dependencia que no pueden vivir sin consumir alcohol, esta reincidencia por su uso o abuso es considerada como adicción. (ALATEEN, 2014).

Según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA) del 2008, refiere que el alcoholismo es un patrón de consumo disfuncional, que desde el punto de vista clínico conduce a un empeoramiento de salud importante al presentar síntomas como

abstinencia, consumo frecuente o ansiedad constante de beber. La persona alcohólica hace hasta lo imposible por beber, disminuyen sus actividades sociales, de trabajo o entretenimientos sanos (ENA, 2009, como se citó en Ramírez et al., 2014)

La Asociación Médica Americana (AMA) en 1956 reconoce al alcoholismo como una enfermedad. La cual no se puede curar, aunque dejen de consumir, solo se controla y es en grupos como los de AA donde se proporciona acompañamiento a las personas con problemas de alcoholismo siempre y cuando estén dispuestos a recibir ayuda, es la instancia más reconocida y se presume que es la más eficaz a nivel mundial. El alcoholismo atañe a cualquier tipo de población, sin importar su situación social y económica, edad, género o actividad a la que se dediquen, en su mayoría los alcohólicos conservan a sus familiares, amigos y trabajos, pero la enfermedad afecta sus vínculos personales principalmente con su hijos, cónyuges y padres, es por eso por lo que a esta adicción se nombra “enfermedad familiar” (ALATEEN, 2014).

La persona alcohólica es impotente ante el alcohol, no lo puede gobernar, el padecimiento del alcoholismo le afecta en cuerpo, mente y espíritu, aumenta gradualmente y cada día se agudiza más, por lo que la vida y el sano juicio están en riesgo (Adult Children of Alcoholics [ACA], 2017). Esta afección no es originada por los problemas familiares, ni por lo que se hace o se deja de hacer, tampoco por lo que se dice o no. Los familiares no son los culpables, los adictos beben simplemente porque tiene una enfermedad y son ellos quienes tienen la responsabilidad de encontrar una solución a su mal, no sus familias o amigos, ya que los esfuerzos de estos son en vano si el alcohólico no tiene deseo de dejar de beber. (Alcohólicos Anónimos [AL-ANON], 1995).

Por otro lado, Borrero et al. (2012) refieren que algunos factores de riesgo con los cuales se llega al alcoholismo pueden ser, la soledad, alteraciones nerviosas, estrés, problemas matrimoniales, familiares, en sus vínculos sociales, creencias, así como también por influencia de amistades, parientes y pertenencia a un grupo social incluso problemas económicos y evasión de conflictos. Ahumada-Cortez et al. (2017) añaden que estos factores no contribuyen de forma exacta en la elección de consumir alcohol, sino que realmente se entrelazan de tal manera que aumentan la posibilidad del beber, por lo que es complicado saber la causa específica del alcoholismo. De forma contraria

existen factores protectores que aminoran los causantes de riesgo, como la comunicación familiar y con seres queridos, relacionarse con quienes no consumen, poner reglas contra el consumo, tener conocimientos de cómo afrontar la tentación de beber, poseer un proyecto de vida que provoque satisfacción. Borrero et al. (2012), suman otros factores de protección que aumentan el bienestar, como “alimentación, vivienda, apoyo social, solidaridad y familias funcionales” (p. 12).

Cuando el alcoholismo está presente en los padres, es un factor de riesgo relacionado a los problemas emocionales de los hijos. La responsabilidad que tenga la familia sobre los hijos puede ser una causa probable o de protección de esta adicción, según la formación y relación que exista en el hogar, dado que en ese entorno está impregnado de vínculos, valores, creencias, conductas y costumbres (Lloret, 2001).

Se considera que los factores de riesgo impiden el desarrollo del potencial de los hijos, a diferencia de los de protección, con los cuales pueden sentirse los hijos más amados, respetados, seguros y así crecer en sus proyectos de vida. Martínez (2021) menciona que la persona que vive con propósitos “suele experimentar mayor bienestar, afecto positivo, resiliencia y creatividad. Vivir con sentido implica manejar mejor los eventos traumáticos de la vida, trabajar con mayor gusto y tener mejores relaciones” (p. 14). Lo que significa que cuando intencionan vivir con sentido en sus vidas, los hijos se ocupan de ese propósito, de eso que los emociona, que los hace vibrar, que los motiva para despertar cada día, lo que les da satisfacción, se sienten tranquilos y felices para continuar con su vida por lo que su depresión, miedo y estrés disminuye también su salud física y emocional mejora. Los hijos tienen esperanza ante las heridas emocionales causadas por la enfermedad del alcoholismo de sus padres.

3.3.1 Características de los Hijos de Alcohólicos

Las experiencias de los hijos que han convivido con padres alcohólicos determinan cómo interactúan con los otros, lo hacen con los recursos que aprendieron en su infancia, esto es, son “niños adultos”, estos hijos se viven en una persistente duda sobre su propio valor (ACA, 2017). “Los que hemos sido afectados por el alcoholismo ajeno nos encontramos acosados inexplicablemente por la inseguridad, el temor, la culpa, la

obsesión por otros, o el deseo irrefrenable de controlar a toda persona o situación que encontramos” (AL-ANON, 1995, p. 13).

Estos “niños adultos” se prometen no ser como sus padres alcohólicos, evitan repetir los comportamientos que conocen de ellos, pero de manera inconsciente, reflejan a su vez a sus hijos vergüenza, duda de sí mismos y hasta codependencia. La enfermedad del alcoholismo ocurre de generación en generación, por lo que la conducta de los padres alcohólicos fue internalizada por sus padres y ahora a los hijos, aunque no sean alcohólicos también introyectan los mismos rasgos a estos. No basta con negarlo, la realidad es que se convierten en sus padres porque tienen incorporada la forma de ser, pensar y sentir de ellos, tanto del padre alcohólico como del que no lo es, el padre alcohólico internaliza a sus hijos las conductas del perfeccionismo, el control, el pensamiento de todo o nada y la crítica. El padre funcional o para-alcohólico transmite a sus hijos su sentir interno como es su temor y dolor. Los hijos les aprenden su impotencia, preocupación, formas extremas de pensar, esto es, blanco o negro, a ser víctimas, a no valorarse a sí mismos, su ira, su falta de nobleza, ser pasivos-agresivos, les genera dudar sobre lo que viven y a ignorar sus sentimientos como el miedo y la tristeza, por lo que los hijos también pasan a ser para-alcohólicos (ACA, 2017).

Además, Woititz (1998) menciona que los hijos de alcohólicos pueden dudar si lo que dicen o sienten está bien o no, por lo que algunas veces prefieren no expresar sus sentimientos y así ocultan lo que sienten, pueden engañar al encubrir las acciones de sus padres para no ser avergonzados. Al recibir promesas de sus progenitores y no ser cumplidas, hay quienes en su adultez tampoco cumplen con las actividades que se proponen o puede suceder lo contrario, que se exijan demasiado, no se conforman con lo que hacen, sobre todo se juzgan a sí mismos y creen que lo que obtienen le falta algo para ser perfecto, cuando consiguen logros también piensan que sucedieron por cuestiones del destino y no por sus propias potencialidades.

Con base a la experiencia e implicación en el tema se puede decir que estos hijos se sienten responsables de lo que sucede a su alrededor porque así fue en su infancia, se encargaron de lo que no les correspondía. Les cuesta divertirse hasta con su propia familia, suelen ser los serios en los grupos a los que pertenecen, hay momentos que hasta pueden sentirse incómodos porque se sienten diferentes, porque no pueden

encajar, incluso les puede molestar algún tipo de broma, prefieren estar aislados porque ahí están a salvo, no es que no quieran divertirse, simplemente no pueden, y sí lo hacen pueden incluso sufrir por eso. Hay hijos que se les dificulta tener una relación sentimental sana, pueden irse a los extremos, donde permiten parejas violentas, pero que no los abandonen o buscan parejas que por ningún motivo levanten la voz. Estos hijos por medio de la alta responsabilidad buscan la aprobación de las personas que está en su entorno, por ejemplo, en la escuela, se esfuerzan por estar en los primeros lugares y en el trabajo, quieren cumplir con todo aún a costa de su propio cuidado y el de su familia

Rogers (1961) menciona que los padres al mostrar un rechazo activo hacia los hijos cuando son pequeños, estos llegan a tener trastornos intelectuales y poca originalidad, emocionalmente son inestables, rebeldes y violentos, lo que trastoca también su sentido de vida, las vivencias del pasado les impiden experimentar de manera completa sus experiencias y las hacen que se vean demasiado peligrosas o dolorosas para sentirlas de forma libre y plena, estos motivos no solo son del pasado de la persona, también se muestran en el presente y ante las diferentes circunstancias sociales, como la elección de un proyecto de vida, de pareja, de amigos o de trabajo.

3.3.2 La experiencia Emocional de los Hijos de Padres Alcohólicos

Los hijos de padres alcohólicos tienen experiencia de vida en un entorno emocional de tensión, ansiedad y dolor, a una corta edad realizan las actividades que les corresponden a sus papás, desde obtener recursos para alimentarse hasta cuidar de los hermanos más pequeños, las responsabilidades y obligaciones se invierten y los hijos terminan como padres de estos y cuidan de toda su familia, ante esta situación no encuentran la forma de apartarse y solo piensan si algún día esto se terminará, su experiencia emocional se configura entonces desde lo que viven y sienten en relación con su contexto, es decir ser partícipes en una familia de padres con la enfermedad del alcoholismo (Woititz, 1998).

También sienten vergüenza de la situación de su hogar, tienden a responsabilizarse del enfermo cuando está bajo los efectos del alcohol, a vigilarlo para que no le pase o provoque algún accidente, acuden a buscarlo al lugar donde acostumbra ir a beber sin importar la hora, al estar en casa se les piden que estén en

silencio para que su padre no se moleste o que no comenten con los vecinos las condiciones en las que viven y por si fuera poco, es frecuente que los hagan sentir que son la causa de la enfermedad (ALATEEN, 2014).

Las emociones que se hacen presentes como el miedo, enojo, tristeza les hacen pensar que sus padres no los quieren y que no son importantes para ellos, frecuentemente eligen dejarles de hablar como una forma de castigo o se alejan de ellos. Cuando sus padres se mantienen sobrios por algún tiempo, creen que el problema ha terminado y realmente se esperan y piensan que todo va a cambiar, muchas veces esto no pasa porque los enfermos no pueden controlar su forma de beber (AL-ANON, 1995).

Se viven en abandono, el desánimo por el tiempo que no les dedican sus padres, la ausencia de cariño y la falta de validación de sus emociones por lo que buscan como agradar a las personas para no sentirse abandonados, incluso pueden confundir el amor y estar con una persona que los puede maltratar y hacer sentir dolor (ACA, 2017).

Entonces el cuidado y atención que recibe un niño por parte de sus padres ante el sufrimiento se ve reflejado en la forma de reaccionar y actuar cuando conforme crece, influye el tono de voz que les hablaron y el significado que le dieron en su momento al dolor y sí le enseñaron a expresar eso que sentía. Ante la ausencia de atención, se vive abandonado o maltratado y optará por insensibilizar su sentir. Sí por algún motivo a un niño varón se le enseña que no debe sentir dolor y mucho menos expresarlo, por lo que en lo futuro se ahogara solo en sus sentimientos porque si lo hace sabe que será juzgado (Le Breton, 2019). Aunado a lo anterior, la culpa juega un papel omnipresente, se sienten responsables de la situación y cuando el padre se mantiene por periodos sobrio, es confuso para ellos porque pareciera como si estuvieran con una persona totalmente diferente que toma el control de la casa y es independiente (AL-ANON, 1995).

Además, su experiencia emocional se ve acompañada de necesidades económicas, en casa no hay lo suficiente para cubrir los gastos necesarios para alimentos, para atender la salud, escuela y vestir, esto genera más preocupaciones en los hijos. El padre tiende a mostrarse de mal humor y los hijos aun cuando son pequeños salen en busca de trabajo para ayudar con estas situaciones, algunos incluso se ven en la necesidad de abandonar sus estudios (ALATEEN, 2014).

Para poder sobrevivir al ambiente de alcoholismo, a la violencia física y verbal, al miedo, al dolor, los hijos crean mecanismos de defensa para refugiarse emocionalmente, distorsionan sus emociones, las inhiben o las reorganizan de manera lógica, y con el paso de los días pareciera que se olvidan de lo que sintieron en algún momento determinado. Pasan por un filtro sus anhelos de realizarse o de divertirse (AL-ANON, 1995).

Mientras los hijos vivan con su dolor y se olviden de su salud física y emocional al igual que sus propios proyectos y de sus relaciones interpersonales para enfocarse en las necesidades de sus padres se genera un estado de codependencia y falta de autocuidado.

3.3.3 Codependencia y Autocuidado

Las personas codependientes se centran en las carencias de otros en lugar de reconocer y atender las propias. Así evaden sus propios miedos y problemas, se considera un trastorno, ya que ocultan a los demás y así mismas sus sentimientos y emociones tanto agradables como desagradables. Controlan la vida de quien consideran no lo puede hacer y a la vez se sienten víctimas; tienden a mentir sobre la situación que experimentan y también se muestran indiferentes ante mensajes externos que les pueden alertar sobre su situación (ACA, 2017). “La codependencia consiste en colocar a las necesidades y deseos de los demás por delante de los propios, normalmente hasta el punto de negarnos a nosotros mismos tanto física como emocionalmente” (p. 359).

En oposición, Rogers (1987) menciona que las personas pueden dejar responsabilidades a otros, porque es más importante no renunciar al autocuidado, a ser ellas mismas sin sentirse culpables por la dedicación a sus propias necesidades físicas, psicológicas y experimentar satisfacción, si toman como prioridad cuidarse, se darán cuenta que se deleitarán estar consigo mismas y tendrán una mejor eficacia.

AL-ANON (1995) refiere que hasta cuando los padres están en período de recuperación, los hijos siguen angustiados y temerosos de que recaigan, cuidan de no hacer cosas que puedan alterar al alcohólico, vigilan el progreso de la sobriedad a costa de su propio cuidado. Cohen (2013) afirma que, al tener una autoexigencia interminable

como el estar al cuidado de otros, la angustia también aumenta y provoca que la persona tenga “una transformación biológica, mental y emocional. El cuerpo se manifiesta y grita a través de sus órganos. Las palpitaciones, la sensación de ahogo, desvanecimiento e inestabilidad emergen sin aviso ni tiempo” (p. 7).

Por su parte la OMS define el autocuidado como la facultad que tienen las personas para fomentar y conservar la salud, evitar o sobrellevar enfermedades ya sea con o sin la ayuda de alguien que brinde servicio médico (OPS, s.f.). Por la misma circunstancia de la enfermedad de sus padres, los hijos necesitan cuidarse, quererse, amarse, valorarse y para esto merecen ser atendidos, cuidar su salud emocional y a la vez poder ayudar a sus padres sí esto fuera necesario, sin establecer lazos de codependencia mientras convivan con ellos. Al no atender a su propio cuidado no hay una contención que los ayude a sostenerse, su sufrimiento es más grande porque no se consideran personas valiosas ni amadas. García (2016) asevera que es fundamental “conocerse y atender a las emociones y necesidades personales, para poder estar en mejores condiciones para el otro y entender lo que les pasa. Si se aprende a autocuidarse se podrá cuidar realmente a los demás” (p. 44).

Es así como se hace presente el sufrimiento en quienes son codependientes y desatienden su propio cuidado, Le Breton (2019) afirma que “el hombre que sufre se aparta de sí mismo y se aleja de los otros” (p. 33), incluso lo puede paralizar para pensar y desarrollar sus propias actividades, evita relacionarse con demás personas, porque se siente sin energía y sin motivos hasta para amar, puede llegar a pensar que lo que le sucede es un castigo divino. Sus sentimientos están inmersos en su sufrir que lo envuelven por completo.

Amarse es cuidarse así mismo tanto física, mental y emocionalmente y esto no está separado de amar a otros, una persona se cuida al identificar y reconocer sus emociones y con esto puede alcanzar un crecimiento personal (Fromm, 1959, como se citó en Machain, 2022).

Ante la emocionalidad que los hijos experimentan al vivir con sus papás adictos al alcohol y poder reconstruir su sentido de vida, es de gran importancia el acompañamiento que dan los grupos de apoyo.

3.3.4 Grupos de Apoyo

La familia es considerada como el grupo social primario de relaciones interpersonales, desde que nacen las personas forman parte de él y establecen vínculos de confianza y cuidado, de parentesco; con base al nivel de jerarquía, roles, tareas ejercidas, en la interacción que se da dentro del grupo se viven experiencias, se aprenden aptitudes psicosociales para que desarrollen su potencial humano que les sirven para formar parte de su sistema sociocultural de manera sana y productiva, dicho de otra manera, en la familia es donde se forman las bases de las personas para la socialización (Bezanilla y Miranda, 2014). Pero no siempre es así ya que en las familias disfuncionales como es el caso de las que viven con enfermedad de alcoholismo existen carencias de responsabilidades, de amor y respeto, lo que los mantiene unidos es la codependencia, por lo tanto, la manera de relacionarse se vuelve difícil. Macías (1981, como se citó en Bezanilla y Miranda, 2014). Cuando los hijos en su desarrollo no encuentran en la familia el cubrir sus necesidades, no se sienten apoyados ante la circunstancia que viven, sino todo lo contrario, se reconocen lastimados y llegan a buscar ayuda en los grupos de apoyo.

Domenech (1998) menciona que el apoyo social se puede definir desde tres aspectos, de acuerdo con el criterio de donde sea ubicado:

- Desde la perspectiva estructural, donde el soporte se da por el número de relaciones con la que la persona forma sus vínculos, cómo son sus lazos, sus intercambios y la congruencia que hay entre los miembros, aquí se crea el grupo de autoayuda para hacer o aumentar la red social que otorgue el apoyo necesario a quienes son parte del grupo.
- Desde el aspecto funcional, se guía y se retroalimenta a cada participante con herramientas que le ayuden a dirigir su problema proporcionándole ayuda emocional, material y de información.
- Por último, se define desde la perspectiva de su contexto, esto es, la ayuda depende de la problemática del grupo, los que padecen alguna enfermedad en particular como cáncer, alcoholismo o quienes tienen alguna adicción como la drogadicción, bulimia,

anorexia, tabaquismo y también va dirigido a quienes son parte del entorno de estas personas.

Los grupos de apoyo nombrados también como de autoayuda representan un respaldo social que reciben las personas que viven circunstancias parecidas o diferentes enfermedades, en ellos se comparten experiencias y emociones, a la vez se promueve dar ayuda a los que forman parte del grupo, así mismo aprenden de ellos, trabajan también para vencer los prejuicios (Martín et al., 2000). El grupo tiene como finalidad “la resolución de conflictos individuales identificados por los miembros del grupo, mientras que el objetivo por excelencia del grupo de autoayuda es proveer a los miembros apoyo, validación e información” (Sánchez, 1991, como se citó en Martín et al., 2000, p. 237).

En los grupos de autoayuda se proporciona apoyo emocional al acompañar, entender y aceptar a los diferentes integrantes en sus dificultades, les ayudan a confirmar y aumentan su valor personal con la información que se recibe ya sea de los participantes o de personas expertas, también se mejoran las formas de afrontar los problemas, cambian la perspectiva de ver sus dificultades. Al pertenecer al grupo, las personas socializan con sus compañeros, aunque no sea la prioridad, se espera que todos participen, compartan y no solo escuchen lo que los demás dicen. Al saber que son ayudados y pueden ayudar, aumenta su autoestima, aprenden a ser responsables en sus decisiones, se dan cuenta que hay salidas y se favorece el encontrar sentido a sus vidas (Gracia, 1997, como se citó en Domenech, 1998).

Para Domenech (2008) el espacio grupal de ayuda, es el lugar donde se da la principal fuente de información, es un sitio privilegiado donde hay libertad de expresar la experiencia emocional, el apoyo es recíproco, facilita el significado a la experiencia dentro del grupo, este soporte es acompañar, escuchar y comprender a cada compañero en sus emociones, de tal manera que se pueda mostrar tal y como es realmente sin temor a ser criticado, poder expresarse sin miedo es de los aspectos más valiosos en los grupos de autoayuda.

En el grupo se aprende tanto de un profesional como de los participantes, al asumir distintas opciones de afrontar la situación, al recibir apoyo y saber que pueden ayudar a otros, provoca una satisfacción entre los integrantes. En estos grupos las personas se atienden a sí mismas, es un tiempo para ellas, es donde toman aire y

energías, al expresarse sin censura, se desahogan, sienten alivio, junto con esto, al escuchar experiencias de los demás, se desbloquean diferentes percepciones desagradables de su problema y hacen una reestructuración positiva para encontrar respuestas a lo que buscan. Es un lugar donde se sienten identificados, como una familia, pero en mejores condiciones y sin sentirse solos (Domenech, 2008).

Los grupos de autoayuda juegan un papel de apoyo y contención muy importante para los hijos de padres alcohólicos, AL-ANON es uno de ellos, es un espacio alentador de compasión y soporte y tiene como aspecto vital compartir y romper con el aislamiento de las personas (AL-ANON, 1995), su propósito es “ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Nos reunimos para obtener apoyo y ayuda para afrontar los efectos del alcoholismo” (p. 9).

AL-ANON (1995) menciona que sus participantes pueden encontrar la ayuda y el ánimo para sobreponerse al impacto del alcoholismo, quienes se encuentran en este grupo han vivido el mismo temor, sufrimiento, confusión y desesperación; aquí se dan cuenta que la enfermedad no sólo la tiene el padre alcohólico sino también quien está cerca, se ayudan mutuamente al compartir sus experiencias, su energía y su esperanza; hablan sobre sus dificultades, sentimientos y lo que han hecho para crecer ante su situación, obtienen una comprensión recíproca, al escucharse, todos aprenden de todos, nadie soluciona los problemas que tiene cada uno, esto es, no hay consejos, no se dice lo que tienen o deben hacer, con lo que comparten y las herramientas que se dan por medio de su programa de doce pasos los cuales muestran el camino y se pueden llenar el vacío donde hay soledad y dolor, cada quien decide tomar lo que le puede servir para reconstruir y mejorar su vida:

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de él, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones. (p. 52)

La misma Organización de AL-ANON (1995) también menciona que al estar en el grupo, los hijos identifican que los efectos del alcoholismo como es la obsesión, zozobra, ira, negación, sentimientos de culpa no solo se encuentra en el bebedor, sino también en ellos, es importante que se miren así mismos para que reconozcan lo que les sucede, esto no es fácil, es una lucha y más si han pasado muchos años, y la experiencia emocional ha sido distorsionada, reprimida, negada, ignorada, incluso organizada de acuerdo con su razón.

Cuando una persona realiza un ejercicio de autoobservación, se permite saber con más veracidad lo que siente ante sus circunstancias y si acepta su experiencia emocional como es y le da su propio significado entonces se da la oportunidad de ser ella misma, incluso puede equivocarse, así se da cuenta hasta dónde le es posible llegar y reconocer tanto su resistencia como su tolerancia, esto da paso a que reconozca sus potencialidades, valide sus emociones en el proceso de convertirse en persona (Rogers,

1961).

ALATEEN es un grupo de ayuda de AL-ANON, con la diferencia que atiende solo a adolescentes que han sido afectados por el alcoholismo de personas cercanas como los papás o hermanos. Al integrarse a este grupo reciben información y formación que les ayuda a reconocer sus emociones. Comparten sus experiencias de convivir con sus padres enfermos de alcoholismo y escuchan las de otros por lo que todos reciben una ayuda mutua, con la intención de que aprendan a separarse emocionalmente de los problemas de sus padres sin dejar de amarlos, aliviar el efecto nocivo que les provocó o les provoca la enfermedad y poder gestionar su salud emocional (ALATEEN, 2014).

Desde el campo del Desarrollo Humano Rogers (1987) menciona que en los grupos se viven emociones de fracaso, aprensión, enojo, celos y desesperación; de manera individual, las personas sufren ante la aceptación y el cambio, experimentan miedo, se menosprecian y culpan, en su momento no saben por qué les sucede determinada situación, sin embargo, al compartir esas experiencias en el proceso grupal les da sentido de pertenencia, se promueve la esperanza de mejorar su vida porque en ese espacio sienten su valía personal y se pueden expresar con libertad.

A través de la experiencia emocional que se vive en los grupos de ayuda, los hijos de alcohólicos pueden encontrar un espacio que favorezca también el reconocimiento y significado de su sentido a su vida.

3.4 Sentido de vida

Las personas a lo largo de su vida se preguntan, ¿Para qué están en este mundo?, ¿cuál es la finalidad de su vida?, Rogers (1986, como se citó en Hernández, et al., 2016) externa que cada persona se pregunta por las razones de su vida, y solo ella tiene esa respuesta, porque cada uno tiene propósitos distintos.

Para Frankl (2015) la búsqueda de sentido de vida forma la energía primaria de las personas, es único y determinado en cada una de ellas, por lo que de manera personal tienen que descubrirlo no inventarlo y solo así obtienen un significado que les da satisfacción, si el sentido de vida es solo nombrado y no realizado entonces sería solo una ilusión, no tendría exigencia ni reto, la persona no se motivará.

Martínez (2021), agrega que el sentido de vida es un instrumento indispensable para recuperarse de las dificultades y momentos de crisis, es único para cada persona y no lo puede repetir, mucho menos transferir a otros, porque cada uno tiene sus propias experiencias de vida, siente y piensa de manera diferente, a cada uno le motiva diferentes personas, situaciones o cosas.

Grzib (2002, como se citó en Hernández et al., 2016) al respecto menciona que es importante la motivación como movimiento, el cual tiene un propósito que emerge de la misma persona o incitado por su entorno. “Ese movimiento está relacionado directamente con las actitudes, las cuales son pieza clave en el proceso de toma de decisiones, que permiten al hombre discriminar entre lo que es y no importante” (p. 789).

Rogers (1961) menciona que el proceso de movimiento hacia una dirección elegida por una persona al sentirse emocionalmente libre y disfrutar caminar en cualquier sentido, le representa vivir con plenitud. Esto sucede al abrirse a su experiencia y evitar los mecanismos de defensa, “la vida plena es un proceso, no una situación estática. Es una orientación, no un destino” (pp. 167-168).

Frankl (2015) considera que la búsqueda de sentido de vida es la que mueve a las personas, es lo que les da fortaleza para seguir adelante ante cualquier circunstancia, buscan conseguir la finalidad de su vida, una vez que saben qué es, caminan hacia ese encuentro. Con base en lo que cada persona experimenta diariamente descubre los diferentes sentidos de su vida en su historia personal, qué lo motiva, entonces decide y se mueve de acuerdo con algo que quiere lograr.

El mismo autor refiere que sí la persona se viviera todo el tiempo en armonía, se estaría en una zona de confort y no se conocerían todas su potencialidades y capacidades que se tienen ante una situación, por lo que es importante tener momentos de tensión porque así se hacen esfuerzos para lograr los propósitos. Las personas tienen las capacidades para ponerse en movimiento y descubrir su sentido de vida y hacerse responsables de esa dirección que decidan tomar, buscarlo en lo que el mundo presenta para la propia autorrealización. Muchas veces se cuestionan por qué les pasa ciertas situaciones, sin embargo, es cuando se debe responder con las capacidades que se tienen para encontrar sentido a eso que se vive. El sentido de vida nunca se termina, puede encontrarse al realizar alguna actividad, en el trabajo, en la escuela, en la casa,

también se encuentra en la existencia de la naturaleza o en el amor de otra persona, pero también en el sufrimiento, cuando se acepta y se encuentra sentido en para qué de ese padecimiento.

No se pueden olvidar los hechos, tampoco se pueden cambiar, sin embargo, se tiene la facultad de aprender a decidir cómo responder ante eso que sucedió o sucede, ya sea con desdicha o esperanza, con depresión o felicidad, existe la oportunidad de poder elegir (Eger, 2018).

Tener sentido es conectar el corazón y la razón, lo que se siente y lo que se piensa, ambos identifican y definen lo que es valioso, como puede ser la lectura, el cuidado físico y emocional, cuidado de la familia, amigos o el trabajo, pero cuando la persona solo se deja llevar por algo que le cause emoción probablemente eso no tenga sentido. La razón ayuda a definir qué tan útil e importante son las cosas, las circunstancias o con quienes hay vínculos; la atracción que se tiene por eso que vale la pena es el movimiento y la dirección que se sigue para conseguirlo, es lo que orienta en la vida, el camino a seguir para hacerlo valioso no solo es saber cuál es el propósito y que es lo que hay que hacer sino es realizarlo para que realmente tenga sentido (Martínez, 2021).

Cuando una persona no encuentra sentido a su existencia, no se puede realizar lo que le da sentido, puede sentirse fuera de lugar, desmotivada, sin ilusiones, molesta, incluso frustrada o vacía (Frankl, 2015). Por lo que es importante tener más de una dirección, si por alguna razón se pierde ese camino se tienen otras opciones que le den sentido a la vida (Martínez, 2021).

Al perder el sentido a la vida se produce un vacío existencial, el cual se manifiesta por estar en momentos de hastío, por no saber qué hacer en algún tiempo determinado, caen en un vacío en ocasiones por dejar sus actividades que realizaron por años en sus vidas, el alcohólico también se encuentra en esta situación carece de sentido lo que vive (Frankl, 2015), encuentra en la bebida una manera de adormecer o evadir su realidad.

En el momento que la persona se olvida que la vida es significativa, cae en un individualismo, pierde el vínculo con los otros, no es capaz de darse cuenta de quienes están a su alrededor, de sentirlos y permitir que los demás también lo sientan, se hunde

en una sensación de soledad, en un vacío existencial, en el sufrimiento o elige vivir con libertad (Giraldo, 2014).

3.4.1 Sufrimiento y Libertad: Una Elección de Vida

En algún momento de sus vidas las personas se encuentran con situaciones que ya no pueden evitar, como es el caso de alguna enfermedad terminal o un problema en particular, entonces queda la oportunidad de aceptar el sufrimiento, el cual su valor no está en él, sino en el gesto de tener la capacidad de sobrellevarlo, cuando se encuentra sentido, como es el caso del sacrificio, ya no se considera sufrimiento, si se logra cambiar la actitud en el irremediable destino, entonces habrán descubierto el sentido a su sufrimiento, sin embargo este último, no es imprescindible para dar sentido a la vida (Frankl, 2015).

Le Breton (2019) enfatiza que el sufrimiento tiene una razón de ser, posee un significado y es más tolerable que uno sin sentido, donde la persona no lo comprende. Al darle sentido al dolor evitará el temor o asombro cuando sea avasallada por las desgracias, el significado que le asigna el sufriente al acto doloroso y su estado anímico le otorgan estructura al sentimiento del dolor y determina su relación con él. Al separarse del dolor se tiene una sensación de volver a nacer; es normal que el sufrimiento se vea como una desgracia donde no se encuentra salida o una oportunidad donde la persona se vea en otra magnitud, como la de “un hombre sufriente, o que ha sufrido, pero que observa el mundo con claridad” (p. 274).

Se cree que para sobrevivir en la actualidad se debe privar a los acontecimientos de pena y ansiedad, de tal manera que se evade el sufrimiento y traumas pasados, al igual que los conflictos emocionales. Al ocultar el dolor se intenta huir, esto es, al no afrontar el pasado es elegir no ser libre. Negar la realidad y la historia, no aminora el dolor, sino todo lo contrario, se generan traumas, porque lo que no se acepta se transforma en un muro, una experiencia que no se puede vencer. Al no permitir las emociones generadas por alguna pérdida, lesión o decepción, permanecerán ahí y en cualquier momento resurgirán.

Es importante aceptar lo acontecido para tener libertad, para que esto suceda se necesita paciencia y fortaleza para derribar la prisión (Eger, 2018). Los hijos de alcohólicos tienden a evadir lo que sienten ante los sucesos que viven en su hogar, de alguna manera buscan ocuparse en diferentes actividades para no pensar en lo que les sucede y de ser posible tampoco sentir dolor y sufrimiento, sin embargo, pasa el tiempo y esos sentimientos siguen ahí, se anidan y puede suceder que resurjan con más fuerza. Por lo que resulta importante caminar hacia la aceptación de lo que les sucede, que no lo oculten, que encuentren un para qué de su experiencia. Si se niega o se oprime lo que se siente es volverse impasibles, es alejarse de las personas que se encuentran en el entorno “al eliminar la sensibilidad al sufrimiento, también se insensibiliza el juego de los sentidos, se suspende la relación con el mundo” (Le Breton, 2019, p. 212). Cuando las personas descubren su alma en su experiencia sin importar su naturaleza, se acercan a la vida plena, por lo que sienten mayor seguridad en su organismo que le ayuda a obtener una actitud que les de satisfacción a su existencia (Rogers, 1961). En el momento que los hijos de alcohólicos encuentran la razón de su sufrimiento, pueden cambiar su actitud y la posibilidad de dar dirección a su vida con libertad.

Eger (2018) refiere que los sucesos no se pueden cambiar, pero si se puede hacer algo por los daños causados para tener una vida plena y no caer en victimismo, el cual es aferrarse a las desgracias que no se pueden controlar, al ser víctima, se piensa de manera pesimista, castigadora, se buscan culpables, no se permiten salir del pasado. No hay niveles en el sufrimiento, nadie tiene un dolor menor o mayor que otro, simplemente, el sentir es real, por lo que no se debe subestimar, aunque parezca insignificante, sí se hace, también se elige ser víctima. Cada persona puede poseer la libertad de realizar práctica donde transite de víctima a superviviente. “Los supervivientes no tienen tiempo de preguntar, ¿Por qué a mí? Para los supervivientes, la única pregunta relevante es: Y ahora, ¿qué?” (p. 14). Cuando se logra resignificar la experiencia que en el pasado fue dolorosa e incluso perjudicial, entonces se considera que existe un crecimiento del potencial humano (Castro y Velázquez, 2016, como se citó en Sigler, 2022).

La experiencia emocional que han vivido los hijos de alcohólicos no se pueden cambiar, ya son parte de su vida, ya no hay vuelta atrás, lo que si puede hacer cada una de estas personas es decidir si sigue en con ese dolor y sufrimiento y justificar sus

pensamientos y actuaciones o elegir cambiar, crecer con libertad, darle un sentido a lo que ha vivido.

Desde el campo del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en las Personas es posible promover un tipo de ayuda en estas poblaciones en el reconocimiento de su experiencia emocional y de su sentido vida, para lo cual se trazó un horizonte metodológico que permitió dar cuenta del presente proceso investigativo.

Capítulo IV Fundamentación Metodológica

Es el sustento teórico y conceptual que justifica la elección de métodos específicos para llevar a cabo la investigación. En otras palabras, es la explicación y soporte de por qué se eligió un paradigma cualitativo, un método fenomenológico, así como la entrevista fenomenológica para la recogida de datos, qué principios teóricos respaldan esa elección y cómo se aplicó este proceso para alcanzar el propósito del presente trabajo.

En la presente investigación, la herramienta que se utilizó fue la entrevista fenomenológica, la cual permitió un acercamiento a los hijos que han tenido o tienen padres alcohólicos, donde se estableció una relación interpersonal para ofrecerles un espacio de confianza y seguro. Le dieron voz a su experiencia emocional cada una de las personas participantes, así como también compartieron cómo ha sido en encuentro con su sentido a su vida.

4.1 La Fenomenología: Comprender la Experiencia de los Otros.

Sassenfeld y Moncada (2006) expresan que “el fenómeno es entendido como aquello que es aparente o “dado” en una situación o en un proceso subjetivo o intersubjetivo que es de interés” (p. 97). Los fenómenos es lo que se da, lo que se manifiesta y se reciben (Aguirre-García y Jaramillo-Echeverri, 2012).

Guerrero-Castañeda, et al. (2017) explican que la fenomenología es la ciencia de los fenómenos y el método para ingresar a la conciencia de las personas y tomar todo lo que esta le pueda manifestar en lo referente a cómo han sido sus experiencias y a las cuales les han otorgado un significado. La fenomenología aprende de esas

manifestaciones, no sobre ellas, no indaga la causa de estas, el “por qué” sino “para qué” de esas vivencias.

Giorgi (1997, como se citó en Moreno 2014) menciona que en el campo del Desarrollo Humano la fenomenología se preocupa por comprender la experiencia vivida de las personas, esto es, la manera singular de experimentar sus relaciones interpersonales, emociones, con circunstancias, lugares o cosas con las que está en comunicación. Moreno (2014) refiere que desde la fenomenología busca comprender lo que se vive corporalmente, ese fluir de sus sensaciones, es decir, su experimentar y lo hace desde las expresiones que se manifiestan desde ese vivir. Las experiencias, no se dividen o se etiquetan, son tal cual las personas las vivencian, ya que están orientadas hacia algo, se dan como respuesta a algo, surgen de y con algo, no están separadas de una mente o un cuerpo definido, por lo tanto, el objetivo principal de la investigación fenomenológica es la comprensión de los fenómenos del mismo modo que se presentan a la conciencia de las personas que los experimentan (Sassenfeld y Moncada, 2006).

Para Aguirre-García y Jaramillo-Echeverri (2012) la fenomenología se encamina hacia la conciencia de las personas y tiene como finalidad la descripción de las vivencias que se dan en el interior de esta, por lo tanto, no observa hacia el mundo externo, sino a la subjetividad, a cómo se dan las vivencias de las personas. “La fenomenología radicaliza la relación del hombre y del mundo entre sí como flujo constante de producción de sentido, marcadamente histórica e intercorpórea, pues entrelaza varios horizontes vivenciales para darse cuenta de la mutualidad inherente a ellos” (Dantas y Moreira, 2009, p. 249).

Para Merleau-Ponty, la fenomenología de la percepción hace diferencia entre el cuerpo, el cual es objeto para la ciencia y el cuerpo fenomenológico el cual es el propio cuerpo con el que percibe constantemente (Espinal, 2011), “fenomenológicamente hablando, vivir corpóreamente en este mundo significa estar comprometido con él en una experiencia corpóreo-perceptivo-práctica” (p. 193). Esto es, darse cuenta y creer en las percepciones obtenidas, de los fenómenos dados.

Durante el acercamiento con la población implicada en esta investigación y desde una mirada fenomenológica, se procuró tener una comprensión hacia la experiencia y sus emociones vividas, posicionándolas en un lugar único cada una de ellas de acuerdo

con la experiencia que cada uno tuvo y la manera de vivirlas y de sentir las, porque las personas con las que conviven como es el caso de sus familiares, su entorno, sus costumbres y valores son particulares en cada persona, se aceptó tal y como lo vivieron desde su subjetividad. Se tuvo cuidado y atención en sus expresiones no verbales para conocer lo que su cuerpo manifestaba, se les dio a conocer lo que se percibía, donde las mismas personas entrevistadas hacían confirmaciones o aclaraciones.

Al respecto Yontef (1993, como se citó en Sassenfeld y Moncada, 2006), señala que la fenomenología pretende alcanzar una comprensión fundada en lo que el objeto de estudio enuncia y no como juzgue el observador. En otras palabras, el interés se fija en lo que está presente y es observable y no a aquello que uno puede pensar como valioso o importante detrás de las apariencias.

Dantas y Moreira (2009) mencionan que la descripción de la vivencia es lo fundamental de la investigación fenomenológica, cómo esta se integra de la relación de las personas y del mundo, la función de la investigación es la descripción del campo fenomenológico y la comprensión de la relación de las personas en y con el mundo, debido a esto, se hace uso de la reducción fenomenológica como táctica en la relación persona-mundo, la cual establece condiciones para comprender las particularidades de las experiencias.

Para Merleau-Ponty la reducción fenomenológica es la resolución de poner en suspenso todas las afirmaciones naturales automáticas en que vivimos, no para suprimirlas ni negarlas sino para tener una mejor comprensión de ellas y externarlas, esto se refiere a la búsqueda del significado particular, el cual se encuentra entretelado al mundo de las personas (Moreira, 2004, como se citó en Dantas y Moreira, 2009). La reducción fenomenológica no quiere decir que se pone entre paréntesis y solo se queda con una parte de la realidad, “epojé” sino consiste en que después del espacio entre paréntesis, se va hacia la conciencia donde se ven los fenómenos, la manera en que se forman y se muestran (San Martín, 2008, como se citó en Aguirre-García y Jaramillo-Echeverri, 2012).

Dantas y Moreira (2009) refieren que para llegar al mundo experienciado de las personas por medio de la intervención fenomenológica, el investigador puede hacer uso de dos momentos: el involucramiento existencial y el alejamiento reflexivo. El involucramiento

existencial ayuda a promover la circulación expresiva de la reflexión sobre los sentimientos, esto es, la comprensión de las emociones envueltas en la descripción de acontecimientos. (Forghieri, 1989 y 1993; Amatuzzi, 1990 y 1994, como se citó en Dantas y Moreira, 2009) mencionan que en el involucramiento existencial se aplaza todo conocimiento obtenido acerca del fenómeno para incorporarse en el tráfico de experiencias descritas y expuestas y así acercarse de manera auténtica a la versión particular de las personas, con una actitud pre-reflexiva y de aseveración de la experiencia. Para (Guedes y Andrade, 1999; Guedes, 2002 como se citó en Dantas y Moreira, 2009) en el alejamiento reflexivo se pretende alejarse de la vivencia para manifestarla al describir su sentido en el momento de que el investigador se escucha así mismo, para dar a conocer su consideración comprensiva del fenómeno como acto descubierto de la afirmación de la experiencia.

Así, en el acercamiento desde la fenomenología con los hijos de padres alcohólicos se promovió la descripción de su experiencia emocional y de su sentido de vida, se suspendieron por momentos los conocimientos previos y la implicación que se tenían del tema para evitar algún tipo de juicio y solo se tuvo presente la narrativa que hizo cada una de las personas para así llegar a tener una mejor comprensión de su experiencia.

4.2 Método Fenomenológico, el Fenómeno y la Experiencia

Si bien la fenomenología es una disciplina filosófica, es importante mencionar que también es método (Aguirre-García y Jaramillo-Echeverri, 2012).

Sassenfeld y Moncada (2006) afirman que el “fenómeno y experiencia representan los pilares que sostienen el método fenomenológico” (p. 96). Una característica importante de este método es el proceso continuo y sistemático de capacidad de cuidado que tiene el investigador para darse cuenta y de evitar todo tipo de prejuicio o preconcepción que guarde para las personas. El método fenomenológico se coloca en la aceptación total de cualquier información fenoménica y en la descripción de esta, de la manera que fueron experimentados en el presente, en el momento, sin que hayan sufrido supuestos que confundan la percepción. Aguirre-García y Jaramillo-

Echeverri (2012) confirman que “el método fenomenológico es un constante aplicar la epojé y la reducción” (p. 58), la epojé significa ponerse entre paréntesis y la reducción se refiere a permitir reflexionar sobre lo que se ha recibido, dado a la conciencia.

Ponerse entre paréntesis los propios valores, los supuestos, las deducciones, los prejuicios en el momento de describir la propia vivencia de un fenómeno es lo que se conoce como actitud fenomenológica Sassenfeld y Moncada (2006).

Aguirre-García y Jaramillo-Echeverri (2012) mencionan que el método fenomenológico transita por las siguientes fases:

- Partir de la actitud natural: Se refiere a cuando las personas en su día a día realizan acciones sin cuestionarse, simplemente las hacen de manera natural sin hacer ningún tipo de reflexión, como darle el saludo a alguien.
- Epojé – reducción eidética: Una vez que se coloca entre paréntesis, con la reducción eidética se pasa de la actitud natural al mundo de la conciencia, es reducir el fenómeno a su esencia, a sus características, esto es, acceder a su esencia.
- Epojé – reducción trascendental: Cuando se encuentra entre paréntesis se espera que puedan instituirse las particularidades generales que hacen posible toda evidencia de los fenómenos dados.
- Constitución: Se forman los conocimientos más valiosos del proceso fenomenológico.

En el presente trabajo de investigación, durante las entrevistas fenomenológicas se guardaron las ideas y conocimientos que se tenían de manera natural en cuanto a la experiencia emocional de hijos de padres alcohólicos. Se hizo conciencia de que cada participante tenía la propia, por lo que se puso énfasis en la descripción respecto a cómo la vive o lo ha vivido y la forma en que la expresaba, sin entrar en detalles de motivos o aquellos aspectos que la persona no quisiera compartir.

4.3 La Entrevista Fenomenológica

Para Moreno (2014) la entrevista fenomenológica es un instrumento valioso para la recopilación de información en investigaciones cualitativas conducidas a la comprensión de la experiencia vivida de las personas.

También afirma que esta herramienta desde la mirada de investigación del campo del Desarrollo Humano es:

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)

Por otra parte, Guerrero-Castañeda, et al. (2017) confirman que la entrevista fenomenológica es la aproximación existencial entre dos personas a modo de poder conocer y comprender un fenómeno desde la posición de la persona que lo ha experimentado y el significado que le ha dado. La entrevista está abierta a posibilidades, por tal motivo, es importante que, desde su inicio, el facilitador se presente sin hacer juicios morales, sino en la disposición de encontrarse con el fenómeno que se descubrirá frente a él. La entrevista integra el cimiento para el análisis fenomenológico, y cuando se lleva a cabo se obtienen discursos originales; no se pretende dar un significado al experienciar, porque ya fue significado interiormente por la persona y por lo mismo se le permite que exprese ese fenómeno desde su conciencia.

Dantas y Moreira (2009) refieren que “la comprensión de las vivencias parte de la minuciosa descripción de experiencia vivida” (p. 248). A lo que Moreno (2014) refiere que para conseguir que las descripciones y expresiones que manifiestan las personas entrevistadas sean auténticas, es necesario atender las siguientes particularidades:

- Que las personas mencionen situaciones experimentadas justamente por ellas, de lo vivido en correspondencia al fenómeno de estudio, no se trata de lo que piensan, de lo que ha escuchado de otros o leído.
- Que las personas ubiquen su atención a lo que siente su cuerpo internamente con base en el fenómeno mencionado, para lo cual necesita hacer pausas,

regularmente las expresiones del experimentar presente se manifiestan con un lenguaje simbólico y poético

- Que las expresiones verbales y no verbales broten desde su vivencia.

Para conocer la experiencia emocional de las personas que se entrevistaron, se les pidió que describieran cómo fue su vivencia en las diferentes etapas de su vida de acuerdo con el tema a investigar, se les acompañó para que expresaran justamente lo que experimentaron y cuáles fueron sus emociones, en algunas ocasiones necesitaron silencio para que pudieran contactar con lo que sentían y así poder manifestarlo, también se hizo referencia cuando había alguna expresión corporal para conocer que sentían.

Este diálogo e interacción que se da entre las dos personas afecta a ambas, por lo que aparte de que el entrevistador atiende la esfera afectiva del entrevistado, es importante que también se dé cuenta de lo que le sucede a él con dicho encuentro y cómo esto interviene en su interacción, escucha y comprensión con la otra persona.

La entrevista fenomenológica parte con una pregunta que orienta o conduce a que la persona platique sobre su vivencia, si no se puede comprender el fenómeno, se pueden hacer más preguntas, estas deben ser entendidas por el participante para que pueda expresarse, dichas interrogantes deben dar respuesta a otra pregunta que el facilitador haya formulado de acuerdo con el tema de investigación. Es importante que las entrevistas no sean seguidas, sino dejar un espacio para del descanso físico y emocional (Guerrero-Castañeda, et al., 2017).

La descripción del fenómeno es el camino principal para entrar a la zona fenoménica de la persona entrevistada, por lo que se genera una relación de diálogo, fundada por el interés de aprender con esta persona, el significado del fenómeno respectivo (Dantas y Moreira 2009).

Si el entrevistado se siente aceptado, respetado, valorado y comprendido desde su propio criterio y no evaluado hay más posibilidad de conseguir descripciones y manifestaciones verbales y no verbales que sean naturales y reales, que si solo se siente juzgado e interrogado (Moreno, 2014).

No existe una regla, para que la entrevista fenomenológica sea realizada, lo primordial en esta perspectiva de investigación es que la información sea absolutamente

descrita, para que se acerque a las diferentes extensiones vivenciales de la experiencia (Dantas y Moreira 2009).

Moreno (2014) estructura la entrevista fenomenológica en dos categorías que se relacionan entre sí, la dimensión relacional y la del hacer; en la primera, es de suma importancia tener presente las actitudes como facilitador, como son; la comprensión empática, aceptación incondicional y la autenticidad así como también los modos de interacción para crear un clima de confianza; mientras que la dimensión del hacer, presupone una atención apropiada a la dimensión relacional, esto es, el antes, durante y después de la entrevista.

Para las entrevistas que se realizaron en la presente investigación, se consideraron preguntas generadoras para recuperar la información de acuerdo con el tema-problema, sin embargo, las mismas personas llevaron hacia la descripción de su experiencia en donde las preguntas cambiaron su orden.

A continuación, se da cuenta del plan de investigación y sus componentes:

4.4 Diseño de la investigación

Un paso crucial en el proceso de la investigación es el diseño, con el cual el investigador se guía para obtener respuestas significativas a sus interrogantes planteadas inicialmente (Cortés e Iglesias, 2004). El diseño es único para cada estudio, representa un conjunto de instrucciones detalladas que describen las actividades necesarias para llevar a cabo una investigación. En él se elige la estrategia teórico-metodológica, el método a seguir y las técnicas pertinentes para recuperar evidencias, sistematizar y analizar la información (Sauto, 2005). Como a continuación se muestra.

4.4.1 Tema del Trabajo de Obtención de Grado

La experiencia emocional de hijos de padres alcohólicos en la reconstrucción de su sentido de vida.

4.4.2 Título de la investigación

“Mis emociones y los motivos de mi existencia”

4.4.3 Población

Las entrevistas fenomenológicas se realizaron a tres mujeres y un hombre con una edad entre 25 y 40 años que hayan tenido o tienen la experiencia de convivir con padres alcohólicos.

4.4.4 Justificación

En las familias donde prevalecen adicciones como el alcoholismo de alguno de los padres, los hijos tienden a padecer trastornos emocionales, no obstante, como personas tienen las potencialidades para crecer, inclusive si han sido afectados emocionalmente. Desde el campo del Desarrollo Humano y con el Enfoque Centrado en las Personas lo que se pretende es que a partir de su experienciar descubran esas capacidades con las que cuentan, Lafarga (2010) refiere que cuando alguien se siente desvalido es el momento que busca y encuentra como desarrollarse. Para Rogers (1961) el crecimiento personal se da al reconocer y entender lo que les causa descontento en su vida. Martínez (2021) menciona que ante las experiencias desfavorables o de crisis que cada ser humano vive, se puede recuperar al encontrar también el sentido a su vida. El cual tiene que ser descubierto de manera individual de tal manera que le dé finalidad y satisfacción a su existencia (Frankl, 2015). Por lo que resulta pertinente realizar una investigación con el uso de entrevistas fenomenológicas para promover el reconocimiento de su experienciar y abrirse a sus emociones en esta población implicada.

4.4.5 Fundamentación de la Investigación Desde el Enfoque Centrado en las Personas

El Enfoque Centrado en las Personas es el soporte del campo del Desarrollo Humano, es el compuesto de teoría, investigación y práctica presentados por Rogers para facilitar el acompañamiento personal y fortalecer las relaciones interpersonales (Lafarga, 2016).

Rogers (1961) señala que es un verdadero reto estar frente a las personas que buscan ayuda cuando se encuentran conflictuadas o padecen alguna enfermedad o pena, sin embargo, con las actitudes de autenticidad, aceptación incondicional y comprensión empática podrán alcanzar el cambio y su crecimiento, reorganizarán su personalidad de manera más profunda y consciente, de esta manera, se encontrarán en la disposición de afrontar la vida de una forma más constructiva, inteligente y con mejores relaciones interpersonales que les puede generar satisfacción.

Barceló (2003) refiere que el ECPs establece las condiciones necesarias para promover el desarrollo de la tendencia actualizante, dichas condiciones son actitudinales y son llevadas interna y sinceramente por el facilitador durante un encuentro relacional de acompañamiento, lo que implica mostrar presencia ante los otros en un ambiente donde es posible que las personas puedan crecer, estas condiciones actitudinales son la autenticidad, sinceridad y la congruencia; la aceptación, el aprecio o la consideración positiva incondicional y la comprensión empática. La intervención del facilitador, la manera en cómo se relaciona, es lo que da pauta a generar un clima de acompañamiento que promueva su potencial humano.

Segrera (2014) manifiesta que los Enfoques Centrados en las Personas forman en un grupo un entorno firme, abierto, manejable y sujeto a cambios para la comprensión e impulso del funcionamiento, el crecimiento y las relaciones de las personas, los grupos o las organizaciones, hacen referencia al entorno de la comprensión de la existencia, reconocen que estas entran en relación y centrarse las incluye como miembros de esa relación.

Buber y Rogers (1957, como se citó en Rogers, 1961) manifiestan que, si como facilitador se conceptualiza a las personas como quienes no se pueden mover de su pasado, se les limitará a que ellas puedan desarrollarse, de manera contraria si se

aceptan en un proceso de cambio, se les ayudará a que se confirmen como seres humanos vivientes, con las capacidades de un desarrollo creativo interno.

Cuando realmente se consigue escuchar a las personas, es cuando se logra la comunicación, escuchar a profundidad implica, “oír las palabras, los pensamientos, los tonos sensoriales, el significado personal, incluso el significado oculto tras la intención consciente del comunicante” (Rogers, 1987, p. 16), para lograr esa escucha, el facilitador desarrolla diferentes habilidades que puedan comprender la emocionalidad de las personas.

En las diferentes entrevistas fenomenológicas se pudo establecer una relación cercana con cada uno de los participantes en la investigación, mientras compartían su experiencia se les escuchó, centrándose únicamente en la expresión y sentir de sus emociones, aceptándolos sin hacerles ningún tipo de juicio o recomendación sino validándolos, de tal manera que percibieran una comprensión empática y se sintieran comprendidos.

4.4.6 Descripción de la Estrategia de Investigación

La entrevista fenomenológica representó una estrategia de investigación cualitativa con el propósito de dar cuenta de la vivencia emocional de las personas implicadas en el tema, en la idea de que identifiquen, describan y manifiesten su experiencia, emociones y significados que les asignan ya sea de manera verbal o no verbal (Moreno, 2014).

Con base en esta estrategia, se tuvo un primer contacto por medio de llamadas telefónicas con quienes han tenido el referente de vivir con padres alcohólicos. Se entrevistaron a tres mujeres y un hombre entre 22 y 52 años. Los encuentros se realizaron en diferentes modalidades, tres virtuales y uno presencial, dos sesiones de aproximadamente una hora con cada participante de acuerdo con la disponibilidad de cada uno de ellos.

De acuerdo con Moreno (2014), se consideraron las dimensiones relacionales y técnicas para hacer las entrevistas (Apéndice D). En la dimensión técnica se hicieron las preparaciones antes de la entrevista, desde la comunicación con las personas, acuerdos, dar a conocer el propósito y consentimiento informado (Anexo 2); en la primer sesión,

durante la entrevista se agradeció la presencia y participación, se retomó el objetivo y la confidencialidad, se inició con una exploración informal para saber cómo llegó la persona a la entrevista, se obtuvieron datos personales y por medio de una pregunta abierta, se tuvo un acercamiento a su historia de vida se concluyó con el cierre y la despedida. En la segunda sesión, se recordó el propósito de la entrevista, se hizo una recapitulación del primer encuentro y se continuo con preguntas donde se abordaron los temas de grupos de ayuda y sentido de vida, por último, se agradeció la participación.

En la dimensión relacional por medio de las actitudes desde el ECPs, y también con el uso de modos de interacción como son las respuestas de escucha como el parafraseo, clarificación, reflejo de sentimientos y síntesis, que serán descritas posteriormente en relación con la facilitación en el apartado de primeros hallazgos.

Al finalizar cada entrevista, desde la dimensión técnica, se registraron los datos relevantes de acuerdo con el propósito de investigación, se realizaron las transcripciones completas, y se elaboraron fichas de sistematización. Se estableció una calendarización para las sesiones de dichas entrevistas (Apéndice C).

Después de haber realizado las entrevistas fenomenológicas para conocer y comprender la experiencia emocional de los participantes, se hacen saber los primeros hallazgos en esta investigación. Así como también, la implicación personal que se tuvo al facilitar a cada uno de ellos y el aprendizaje en el acompañamiento de la supervisión como parte del proceso de mi formación en la maestría, razones por lo cual al dar a conocer esta experiencia se hace en primera persona. Cabe mencionar que, por razones de confidencialidad, en cada uno de los participantes se les asigno un pseudónimo en la idea de guardar las condiciones éticas conforme a lo que establece la investigación cualitativa. Se utilizó una E para indicar que fue entrevista, con una S y con número respectivo para diferenciar en cual sesión fue recuperada su participación.

Capítulo V Primeros Hallazgos, Relato Reflexivo de la Investigación

En la recuperación de la experiencia y las reflexiones del proceso de investigación que se realizó mediante entrevistas fenomenológicas a hijos de padres alcohólicos, desde un Enfoque Centrado en las Personas se llegaron a los primeros hallazgos. Se da

a conocer la implicación que tuve en el rol de facilitadora en cada una de las entrevistas, así como la experiencia emocional que la población participante tiene o tuvo al convivir con esta enfermedad de sus padres. Se menciona cómo fue el proceso de facilitar, las reflexiones acerca de las características de este grupo involucrado. Así como también la búsqueda de su sentido de vida.

Además, se dan a conocer las aportaciones de la supervisión en este proceso de investigación donde tuve la oportunidad de externar tanto mis vivencias como mi implicación en cada uno de los encuentros, lo que me permitió darme cuenta de mis fortalezas y áreas de crecimiento para acompañar a las personas.

5.1 Mi Experiencia e Implicación al Facilitar en el Proceso de las Entrevistas

En este momento de mi formación, facilitar implicó reconocer mi experiencia y los sentimientos que se hicieron presentes en este rol, al transitar en cada una de las entrevistas fenomenológicas realizadas, cómo me sentí y qué me sucedió al tener este encuentro interrelacional con las personas participantes. Barceló (2012) menciona que para crear un clima de seguridad y confianza en un encuentro entre un facilitador (entrevistador) y un facilitado (entrevistado), es importante que el primero esté presente internamente, esto es, que reconozca lo que percibe de la otra persona al escucharla, que permita fluir sus emociones en cada interacción, se dé cuenta de lo que experimenta en ese preciso instante del vínculo y de ser posible que se lo comunique. Por otro lado, Schmid (2008) complementa que la presencia es estar frente a alguien y ser uno mismo, vivir plenamente lo que siente en relación con la otra persona, permitirse ser impactado, sorprendido y ser capaz de permanecer con sus propias ideas.

Fue un gran reto hacer mi primera entrevista, al inicio estaba preocupada y nerviosa por saber que frente a mí estaba una persona la cual se merecía mi atención, escucha y comprensión empática sobre su experiencia emocional y que era importante que ella pudiera percibirlo; poco a poco, conforme transcurría la entrevista los nervios disminuyeron. Entreviste a Alma en la modalidad virtual, se encontraba sola en su casa por lo que tenía la libertad de expresarse sin ser interrumpida. Desde el inicio fue una entrevista muy conmovedora para mí, porque me sentía muy identificada con ella y había

momentos que se parecían a mi historia. Pude comprender su tristeza y enojo cuando mencionó que en su familia padecían carencias económicas y afectivas, que sentía miedo porque su papá golpeaba a su mamá y que en ocasiones tenía que salir a la calle a buscarlo, así lo expresó: “si no hubiera existido esa parte alcohólica no habría como tantas carencias, no solo del dinero, sino como afectivas también”, “sus caídas más fuertes lo incapacitaban porque no estaba, era andarlo buscando”, “que golpeará a mi mamá, que tuviéramos que escondernos de él” (Alma, E,S1).

En diferentes ocasiones me percibí muy triste al verla muy triste, llorar o sollozar. También porque podía darme cuenta de su dolor que aún estaba presente por el distanciamiento que tuvo con su papá, que la hizo sentir no querida por él y por el coraje que aún le tiene, dado que para ella pudo haber tenido otra vida si su papá no hubiera dependido del alcohol. Mi tristeza no solo es a causa de que Alma haya tenido estas experiencias con su padre, sino que me duele que muchas de las cosas que ha pasado en su vida las haya vivido sola, sin que alguien estuviera para escucharla o que no hubiera confianza con las personas de su entorno para hacerlo ya que a estas alturas de su existencia sus heridas siguen abiertas.

En las entrevistas con Andrés me resulto familiar el escuchar que peleaba mucho con su papá y hasta la fecha tuviera resentimiento hacia él, se reconoce estar muy molesto porque no deja de tomar alcohol. En lo particular me da tristeza que un hijo llegue a sentir este tipo de sentimientos por sus padres por el trato que les han dado en lugar de admirarlos y respetarlos. Pude darme cuenta de la codependencia que tenía hacia mi papá porque yo a diferencia de Andrés, no quería separarme de él, me preocupaba su actuar y también su salud, me daba tristeza imaginarlo solo, pero también estoy consciente que a la vez me sentía tranquila cuando él no estaba en casa porque no había gritos, es una especie de sentimientos encontrados. Compartí con Andrés la esperanza que él ha sentido cada vez que su papá ha estado en un lugar para rehabilitarse por pensar que todo cambiará y tendrá una vida mejor. Sin embargo, también, la desilusión y tristeza al ver que, después de un tiempo, vuelve a recaer. Pude comprender su sentir porque también lo viví con mi papá.

Por otra parte, fue un gran reto hacer la entrevista presencial con Ángela, me sentí muy contenta y satisfecha de poder tomar la oportunidad, pero también de estar con ella

por las condiciones en las que llegó, por la necesidad que tenía de expresarse y ser escuchada. Al verla que lloraba y sollozaba todo el tiempo, podía sentir su dolor y su angustia, le permití que hablara para que pudiera desahogarse y traté de acompañarla también en silencio para escucharla, considero fue muy importante estar de manera presencial porque al final nos pudimos dar un fuerte abrazo.

En diferentes momentos me impliqué con ella y me sentí con tristeza al saber que ella también fungía como mediadora con sus padres para que terminaran las peleas, que le tocaba ir por las bebidas alcohólicas, que se encargaba de cuidar a su hermana, o que se sentía sola cuando su mamá no estaba presente en actividades que realizaba como en sus presentaciones de gimnasia rítmica, incluso el día de las madres no tenía a quien entregarle su regalo; de igual manera, mi papá no se presentaba en mis eventos escolares; también me identifiqué con ella en la codependencia hacia los padres por estar al pendiente de ellos. Me impresioné mucho al saber que Ángela intentó quitarse la vida, pude darme cuenta del dolor que había tenido. Me dio coraje saber que Ángela aun sufre por el alcoholismo de su mamá después de muchos años, no es fácil desentenderse de los padres.

Mi última entrevista fue con Alejandra de manera virtual, me sentí con un poco de más confianza porque ya había tenido aprendizajes en las demás entrevistas por lo que me daba seguridad, también porque ella mostraba mucha apertura para compartir su experiencia y se miraba muy contenta, lo que también sirvió para que me sintiera cómoda. Cuando escuchaba sobre el comportamiento de su papá, pareciera que hablaba sobre mi papá, me lo imaginaba y lo recordaba, eran muchas coincidencias, en algunas ocasiones me contagiaba su risa, sin embargo, en el momento que habló de que su papá estuvo a punto de darle cirrosis y morir, mi cara cambió, me dieron ganas de llorar por recordar el padecimiento que mi papá tuvo por esa misma enfermedad y por la cual falleció.

Al escucharle decir que su hijo también se vio en las adicciones por los problemas que se generaron en su matrimonio por el alcoholismo de su esposo, pensé en mis hijos, en lo importante que ha sido trabajar en mi proceso personal, para seguir ofreciéndoles un hogar donde se sientan a gusto, regocijados, amados y respetados.

En esta última entrevista pude confirmar cómo influye en la vida de una persona lo que vive desde su infancia. Mi mente hacía un recuento por el transitar de cada uno con muchas experiencias emocionales y mi propia historia. Me sentí satisfecha porque cada participante se dio la oportunidad de sentir y reconocer sus emociones, porque pudieron expresarse tanto verbal como no verbal sin sentirse limitados. También porque se sintieron en confianza y comprendidos al saber que compartimos ser hijos de padres alcohólicos, Zohn-Muldoon y Moreno-López (2015) mencionan que las personas que ayudan también han sufrido, pasaron y pasan por adversidades, invitan a reconocer y tomar conciencia sobre como la historia de vida y personalidad se manifiestan en las formas que nos relacionamos con quienes se brinda la facilitación.

Para cada una de las entrevistas atendí a la parte técnica de estas al establecer un primer contacto con cada participante desde antes del encuentro para generar los acuerdos de esta, dediqué el tiempo necesario para verificar que el espacio tanto presencial como virtual fuera privado de tal manera que los entrevistados se sintieran cómodos para poder estar presentes y compartir su experiencia.

En cada una de las sesiones de las entrevistas procure instaurar un entorno de total escucha, lo que permitió que compartieran lo que han vivido y manifestaran sus sentimientos de manera verbal y corporal, se permitieron llorar, mostrar su tristeza y enojo. En diferentes ocasiones les externé lo que yo comprendía de lo que percibía al verlos y escucharlos y ellos me confirmaban o me aclaraban lo que querían decir.

Desde la parte relacional que atiende esta modalidad de entrevista me centré en cada persona, sin pensar en mis pendientes, puse toda mi atención y mi cuidado en su lenguaje verbal y no verbal para que ellos se sintieran escuchados y acompañados. Cabe mencionar que, aunque había una guía de preguntas cada participante me dirigió a más preguntas de acuerdo con lo que compartía por lo que el encuentro fluyó de manera natural y con una aceptación positiva incondicional, en ocasiones el tiempo programado no fue suficiente por lo que llegué a ponerme un poco nerviosa, pero al ver su disposición de compartir me tranquilizaba y me daba impulso para continuar.

Ser también hija de padre alcohólico me ayudó a comprender sus historias, resignificar la mía, hubo momentos en que ambos nos sentimos escuchados y comprendidos: “al final de cuentas, tu vives la misma situación que yo, entonces, puedes

entender ciertas cosas, no son iguales, pero fue el mismo camino” (Angela, E, S2), con cada uno me identifiqué, su experiencia y emociones me llevaban a mi propia vivencia y a la vez me permitía acompañarme y validarme.

5.2 Historia de vida. Experiencia y Emociones de los Participantes Durante las Entrevistas

En esta sección se da a conocer lo que los participantes narraron de su experiencia y sus emociones al convivir con padres alcohólicos, así como también, lo que les sucedió al expresarse y permitirse sentir sus emociones durante la entrevista. Rogers (1987) menciona que cuando una persona es realmente escuchada, se muestra agradecida, se siente aliviada, quiere hablar de todo lo que pasa en su entorno, tiene una sensación de libertad y se abre a un proceso de transformación. Sabe que alguien está para no sentirse sola.

Alma

Esta participante vive en la ciudad de México, tiene treinta y ocho años, es casada, tiene una hija y se dedica a la cocina gourmet, convivió con su papá alcohólico. Para Alma fue un espacio que le permitió expresar su experiencia y sus emociones de dolor, enojo y tristeza de manera verbal y no verbal, se dio permiso para llorar en diferentes momentos de la entrevista, es un tema que la conmueve mucho, por lo que comparte, se siente enojada con su papá por su alcoholismo porque para ella él tenía la capacidad de dejar de hacerlo y no lo hizo, pero también por no tener una buena relación con él, razón por la cual ella prefería no vivir en su casa. A pesar de tener este distanciamiento, a ella le hubiera gustado resolver sus pendientes con su papá, reconoce las cosas buenas que él hacía y también piensa en lo que ella pudo hacer para que él no falleciera.

Alma se ha esforzado por sobresalir, hace lo que le gusta, la elaboración de la comida es para ella un arte, es donde se inspira y puede crear, donde puede poner su pasión, su imaginación y sus conocimientos y así por medio de la comida da amor a los que se deleitan con sus alimentos. Ha sido un propósito de su vida en el que se ha enfocado para prepararse profesionalmente y llevarlo a la práctica, donde también se

refugia ante cualquier problema y encuentra paz, su rostro se llena de satisfacción y alegría cuando habla de lo que hace, le da un giro a su tristeza, se muestra feliz porque le da sentido a su vida.

Andrés

También Andrés es un hijo de papá alcohólico, tiene 22 años, estudia la universidad y por el momento se encuentra de intercambio en otro país. Al igual que Alma, recuerda que desde muy pequeño ha tenido esta experiencia y ha vivido en ese ambiente de agresividad por parte de su padre principalmente hacia su madre, lo que lo ha llevado a sentir miedo principalmente en sus primeras etapas de vida, también padeció carencias económicas y se ha vivido desilusionado cada vez que su padre recae en su adicción. Se ha sentido molesto, enojado y muy resentido con su papá por este comportamiento, porque no ve que cambie, es tanto, que él mismo reconoce que le ha perdido el respeto y ya no le representa una figura de autoridad por lo mismo se ha peleado con él. Por un lado, Andrés se ha sentido triste por ver y escuchar a sus padres discutir, pero también hay momentos donde él se ha enojado con su papá y ha influido con su mamá para que se disguste con su padre: “cuando yo me enojaba con mi papá, yo era así como que hasta cizañoso con mi mamá para que también se pelearan y como que yo sentía que tenía cierto control sobre mi mamá” (E, S2), por castigarlo se ha sentido poderoso, pero también culpable por lo que provoca.

Para Andrés su papá no valora lo que su mamá, sus hermanas y él hacen por apoyarlo en lo que necesita de comida y ropa, cuando está en un anexo, no puede comprender por qué su papá no deja de beber si sabe que lastima a su familia y a él mismo, por eso piensa que no son importantes para su papá: “yo sé que está enfermo, pero como que una parte de mí no entiende cómo es posible que él de repente, haga cosas que obviamente no van a traer un bien a la familia, o sea, como que de repente siento como si no le importáramos, o sea cómo es posible si sabe el mal que le va a provocar” (E, S2).

Por sus mismas necesidades, a sus veinte años Andrés acudió a un grupo de la ALATEEN, ahí ha conocido a jóvenes como él, se ha identificado con ellos al ser hijo de padres con adicciones, se ha sentido a gusto, en confianza, comprendido, aceptado,

atendido y querido, por estas razones se ha dado la oportunidad de escuchar a los demás, y de igual manera también ha compartido su experiencia y se ha permitido contactar con sus emociones dándose la oportunidad de llorar lo que antes no hacía. No solo se siente acompañado dentro del grupo, sino también fuera de él, porque ha generado redes de apoyo que lo ayudan en momentos de crisis. Para él ha sido muy importante y significativo que le ayuden a validar sus emociones, a reconocer y aceptar sus problemas ya que así ha podido sentirse más tranquilo, lo que le ha permitido fijarse en sus propios asuntos y alejarse hasta cierto punto del alcoholismo de su padre, porque se ha dado cuenta que no puede y no le corresponde cambiar la actitud de su papá.

Para sobrevivir en su situación se ha fijado diferentes propósitos en el caminar de su vida, como estudiar para tener una profesión y tener los recursos para irse de su casa. Con el tiempo ha cambiado de opinión y por ahora lo que le da sentido a su vida es estar mejor, a gusto con él mismo emocional y físicamente, valorar lo que tiene y así mejorar su autoestima.

Ángela

Por otro lado, Ángela tiene 52 años, tiene dos hijos, de estado civil separada y ha estudiado hasta su posgrado, ha vivido con el alcoholismo de su mamá y de su papá. Ella se expresa con mucha tristeza, dolor y enojo. Cuando era pequeña no entendía lo que pasaba con su mamá, ella normalizaba que la dejaran sola con su hermana y que su mamá se durmiera hasta tarde. Desde su corta edad se hizo responsable del cuidado de su hermana. En su infancia no presencié peleas entre sus padres porque su papá no vivía con ellas, la agresión fue directamente hacía ella por parte de su mamá, le gritaba y la insultaba por lo que hiciera y dijera, ya que su mamá por cualquier situación: “podría detonar su neurosis” (E, S1) por la resaca del consumo de alcohol; por consiguiente, Ángela se vivió con mucho miedo de hablar y prefería quedarse callada, aunque esto tampoco era garantía de no ser maltratada, llegó a sentirse que era un estorbo para su mamá.

Cuando Ángela estaba en su adolescencia sus padres iniciaron a vivir en la misma casa y la situación se complicó, porque empezó a darse cuenta de que los dos, desde temprano, se reunían para consumir alcohol. Con mucho enojo Ángela menciona que

eran momentos que detestaba mucho. En las peleas entre sus padres, Ángela fungía como mediadora para terminarlas. Así como Andrés, Ángela prefería estar fuera de su casa e irse a jugar básquetbol. Su dolor y sufrimiento era tanto que intentó quitarse la vida. Cuando tuvo la mayoría de edad decidió salirse de su casa y empezó a consumir alcohol y más sustancias, por eso también ella se considera alcohólica.

Se muestra preocupada, angustiada, desesperada porque después de muchos años su madre se fue a vivir con ella a su casa y aun consume alcohol, llora porque tiene mucho miedo de volver a vivir lo mismo de su infancia y que también su hija viva la misma situación. Se siente enojada con ella misma por aceptar que su mamá viva en su casa e impotente por no encontrar una solución. Ella identifica que hay momentos en que le grita e insulta a su mamá por verla tomada: “me sale a mí la neurosis” (E, S1), por lo que trata de evitarla o no verla.

Ángela no se abandona, por toda esta situación que le tocó vivir ha buscado ayuda, desde que consumía alcohol tuvo acompañamiento, también asistió a un grupo de AL-ANON y ahora va a uno de AA. En el grupo se ha confrontado con ella misma, considera que es la mejor terapia que puede tener en su vida, porque en ese espacio tiene la oportunidad de expresar sus emociones sin sentirse juzgada, se siente comprendida y acompañada por sus compañeros que tienen situaciones parecidas, lo considera un regalo. Buscar la manera de fortalecerse interna y espiritualmente ha sido su sentido de vida porque va más allá de lo terrenal.

Al final de la entrevista Ángela se fue agradecida, más tranquila y reflexiva con sus miedos de volver a vivir el alcoholismo de su mamá.

Alejandra

La última entrevista fue con Alejandra quien también es hija de papá alcohólico, tiene 40 años, tres hijos, de estado civil separada y ha estudiado hasta la secundaria. Ella narra: “desde que estaba en el estómago de mi mamá, mi papá tomaba” (E, S7) Durante la entrevista, prácticamente se mostró contenta y sonreía todo el tiempo sin importar lo que compartía. Ella tampoco fue maltratada físicamente, pero si emocionalmente al vivirse con miedo por la actitud de su padre al exigir que lo atendieran en su casa de manera desesperada, ofensiva y con gritos; también por la manera agresiva de comportarse con

otras personas fuera de su casa y por los problemas entre sus padres por infidelidad de parte de su papá.

Como niña, también tuvo momentos tristes por las carencias económicas que padecían en su casa desde no poder tener juguetes, ropa y zapatos que le gustaban, hasta vivir la ausencia de su mamá debido a que tenía que salir a trabajar todo el día quedándose al cuidado de su hermana mayor. No recibió cariño y amor por parte de sus padres, por lo tanto, ella no aprendió a sentirlo y expresarlo, por ende, ahora en su vida adulta le cuesta demostrarlo a quienes la rodean. Se siente incomoda al dar un abrazo, aunque con sus hijos hace lo posible por hacerlo.

Se preocupaba mucho por su papá al verlo tomado, sentía compasión por él y se ocupaba de llevarlo hasta la cama para que descansará, aunque en ocasiones le tenía miedo y prefería esconderse para no mirarlo. Le daba mucha angustia saber que su papá estuviera tomado y fuera de su casa por miedo a que agrediera a otras personas. No podía disfrutar alguna fiesta porque tenía que estar pendiente de él de que no ocasionara problemas. Le daba mucha pena que sus conocidos y vecinos vieran tomado a su papá.

De una manera muy consiente, firme y con su situación aceptada Alejandra comparte que se cansó del ambiente que vivía con sus padres y al cumplir sus dieciocho años y soñar con una mejor vida, decidió casarse con su novio, aunque sabía que esta persona también era alcohólica. Su ilusión era que “ella lo iba a cambiar”. Se fue a vivir con sus suegros donde también su suegro era alcohólico. Nació su primer hijo, se casó por la Iglesia, llegaron otros dos hijos, y su marido le fue infiel. Su historia de niña se repetía con sus hijos, pero ahora con mucha violencia en su casa. Su hijo mayor empezó a consumir drogas hasta ser adicto, y aunque por ahora ya no se droga porque también asiste a un grupo de ayuda, Alejandra se ha sentido culpable.

Su historia de vida y sus ganas de sentirse mejor la llevaron a buscar ayuda, primero con un terapeuta y después llegó a un grupo de AL-ANON. Para ella es un espacio seguro donde le dan confianza y ha podido expresarse, siente la empatía y comprensión de los demás. Así como Andrés ha aprendido que no puede hacer nada por las personas con adicciones, que es decisión de ellos, por lo que respeta la vida de su papá, de su esposo y de su hijo y se enfoca más en su propio bienestar: “no soy

perfecta ni nada, pero sí ya alcanzo a identificar lo que no es sano para mí o lo que me hace daño, que no me corresponde cargarlo” (E, S2). En el grupo también ha aprendido que las cosas pasan por algo y trata de afrontarlas con amor sin tanto sufrimiento y frustración, para ella al estar en dicho grupo ha aprendido a vivir. También se ha volteado a mirar y piensa en ella misma, se ha fijado propósitos personales para estar tranquila, como es su permanencia en el grupo y sus clases de natación.

Alejandra se quedó muy agradecida y feliz de haber compartido su historia, se sintió comprendida durante este proceso. Para ella es importante que su experiencia pueda ayudar a otras personas con esta situación.

5.3 El Proceso de las Entrevistas

En este apartado se hace saber la manera en que se realizó el proceso de las entrevistas, la forma en que se dio la interacción entre el entrevistador y los entrevistados, en cada una de las sesiones, con la finalidad de que se sintieran en confianza y seguros de expresar lo que han vivido. Para Barceló (2012) lo más importante en un encuentro de facilitación como lo es en una entrevista, es propiciar un ambiente donde los participantes se sientan seguros, libres, aceptados y comprendidos de su experiencia, forma de pensar, actuar y sentir, para esto es fundamental la actitud del entrevistador para escuchar al entrevistado ya sea que se exprese con lenguaje verbal o no verbal.

Fueron dos sesiones con cada participante, con tres de ellos fueron virtuales y con otro fue presencial, como ya se mencionó con anterioridad. En todas las entrevistas se siguió el mismo proceso técnico-relacional desde lo propuesto por (Moreno, 2014). Se consideraron las condiciones previas, posteriores y durante a las mismas. Se procuró seguir el itinerario de las preguntas establecidas previamente de tal manera que cada entrevista tuviera una estructura y así poder obtener la información en relación con; la experiencia emocional, grupos de apoyo y el sentido de vida de cada colaborador. Al final de cada sesión se promovió la reflexión de la persona con base en lo que sintió en la interacción preguntándole cómo se encontraba al final de nuestro encuentro.

En cada facilitación se cuidó de crear un espacio de escucha seguro, para que cada participante se sintiera en confianza de expresarse, comprendido y sin ningún tipo

de juicio a su experiencia y sus emociones. Se tuvo cuidado de lo que el participante manifestaba de manera verbal y no verbal, centrándose en las emociones que daba a conocer, atendíéndolas con algún tipo de respuesta de escucha, las cuales son la réplica o contestación que da el entrevistador de lo que escucha del participante, con ellas le demuestra su interés, empatía y comprensión a su sentir, pensar y actuar, estas respuestas pueden ser por medio de una paráfrasis, reflejo, clarificación o síntesis. Con la paráfrasis se vuelve a decir el mensaje que describe una situación, a una persona o lo que piensa. El reflejo es la repetición de los sentimientos del mensaje que da el entrevistado. La clarificación es una pregunta que se hace ante el enunciado que no sea comprendido y con la síntesis se resume el contenido del mensaje o la sesión (Cormier y Cormier, 2000). Con las paráfrasis y reflejos el participante podía hacer confirmaciones o aclaraciones de lo que expresaba o nutrir más la información. En diferentes momentos se hicieron preguntas para aclarar dudas y también para obtener alguna información que se consideraba necesaria. Se hicieron síntesis cuando el participante proporcionaba mucha información, al recapitular el primer encuentro en el inicio de la segunda sesión y también al final de cada entrevista.

5.4 Características de la Población Participante

Es una población que se vive en la tristeza, el dolor y el miedo por ver a los padres alcoholizados, es difícil que los hijos ignoren o se mantengan al margen de lo que se vive en su familia, porque ellos presencian el comportamiento de sus padres, los momentos de discusiones y peleas entre sus progenitores ya sea al estar alcoholizados o cuando no lo están porque se encuentran ansiosos y de mal humor y también porque son agredidos e intimidados directamente, así sea verbalmente, por lo que se hacen partícipes de la situación, se involucran y la hacen suya, se preocupan y se frustran por no tener una mejor vida Maldonado (2008, como se citó en Ramírez, et al., 2014) menciona que tener un padre alcohólico genera un impacto en la vida de los hijos, como es: maltrato, culpabilidad, ansiedad, vergüenza, confusión, ira o depresión.

Es más común que en los hogares con alcoholismo el padre sea el dependiente a la sustancia. No obstante, también puede suceder que la madre padezca de la adicción;

incluso hay ocasiones en las que ambos lo son. Lo que duplica la problemática, porque los hijos no reciben atención y cuidado por ninguno de los dos, pero si reciben maltratos por parte de ambos, esta situación conduce de manera significativa a que se ven privados de un respaldo afectivo sólido y sostenible en su entorno familiar

En términos generales, esta población a menudo asume roles desde temprana edad, en los cuales se comprometen con el cuidado de las figuras parentales, protegen al no consumidor y contribuyen en las necesidades básicas de su familia. Experimentan angustia y estrés por la conducta alcoholizada de sus padres, por la violencia intrafamiliar y las limitaciones económicas. A pesar de comprender que el alcoholismo es una enfermedad, tienen que buscar recursos de afrontamiento ante la actitud agresiva de sus progenitores, y pueden llegar a tener conflictos con ellos. Se sienten no valorados, pero si responsables de los problemas familiares. La falta de atención y afecto contribuye a la ruptura en la relación con sus padres. La constante tensión emocional, los lleva a considerar medidas extremas, como la autolesión o el alejamiento permanente del hogar. Aunque en sus primeras etapas de vida carecen de soporte emocional, en la edad adulta buscan atender y resolver sus emociones, buscan otros espacios de contención como los grupos de apoyo y buscan darles sentido a sus vidas.

5.5 La Experiencia Emocional, Propósitos de Vida de los Hijos de Alcohólicos y su Relación con el Campo del Desarrollo Humano

La población participante ha experimentado muchas vivencias desagradables en el transitar de su vida y su emocionalidad ha sido muy diversa, difícilmente en sus primeras etapas de vida expresaban lo que les pasaba, porque así lo aprendieron de su entorno y tampoco les preguntaban cómo se sentían. Al tener una edad adulta, por sus propias necesidades y su conciencia, buscaron respuestas, maneras de ayudarse para crecer, avanzar y a la vez tener una estabilidad emocional.

También en su proceso de vida se plantearon propósitos de los cuales se sostuvieron para salir adelante ante las dificultades que vivieron, conforme crecieron, buscaron darle sentido a lo que les tocó vivir, se enfocaron en lo que les da satisfacción,

lo que le da sentido a su vida, algunos buscaron apoyo de personas profesionales o de grupos de ayuda.

Desde el campo del Desarrollo Humano es posible promocionar el crecimiento del potencial que estas personas tienen, que toquen lo mejor de sí mismos y reconozcan sus capacidades desde sus aspiraciones y propósitos de querer estar y ser mejores personas, de tener una mejor vida y disfrutarla. Desde esta perspectiva se pueden generar las condiciones relacionales y los procesos de crecimiento desde encuentros cálidos que brinden seguridad emocional, donde cada persona se sienta protegida, aceptada y comprendida y así pueda desarrollar su potencial humano, para esto el facilitador por medio de la intervención y/o investigación fomenta un espacio de escucha para propiciar y desbloquear la tendencia actualizante de las personas, para este contexto serían los hijos de padres alcohólicos, y que puedan expresarse y crecer en el entorno donde se encuentran, desde sus fracturas, en su subjetividad, en sus vínculos, en sus vacíos y así lleguen a validarse, sanarse y resignificarse para tener un crecimiento en el que pueden ser también acompañantes de otros.

5.6 El Acompañamiento de la Supervisión

Un facilitador vive diferentes experiencias y emociones mientras establece un vínculo con la otra persona, por lo que es importante que también se apoye de la supervisión que lo ayude a transitar en este camino de la facilitación. Lambers (2003) dice que la supervisión es una relación entre el supervisor y el facilitador, en donde este último se apoya para darse cuenta de lo que le pasa en el proceso de acercamiento que tiene con el facilitado y así crecer en su autenticidad. El supervisor confía en las capacidades que tiene el supervisado para desarrollarse y en lo que hace para externar su vivencia, sus sentimientos, pensamientos, dudas e inquietudes sin que lo juzgue.

Mediante la supervisión recibí acompañamiento en cuestiones personales que me ayudaron a reconocer la tristeza y enojo que me generaba escuchar a los entrevistados. En cada una de las entrevistas, se propició que recuperara mi sentir y mi implicación; en diferentes momentos me sentí validada en mis emociones, cada vez que mi supervisora me confirmaba las emociones puestas en la construcción de las fichas de

sistematización. Por ejemplo, cuando escribí que un día me sentí muy triste porque mi papá de enojó conmigo, y lo que ella me devolvió fue: “Que duro para ti escuchar esto de tu papá”, también en el momento que externé que durante la entrevista con Ángela estaba preocupada por querer ayudarla y me confirmó: “Sentiste la impotencia que ella sentía”, de la misma manera, narré que tenía ganas de llorar en la entrevista con Alejandra al recordar que mi papá falleció por lo complicada que estaba su enfermedad pero que si no tomara tal vez estaría vivo. Mi supervisora me expreso: “Es doloroso y da impotencia pensar que se pudo haber evitado”.

En las sesiones reflexionaba con lo que me sucedía en mi implicación, con preguntas planteadas como: “¿qué te generaba enojo o tristeza?”, “¿qué te sucede?”. Por ejemplo, en una sesión hablé sobre que me causó tristeza escuchar a Alma que sentía que su papá no la quería y se sintiera rechazada por él “un día peleamos muy fuerte y él me gritó en su juicio y me dijo que por eso nunca me había querido” (Alma, E, S1) porque mi papá fue todo lo contrario conmigo, aunque estuviera tomado o enojado, no me insultaba. Otra de las situaciones que reflexioné en una de las sesiones fue que al escuchar a Alejandra, me reflejé en muchos momentos de los que ella me compartió, ya que la descripción del comportamiento de su papá se parecía mucho a la del mío, por lo que yo podía comprender la angustia por la que ella pasó, como por ejemplo: “había mucha violencia en cuestión de gentes ajenas, era muy problemático... entonces el miedo de saber que si se iba a pelear , mi papá traía su cuchillo, entonces era ...cuidando pues, todo el tiempo” (Alejandra, E, S1).

Pero también me sentí motivada al hacerme notar mis habilidades para permanecer cerca de las experiencias de las personas, también saber que las respuestas de escucha eran acertadas, por ejemplo: cuando le respondí a Alma sobre su sentir “Y dices: me da coraje porque él tenía capacidades y no había otros padecimientos en tu casa sólo su alcoholismo”, a Ángela le reflejé su lenguaje no verbal “de hecho, hasta bajas la mira, como queriendo descansar” y reflexionaba en las que había una mejor opción, como por ejemplo: al preguntarle a Andrés “¿Qué es para ti tu mamá”, pude decir “¿cómo es la relación con tu mamá? descubrí mis áreas de oportunidad, por ejemplo, no desesperarme y habitar más el silencio mientras la persona también está en silencio o poner más atención en su lenguaje no verbal, de manera contraria darme cuenta en los

momentos que ya no puedo seguir al participante y detenerlo porque ya ha dado mucha información. Moreno (1999, como se citó en Carretero, 2004) menciona que la supervisión es un espacio donde el facilitador puede descubrir sus recursos, posibilidades y limitaciones para el trabajo de facilitación. Es un proceso de aprendizaje, experiencial, significativo y participativo, en el cual las personas que facilitan y son supervisadas son sujetos de su propio aprender, dan el sentido al proceso, los facilitadores son los que tienen que descubrir, encontrar, darse cuenta, gestionar los significados y realizar los aprendizajes.

Recordé que en la facilitación no se usa el ¿por qué?, es mejor el ¿qué te causa dolor? o la emoción que quiera reflejar para hacer contacto con los sentimientos. Fue muy importante para mí saber que en los momentos largos de silencio se pueden hacer reflejos del lenguaje no verbal o en el momento que me voltea a ver es porque está lista para responder.

5.7 Conclusiones Preliminares de la Investigación

Cuando inicié este camino de aprender sobre el Desarrollo Humano no tenía idea de lo que iba a obtener de este proceso, mucho menos de lo que podía darme cuenta y hacer al acercarme por medio de entrevistas fenomenológicas a cada una de personas para conocer su experiencia y su sentir al ser hijos de padres alcohólicos.

Tuve la oportunidad de establecer una relación con cada uno de ellos, no solo los conocí físicamente, sino también emocionalmente. Mientras los escuchaba en cada una de las sesiones, recordaba muchos momentos que viví en ese entorno de alcoholismo y fui consciente de que compartimos sentimientos de tristeza, miedo, angustia, dolor, enojo y esperanza, es decir, una resonancia emocional que me permitió tener comprensión empática hacia ellos. De manera particular, me di cuenta de que esas emociones después de muchos años ahí siguen como si aún estuviera en ese entorno, creo nunca me había dado la oportunidad de mirarlas, tocarlas y sentirlas como lo he hecho en estas entrevistas que también fue un camino de aprendizaje desde el Desarrollo Humano.

Desde la infancia, estos hijos vivieron con el alcoholismo de sus padres o solo uno de ellos, para algunos su ambiente fue de estrés y tensión para otros aún lo es. Cuando

eran niños o adolescentes no supieron cómo expresar lo que les sucedía y lo que sentían. Tomaron decisiones influenciadas por su misma experiencia porque en su momento pensaron que su vida sería mejor y aunque tal vez no fue así, ahora que son adultos, sus necesidades y conciencia los ha llevado a dejar de ignorar y liberar su sentir. Se han dado la oportunidad de buscar ayuda para crecer en diferentes aspectos de su vida, como estar bien consigo mismos de manera física, espiritual y emocionalmente, mejorar sus relaciones con las personas que tienen a su alrededor y tener propósitos que ayudan a darle sentido a su vida.

Escuchar las diferentes historias de sufrimiento de estas personas, en algunos casos ver aun sus expresiones con tristeza y enojo, pero a la vez, saber que ahora se han volteado a ver, se atienden ya sea por medio de terapia, grupos de ayuda o que de alguna manera tienen apertura con su familia para expresar su sentir, y que tienen propósitos de vida para enfocarse en ellos, me hace darme cuenta y confirmar que desde ese sufrimiento, desde esas dificultades, se puede encontrar sentido a la vida y me da esperanza de que cualquier hijo que tenga padres con alcoholismo tiene la capacidad para crecer y salir adelante, puede elegir tener una vida mejor, el no estar solo, sin alcoholismo, sin violencia y ser amorosos con sus seres queridos.

Propiciar un ambiente seguro con empatía donde cada participante pudiera sentirse en confianza, comprendido, validado en sus emociones con respeto a sus sentimientos, pensamientos y comportamientos llevó a que pudieran compartir sus experiencias como hijos de padres alcohólicos sin verse limitados o con vergüenza y que también se dieran la oportunidad de dejarse sentir vulnerables, a la vez que pudieran reflexionar en lo que han logrado a pesar de su historia de vida.

Con la supervisión pude reforzar las habilidades de escucha al recibir herramientas académicas. No me dijeron que tenía que hacer, con las observaciones verbales o escritas podía reflexionar y descubrir mis recursos para dar seguimiento a cada entrevista. También me di cuenta y reconocí mis áreas de oportunidad. Me sentí acompañada, apoyada y aceptada durante todo este proceso.

Este proceso para mí también ha sido terapéutico de alguna manera, me ha ayudado a madurar en mis relaciones, a ser más expresiva, a vencer miedos al estar frente a otras personas, ser más comprensiva, me confirma que mi personalidad se ha

formado con toda mi experiencia de vida pero que puedo decidir seguir formándome para relacionarme mejor con mi mundo emocional y fortalecer mi sentido de vida.

Una vez que se dio cuenta de los primeros hallazgos en la investigación en la cual fue posible el acercamiento a la experiencia emocional de la población, es posible continuar con los resultados del trabajo de campo por medio del análisis cualitativo y la construcción de categorías.

Capítulo VI Resultados de la Investigación

El análisis de datos cualitativo es el proceso donde se organiza la información obtenida por los investigadores, para poder definir relaciones, interpretarla, recuperar significados y establecer conclusiones (Spradley, 1980 como se citó en Rodríguez et al., 2005). Constituye una fase fundamental en la investigación. Implica la instauración de una gestión de tareas, organizadas en unidades manejables, en la clasificación y búsqueda de constantes generales recuperadas en las evidencias. Se enfoca en el estudio de las personas en todos los aspectos de su existencia, por lo que su objetivo es comprenderlas en su entorno social donde se encuentran (Mejía, 2011). Esta etapa está definida por tres fases interrelacionadas: la reducción de datos, en la cual se hacen separaciones de unidades, síntesis, se identifica, clasifica y categorizan los datos; la disposición y transformación de datos; y la obtención de resultados y conclusiones (Rodríguez et al., 2005).

Después del trabajo de campo o intervención, según Gómez (2002), se inicia la etapa de construcción de categorías de análisis. Las categorías se forman al recopilar y agrupar toda la información de campo en un solo paquete. Este proceso implica la lectura repetida de los datos, seguida por la creación de las categorías, para esto, se buscan las evidencias empíricas, es decir lo expresado por los participantes, se identifican las constantes, lo que permite nombrarlas, se realiza una reflexión de lo encontrado para dar cuenta de las subcategorías. Posteriormente, se procede con la redacción o escritura de las categorías y subcategorías identificadas, donde el investigador concentra, teje, diseña y ajusta los datos para construir una estructura coherente, para esto, se incorporan lo compartido por los participantes, la interpretación que hace el indagador y

la teoría que lo sustenta. Durante la construcción, estos tres componentes se pueden mover y acomodar de tal manera que se dé un orden que se pueda comprender. Es importante evitar hacer afirmaciones que no sean fundamentadas con las evidencias empíricas; también es esencial que la teoría determinada enriquezca a las evidencias y a la interpretación, donde se guarde también un marco epistémico común.

Por su parte, Marí et al. (2010) establecen que para realizar un análisis fenomenológico de la información obtenida en las entrevistas, como las realizadas en la presente investigación, es necesario contar con la transcripción de las grabaciones, tener los apuntes del lenguaje no verbal y contenidos de cualquier incidente ocurrido; construir segmentos de texto que tengan un significado específico y relevante para el tema, cuando hay constantes de información en dichos enunciados, se identifican también las coincidencias y diferencias para dar complementariedad a las categorías de análisis identificadas. La repetición de contenido señala que se ha logrado alcanzar lo fundamental y significado del fenómeno analizado. Otro elemento para considerar en el análisis de los datos es la verificación de los párrafos, donde se buscan criterios que muestren características comunes, así se determinan nuevos elementos o subcategorías, las cuales contienen un tema específico que da a conocer el significado de vivir el fenómeno señalado. Por último, se realizan las conclusiones, en las cuales se contemplan los elementos clave extraídos durante el análisis fenomenológico, se abarcan datos personales, expresiones textuales, estado de ánimo, señales no verbales, identificación de categorías, junto con observaciones adicionales para mejorar la comprensión de la relación de ayuda y orientar futuras acciones.

Una vez que se obtuvo la transcripción y se elaboraron las fichas de sistematización de las entrevistas realizadas a la población implicada, se procedió con la construcción de las categorías, con base en el objeto de estudio y los temas centrales del presente trabajo de grado (TOG).

Tabla 3*Categorías de análisis y subcategorías*

Categorías	Subcategorías
1. Mi experiencia emocional ante el alcoholismo de mis padres.	1.1. Mis emociones día a día.
	1.2 No soy importante para mis padres.
	1.3 Necesito expresar lo que siento.
2. Grupos de apoyo y su significatividad.	2.1 No puedo más, necesito ayuda.
	2.2 Mi validación, soporte y contención.
	2.3 Mis aprendizajes en los grupos de ayuda.
3. Sentido de vida, una luz que orienta el camino.	3.1 Busco razones para mejorar mi existir.
	3.2 Cambio de planes, quiero estar bien conmigo.
	3.3 Para qué estoy aquí.

Categoría 1. Mi Experiencia Emocional Ante el Alcoholismo de Mis Padres.

En esta categoría se retoma las emociones que viven los hijos que tienen o han tenido padres alcohólicos, las cuales no son expresadas, principalmente en sus primeras etapas de vida, sino que las guardan e intentan olvidarlas, ya sea porque no saben cómo externarlas o no tienen con quien compartirlas. Por lo que el vínculo emocional con sus padres se desgasta ante el miedo, el enojo e impotencia de vivirse en esa situación.

Subcategoría 1.1 Mis Emociones Día a Día

Para esta subcategoría se da a conocer las diferentes emociones que experimentan estos hijos. Llegan a sentirse angustiados, abrumados, avergonzados por el

comportamiento a veces agresivo de sus progenitores; se desilusionan cuando se dan cuenta de que estos no pueden dejar de beber, incluso llegar a sentir culpa. Sin embargo, también se sienten esperanzados y compasivos al verlos vulnerables física y emocionalmente.

Todos los participantes coinciden que han experimentado un abanico de emociones al vivir en un ambiente de alcoholismo, desde que tienen uso de razón se recuerdan en ese entorno agresivo, aunque solo uno de los padres fuera alcohólico. Se sintieron con miedo por presenciar sus peleas y que pudieran ser agredidos de manera física o verbal sin poder defenderse, incluso angustia por el comportamiento de los padres con otras personas fuera de su casa, así lo narraron:

“...solamente había días como de miedo, yo creo la primera vez, si tenía yo como once años. Que llegará borracho, que golpeará a mi mamá, que tuviéramos que escondernos de él [muestra tristeza]...miedo de que nos hiciera algo porque era muy grande y uno no se podía defender de él” (Alma, E, S1).

“...yo estaba llorando y porque creo que ese día nos fuimos con mi abuelita después de que discutieron como que se enojaron...Yo recuerdo un miedo...pero como que yo estaba llorando y le decía a mi mamá como que ya no pelearan algo así” (Andrés, E, S1).

“... yo me recuerdo con mucho miedo hasta para dirigirme a ella, al hablarle, al pedirle cualquier cosa porque yo recuerdo que hasta iba en el carro y recuerdo que, no sé, una tontería, una pregunta que una niña pues puede decir —oye, mamá, ¿quién te compró esto no?, así y ella se volteaba y gritaba de una forma de decir —¡nadie me regala nada! [alza la voz]...yo me convertí en una niña con mucho miedo a hablar” (Ángela, E, S1).

“...él le gustaba como típica persona de rancho cargar su cuchillo entre su bota, entonces el miedo de saber que si se iba a pelear mi papá traía su cuchillo, entonces era estar pensando, estarlo cuidando pues, todo el tiempo si íbamos a una fiesta era estar atrás de mi papá [tranquila]” (Alejandra, E, S1).

Kemper (1987, como se citó en Bericat, 2012) menciona que cuando las personas están dominadas por la autoridad de los padres tienden a sentir miedo, por lo que al verlos bajo la influencia del alcohol se sienten vulnerables y sometidos a ellos. Los hijos aprenden de su figura parental sin adicciones la pasividad de aceptar lo que viven como si fuera natural y normal, aprenden a ignorar su miedo y estar en su casa entre los maltratos, el abuso verbal y emocional puede lastimar tanto como el físico, las heridas, aunque no se vean, existen en el interior (ACA, 2017). Cuando se producen las heridas y se forma los miedos también en el inconsciente de manera involuntaria y

sin darse cuenta se generan los mecanismos de defensa con los cuales los hijos quieren evitar que se les lastime más (Cabarrús, 2003).

Todos los participantes implicados compartieron que vivieron y viven con ansiedad, preocupación, presión y angustia, por pensar que sus papás van a beber alcohol y no habrá tranquilidad en su casa, también por los accidentes que puedan tener, de manera que están al pendiente y cuidado de todo lo que hacen, dejan de vivir su propia vida y desarrollan codependencia hacia ellos:

“...¡yo tenía pesadillas! [alza la voz] de que él volvía a tomar y hasta que un día volvió a tomar... Hoy podré decir que era como angustia, en ese tiempo yo nada más empezaba a pensar eso de a ver si no viene borracho otra vez, pero era así como muy continuo, muy continuo todo ese tiempo que él no tomó” (Alma, E, S1).

“...me daba como que ansiedad, como que no sé cómo describirlo, no sé si angustia... pues sí podría ser como que, como frustración, ansiedad y como angustia, como que un poco de esas tres, el saber que ya va a volver...pero, el saber que iba a volver con nosotros, como que sí me generaba angustia de que todo volviera a ser como que lo mismo” (Andrés, E, S1).

“...¡ay no! vivir con este susto de...qué tal si se cae, qué tal si esto, ay no, era una constante preocupación...Muy cansado [baja el tono de voz]...por eso esta parte de decir ¡ay, otra vez!...¡ya se cayó de las escaleras! bueno se tropezó, pero es volver a vivir [llora], estar en esa constante preocupación...estoy yo con la zozobra...esta parte de la enfermedad, donde llego y empiezo a revisar a ver si no está, a ver si tomó (Ángela, E, S1).

“...mucho tristeza, mucha angustia, porque yo creo, yo sentía que mi papá se iba a morir cuando estaba niña, yo lo veía así, que se dormía y se dormía” (Alejandra, E, S1).

Woititz (1998) confirma que un hogar donde hay alcoholismo es el lugar más inseguro e infeliz. La sensación de nerviosismo y preocupación está latente todo el tiempo, ya que el entorno es muy intenso, se piensa constantemente en lo que pasará, no es necesario que alguien diga o pregunte algo, cada uno sabe la sensación desagradable que siente y se la guarda. Para qué preocupar al otro, aunque quisieran salir de ahí no hay a donde. Para Cabarrús (2003) la necesidad primordial de los hijos en sus primeras etapas de vida es la de recibir el amor incondicional de sus padres, sin embargo, este derecho es atentado en el momento que viven en un clima de zozobra, cuando perciben y los hacen parte de los conflictos matrimoniales independientemente de las causas y también al sentirse abandonados e ignorados.

El enojo, la decepción y desilusión son las emociones que prevalecen en la vida de todos los hijos que colaboraron en esta investigación, para ellos no hay razones para que sus padres sean consumidores por lo que consideran que podrían dejar de hacerlo y no recaer una y otra vez. En muchas ocasiones se han ilusionado que dejarán de tomar y tendrán mejor vida, sin borracheras, sin gritos, sin angustias y cuando se dan cuenta de que esto no es posible se desilusionan y se molestan con ellos, empiezan a no creer en sus padres y los consideran mentirosos. Así mismo su enojo es por las carencias económicas que han padecido, puesto que no aportan lo necesario en los gastos de la familia, sino al contrario, se gastan su dinero en la bebida.

Brody (1999, como se citó en Bericat, 2012) dice que si una persona piensa que lo que le sucede en su vida es a causa del actuar de otra persona sin que la primera quiera o le agrade, sentirá enojo. Así lo dan a conocer los participantes:

“...me enojaba que no ayudara a mi mamá....recuerdo hasta el día que se murió y me dio coraje que se muriera [silencio] sin darse cuenta de que pudo haber hecho muchas cosas y que probablemente no estuviera muerto, sí no hubiera sido alcohólico” (Alma, E, S1).

“...me da coraje que prefiera gastar en sus adicciones en lugar de nosotros [se pone serio]....digo ¡ay, no, qué coraje! y tal vez lo veo como con coraje, pero también yo creo que también tiene que ver, así como con la decepción, porque como que al estar yendo y el verlo, así como que recuperado y amoroso y todo eso como que me hace creer, hace que me cree expectativas” (Andrés, E, S1).

“...esta sensación de aquí de [se ríe y se pone sería]...enojo, entre rabia, entre ¡ching****!, o sea otra vez...me moleta, me molesta más ahorita tener que estar viviendo otra vez esta situación...para mi esa decepción era tremenda...era como: ¡me estas mintiendo! (Ángela, E, S2).

A pesar de no vivir en un ambiente tranquilo hay quienes han tenido compasión hacia sus padres enfermos al verlo en condiciones desfavorables, incluso con más malestares que las propias por el alcoholismo como dice Alma: “no me gustaba verlo indefenso, no me gustaba verlo como minimizado como chiquito como frágil” (E, S1). También al darse cuenta de que no pueden ni con su cuerpo es cuando hacen lo posible para poder ayudarlos y sostenerlos como lo hacía Alejandra: “era un sentimiento verlo tomado y yo siempre cuando él llegaba trataba de ir a acostarlo, porque yo sabía que si lo tiraba en la cama no duraba ni cinco minutos, si yo le platicaba, le quitaba sus botas y eso, él se dormía, era como mi tarea...era una tristeza ver a mi papá tambaleándose” (E, S7). Esta población suele confundir el amor con la lástima por lo que llega a “amar” a las

personas que alcanza a compadecer y ayudar en sus necesidades, así también se sienten amados (ACA, 2017). Por otro lado, Pérez y Reytor (1995, como se citó en Loza, 2020) refieren que la función de los integrantes de una familia de adicciones se ven modificados de acuerdo con la asiduidad y magnitud del consumo, donde los hijos toman responsabilidades que no son adecuadas ni para su edad, ni para su papel de hijos.

Hay quienes han sentido vergüenza con sus vecinos o amigos ya que piensan que solo a ellos les sucede, como lo expresó Alejandra: "...era así super penoso porque antes yo creía que era el único alcohólico mi papá....me daba mucha pena con mis vecinos...pero yo nomás veía al mío, yo nada más le veía lo alcohólico a mi papá" (E, S1) y por lo mismo no platican lo que sienten se lo guardan, Sabino (2000) menciona que todos los motivos de vergüenza dependen de la educación cultural de cada persona, de la cercanía del vínculo con los otros y de la evaluación o juicio que se haga ante a la mirada de los demás, donde le preocupa o le interesa lo que piensen.

Algunos se han sentido impotentes y culpables, por no decidir o poder llevarlos a un grupo de rehabilitación o buscar ayuda para ellos, incluso si ya los llevaron y no hubo buenos resultados ya no saben cómo ayudarlos y también por no poder alejarlos de sus vidas o poner ciertos límites como lo explica Ángela "...sí deveras me preocupara tanto, yo la hubiera internado a lo mejor, pero la verdad es que no tengo valor, tampoco de correrla, ya le dije y no se va a ir, no tiene a donde irse y no quiere ir a un grupo, entonces me siento un poco impotente...entonces llega esta impotencia decir: ¡ching*****!, entonces, entonces ¿qué?, ¿tengo que aguantarte? está muy difícil" (E, S1).

La soledad, la desconfianza, el resentimiento, la vergüenza, la culpa e insensibilidad son también algunas de las emociones que sienten estos hijos y son con las que se mueve y se relaciona en su entorno (Loza, 2020). Cuando la persona esta con el sentimiento de culpa es porque se considera endeudado con el otro, si se deja llevar por esta conducta su relación con los demás se verá afectada, cada día probablemente evitará encuentros sociales (Woititz, 1998).

Subcategoría 1.2 No Soy Importante para Mis Padres

En esta subcategoría se habla del rechazo y poco amor que sienten los hijos al recibir agresiones verbales y físicas por parte de sus padres. Reconocen no ser atendidos y cuidados cuando estos están bajo los influjos del alcohol, tampoco tuvieron acompañamiento en los momentos importantes de su vida, lo que los llevó a alejarse de su familia y/o a tomar decisiones que los ayudara a olvidarse de su sufrimiento.

Debido a la ansiedad y mal humor de los padres cuando se encuentran bajo el efecto de la resaca (conjunto de síntomas como resultado de beber demasiado alcohol), los hijos llegan a recibir insultos y humillaciones durante su infancia no saben con claridad que sucede, se llenan de miedo, se intimidan y guardan silencio. Sin embargo, llega un momento en que no se quedan callados, no permiten ser insultados y también responden con enojo; como lo manifestaron algunos participantes:

“...porque después ella, al yo quedarme callada, ella me gritaba porque me quedaba callada, me decía: ¡di algo chin***ma***!, ¿por qué te quedas callada reticente? [alza la voz], o sea ni siquiera mis pasos eran seguros eran” (Ángela, E, S1).

“Hubo un tiempo en el que yo pensaba que si yo no estaba ellos pelearán menos...es que yo peleaba mucho con mi papá, siempre [se muestra triste]...Es que cuando no se bueno cuando él tomaba, yo me enojaba, le contestaba mal siempre él se enojaba y entonces como qué eso empeoraba las cosas porque yo siempre le he contestado mal” (Alma, E, S1).

“...nos insultamos, seguido cuando lo estamos discutiendo sin problema, nos podemos decir groserías...ya después nos insultábamos con groserías y así, o sea como que todas estas cosas han hecho que poco a poco nos llevemos peor hasta ahorita, o sea hay momentos en los que podemos convivir, pero igual yo siento que nuestra relación no es buena” (Andrés, E, S1).

ACA (2017) señala que es impresionante el número de niños y jóvenes que han padecido golpes y agresiones verbales por parte de sus figuras parentales, sin embargo, ignoran que esa conducta es abuso, piensan que se lo merecen y que son ellos los que provocan ser tratados de esa manera. La manera en cómo pueden entender lo que realmente sucede es hasta que tienen la información y reciben atención de un terapeuta o un grupo de ayuda.

Se sienten tristes por la ausencia de sus padres en su vida, en eventos importantes ya sea en su casa o de la escuela y no solo del padre consumidor que ocupa

su tiempo en beber o dormir, sino que también de quien no lo es, porque tiene que trabajar y resolver las diferentes actividades que el adicto no hace, como le sucedió a Ángela y Alejandra:

“...obviamente pues triste, porque todo mundo tenía ahí a sus papás menos yo, o el día de las madres, siempre mi mami llegaba al día siguiente y hasta el día siguiente yo le daba su regalo, ella nunca estuvo...en mis presentaciones de los concursos de gimnasia, jamás iba, nunca la vi, nunca me vio...Pues siempre anhelaba verla, pero era como muy normal...si había mucho abandono (Ángela, E, S2).

“Con mi madre hubo como que mucho abandono, pero no abandono porque nos quisiera abandonar sino porque tenía que salir a trabajar...siempre fuimos unos hijos solitarios, faltos de amor, porque no había esa mamá cariñosa, ni ese papá cariñoso, ese abrazo como todo hijo quisiera tener...mi papá tampoco era de abrazarnos, huy menos tomado (Alejandra, E, S1).

Lloret (2001) alude que en los vínculos paternofiliales de familias de alcohólicos existen carencias que atañen a un sano desarrollo intelectual y emocional de los hijos como lo es la limitada o nula implicación en su educación, donde el adicto no da el tiempo necesario para realizar actividades con sus descendientes. Por otro lado, Kritsberg (1985, como se citó en Loza, 2020) afirma que estos hijos frecuentemente vivencian sentimientos de inseguridad por tener abandono físico y emocional; en el primero, no son atendidas sus necesidades de alimentación e higiene incluso es cuidado por sus hermanos más grandes; en el segundo, no son nutridos con demostraciones de afecto, y el cónyuge se dedica a cuidarlo.

Cuando se encuentran en la etapa de la adolescencia, donde están más vulnerables, anhelan momentos de tranquilidad y paz, desean no querer presenciar agresiones, ya no quieren vivir en ese entorno, solo piensan en irse de su casa para tener una vida mejor o consumir sustancias que los haga olvidarse de sus problemas. Cuando se les presenta esa oportunidad la toman y deciden alejarse como lo explicaron la mayoría de los participantes:

“Casi nunca me gustó vivir en mi casa....No sé a qué edad, pero desde que tengo sentido de razón, no quería vivir en mi casa” (Alma, E, S1).

“...entonces yo en mi pánico, en mi locura, en mi miedo, dije: yo me tengo que ir de aquí, ...me fui de la casa, por segunda vez, eso fue aquí...estando en México, ahí fue la primera vez donde yo intente quitarme la vida [silencio]...yo creo que tendría 14 años...he tenido dos intentos de quitarme la vida...por una pareja que tuve, él me metió no solo en el alcohol sino también en otras sustancias...tendría yo dieciocho años (Ángela, E, S2).

“A los 18 me casé [se ríe]...obvio y típica que también ahora lo entiendo, hija de alcohólico se casa con alcohólico [se pone seria]...pues me casé a lo burro por quererme ir de casa porque ya estaba harta de la situación y pues Alejandra toda enamorada, supuestamente, queriéndose fugar de casa de los problemas, pues me fui a casa de un alcohólico, con un papá peor de alcohólico que el mío” (Alejandra, E, S1).

Lloret (2021) menciona que la familia del alcohólico vive muchos problemas que fomentan trastornos emocionales, lo que puede originar un factor de riesgo en el abuso de consumo de alcohol en los descendientes. Por otra parte, ACA (2017) refiere que, en la vida adulta, los hijos pueden llegar a relacionarse con personas de las que creen estar enamoradas, de manera inconsciente lo que realmente buscan es el afecto que no tienen y lo hacen como una forma de compensar el abandono de sus padres. Chávez-Hernández y Leenaars (2010, como se citó en Loza 2020) establecen que vivir una serie de situaciones que se extienden en la vida de una persona y que causan tanto dolor y sufrimiento puede generar una conducta suicida.

Subcategoría 1.3 Necesito Expresar lo que Siento

En la construcción de esta subcategoría se menciona como los hijos de alcohólicos tienen la necesidad de compartir sus emociones. Sin embargo, prevalece en ellos la creencia de que serán juzgados, rechazados por sus amigos o conocidos por lo que aprenden a no hablar sobre sus experiencias con relación al uso y abuso del alcohol de sus padres que se han guardado durante mucho tiempo.

Algunos participantes compartieron que por su educación y su cultura no estaban acostumbrados a hablar de alcoholismo que se vivían en su familia, no era algo de lo que se sintieran orgullosos y lo presumieran con sus amistades, de hecho, en su misma familia, principalmente con la figura parental sin adicción no existía ese acercamiento y confianza de expresar lo que sentían:

“Yo creo que nadie compartía su sentir en ese momento, no, no éramos una familia que expresara sus sentimientos con nadie o preocupaciones, no recuerdo... Tal vez también es cultural...es más, el alcoholismo de él no era algo que se hablara” (Alma, E, S1).

“No es como que yo vaya con mis amigos presumiéndoles de que mi papá es alcohólico, drogadicto...ya como desde los 17, ya era algo que yo pudiera llegar a platicar como con dos o tres amigos, pero yo siento que con ellos no era como con los que me desahogaba, siento como que reprimía mucho” (Andrés, S2).

“Creo que nunca hubo esa confianza de platicar con mamá, nada...o sea yo todo el tiempo lo viví sola porque era como, no sé, no había ese acercamiento...nunca tuve la confianza de platicar las cosas ni en la secundaria” (Alejandra, S1)

A pesar de que su entorno es tenso y desagradable, saben que no pueden hablar de los acontecimientos con algún amigo o adulto ajenos a su familia y por lo mismo pronto aprendieron a ocultar todos sus sentimientos, aunque se sientan estresados y con el estómago revuelto, de hecho, piensan que nadie les va a creer (Woititz, 1998).

En su vida adulta se llegan a dar cuenta que esas emociones que vivieron no fueron validadas y aún están presentes, sus miedos ahí siguen y les impide crecer y tener relaciones sanas con los demás, por lo que buscan maneras y medios de expresarse como lo manifestaron todos los entrevistados:

“...sí, siguen siendo cosas que me siguen afectando [serio], tal vez intento que ya no de la misma manera que antes...pues hablar, así como que de esto siento que me pudiera provocar tal vez, así como que tristeza, me hace darme cuenta de que si estoy como como que bien resentido con mi papá” (Andrés, E, S1).

“Platicaba con una de mis hermanas...eso de que ahora es algo que lo podemos platicar y justo esto que ella vivía cosas que nunca nos platicaba a nosotras y que nunca la ayudamos a resolver porque no había comunicación...lo hemos platicado ya con todas de que cada uno vivía cosas” (Alma, E, S1).

“Ahorita es cuando ya ando como sacando las cosas, más bien cuando fui a la terapia” (Alejandra, E, S1).

Le Breton (1999) afirma que las emociones no se congelan, sino que se disuelven en el tiempo donde este las puede reducir o las puede remarcar, modifican su significado con base a la transformación de la vida de las personas. Cuando se ignora el peso de la herida puede llevar a actuar de maneras que se lastiman a otros y a uno mismo, si no se atiende y se sana no se puede encontrar claridad para desarrollar las potencialidades porque no permite ver la fuerza interna, lo que impedirá lograr los propósitos de vida (Cabarrús, 2003).

Categoría 2. Grupos de Apoyo y su Significatividad

En esta categoría se recuperan las experiencias que han tenido los hijos de padres alcohólicos en los grupos de apoyo, a los cuales han acudido conscientes de sus

problemas y de que no pueden solucionarlos solos, con la esperanza de encontrar respuestas al por qué de sus carencias emocionales y relacionales para conseguir una mejor vida.

Subcategoría 2.1 No Puedo Más, Necesito Ayuda

En esta subcategoría se aborda el reconocimiento y aceptación de circunstancias, necesidades y conflictos interiores que motivaron a estos hijos a recurrir a los grupos de apoyo. Entre estas razones se encuentran, el no saber qué hacer con su emocionalidad, el pensar que las soluciones de eventos desagradables que suceden en sus familias no están en sus manos, así como el agotamiento y frustración. También se detalla la manera como se acercaron a estos grupos.

La mayoría de los participantes compartió que no fue fácil tomar la decisión de ser parte de estos grupos ya que de alguna manera tuvieron actitudes de resistencia. Para Andrés no era justo que él tuviera que ir a esos lugares, pensaba que solo los que consumen son quienes deben acudir a esos lugares, pero aun así se dio la oportunidad de pertenecer desde el primer día “al principio dije: ¡oh! no puede ser que vaya a ir a este lugar, ¡lo que me faltaba!, yo estar yendo a un grupo como el que debería estar yendo este señor” (E, S2). Aunque Ángela y Alejandra actualmente son miembros de grupos de ayuda, en un principio fue difícil permanecer, ya que consideraron que no era su tiempo para estar ahí o porque no estaban dispuestas a confrontarse, por lo que las primeras veces que lo intentaron desistieron.

“Como hace veinte cinco años llegué a un grupo de ALANON...pero no me quedé, o sea, yo creo que no era mi momento... también estar en el grupo es confrontarse y a veces no estas dispuesta a confrontarte a ver algo que, claro que no, tener los ojotes así [abre los ojos más grandes], vete, pero vete bien y vete honestamente, hay yo no soy eso, entonces ahí dices: ¡queeee!, y me enojo y no vuelvo [se ríe]” (Ángela, E, S2).

“Cuando mi hijo tenía cuatro años, decidí ir a los grupos, pero no me quedé porque iba y no les entendía nada y no, no, no era mi tiempo y me iba. Y luego volví a ir, pasaron como dos, tres años de los problemas en chinga y yo quería creer en esos grupos, volví a ir y no me quedaba, me volví a ir” (Alejandra, E, S2).

Rogers (1987) alude que, a pesar de que los grupos representan encuentros entre personas, generalmente las primeras sesiones son caóticas, los participantes se

muestran desconfiados, con ira, envidia y desesperación; sufren durante el proceso de cambio, con incapacidad o dificultad de aceptación; en general, no se experimenta una auténtica sensación de comunidad, esto suele manifestarse más claramente hacia el final del proceso. Domenech (1998) agrega que uno de los objetivos de los grupos de autoayuda es en primer lugar, lograr que los integrantes asuman responsabilidad propia en sus procesos de cambio mediante compromisos diarios que ellos mismos establecen. Martín et al. (2000) complementan al decir que la asistencia al grupo es voluntaria, juega un papel fundamental para el cambio en las personas.

Estos hijos reconocieron su problema hasta que experimentaron verdadera fatiga, sintieron hartazgo y tomaron conciencia de las necesidades para recuperarse y llevar una vida más plena. Comprendieron que el alcoholismo de su familiar les causaba daño en diversos aspectos: en sus relaciones interpersonales, al repetir patrones de conducta, en su seguridad personal y en la búsqueda de sus propósitos de vida. Fue en este momento que decidieron explorar algún tipo de ayuda, ya sea al consultar a profesionales o uniéndose a un grupo de apoyo, como manifestaron la mayoría de los involucrados.

“...tal vez como con los problemas en mi casa y todas esas cosas como que yo sí ya estaba considerando buscar tal vez como que un psicólogo o algo así como para tratar mis problemas...cuando fui me di cuenta de que era un grupo de ALATEEN” (Andrés, E, S2).

“Llegué a AL-ANON por mis papás, por el sufrimiento de lo que estaba viviendo con ellos...traía muchas secuelas y obviamente por lo que había vivido en casa...tuve la claridad de decir: necesito ayuda si no puedes reconocer primero y decir necesito ayuda, por toda la ayuda que te llegue no la va a agarrar, ósea tu necesitas decir ¡help me!, necesitas estar realmente convencido de que necesitas ayuda [se expresa muy seria, fuerte y tajante]” (Ángela, E, S2).

“...estoy cansada, estoy harta, ya no puedo con esto, ya me estaba desconociendo de cómo yo actuaba [de manera seria y contundente]...entonces cuando pasa eso yo prefiero ir con una psicoanalista porque decía: ya no quiero esta vida, me quiero divorciar, pero necesito la ayuda de alguien que me oriente, que me ayude con mis emociones...Fui a los grupos de AL-ANON” (Alejandra, E, S1).

AL-ANON (1995) menciona que, por lo general, las personas llegan a estos espacios porque afrontan una serie de problemas por el alcoholismo que se vive en su familia y ya no saben que más hacer dado que en sus intentos por solucionarlos no han tenido buenos resultados; han discutido, suplicado, negociado, advertido, se han salido de su hogar, de manera que esperan encontrar las respuestas que necesitan. Se acercan

a estos grupos de ayuda por muchos motivos diferentes y como último recurso, sin embargo, perduran principalmente porque quieren tener una vida mejor. Rogers (1987) refiere que cada persona de manera natural busca y aprovecha la oportunidad para alcanzar su máximo potencial y convertirse en la mejor versión de sí misma.

Son muy pocos los hijos que a su corta edad son acercados a grupos de ayuda por los propios padres o por lo menos por quien no es consumidor como lo expresó Alma “Solamente mi mamá nos llevaba a un grupo de al AL-ANON, no sé cuántas veces nos llevó, pero sí tengo recuerdos de esas platicas...yo estaba más chiquita” (E, S2). Por otro lado, al ser plenamente conscientes de su situación y reconocer que no pueden enfrentarla solos, sino que necesitan el apoyo de alguien más, están alertas de las oportunidades que se les presentan para encontrar ayuda “La maestra como dos que tres veces hizo comentarios que ella iba a un grupo de autoayuda y como que platicaba cosas chidas...al final del semestre le dije que si no me podía pasar la información del lugar al que ella iba” (Andrés, E, S2). Algunos descubren la existencia de estos lugares a través de amistades que, de alguna manera, tienen conocimiento de las experiencias de vida que han atravesado como le sucedió a Ángela y a Alejandra:

“Me acuerdo perfectamente del nombre de la persona, me acerque a él, y él me llevó al grupo, porque supo mi historia, vio cómo estaba yo, mi familia, mi desmadre” (Ángela, E, S1).

“La psicoanalista dijo que los grupos donde él iba de AA pues eran muy buenos y que yo buscara algún grupo de ayuda para familiares de alcohólicos, dije: sí, es que ya conozco ALANON...entonces es cuando salgo de la terapia y me voy a los grupos de ALANON”. (Alejandra, E, S2).

Quizá quienes necesitan ayuda, se acercan a un grupo de apoyo bajo la recomendación de un psicólogo, un juez, un centro de tratamiento, un amigo o conocido, con la duda de haber llegado al lugar correcto (AL-ANON,1995). Por lo que es crucial que los interesados en ser parte de esas asociaciones tengan un entendimiento global de los que es la autoayuda y la trascendencia de participar en dichos espacios (Domenech, 1998).

Subcategoría 2.2 Mi Validación, Soporte y Contención

En el desarrollo de esta subcategoría se da a conocer los hallazgos que estos hijos tienen en los grupos de ayuda para obtener el respaldo y la contención que necesitan ante las dificultades de su vida cotidiana debido al alcoholismo de sus padres. Descubren que hay más personas que comparten su situación, encuentran una resonancia emocional que les permite hablar sin ser juzgados y validar sus emociones; se sienten acompañados y seguros porque reciben atención y comprensión.

Los participantes compartieron que en el grupo se escucha y descubrieron que hay más personas que viven situaciones y emociones muy parecidas a las suyas por lo que se ven reflejados en ellos y eso los hace sentirse cómodos, en confianza, respaldados y comprendidos, reconocen la importancia de pertenecer a estos grupos de ayuda:

“...se me hizo padre, así como que el poder escuchar como que experiencias o sentimientos similares o cosas que yo solía sentir vividas como de otra manera...en un inicio fue como que lo que me hizo quedarme el cómo que decir: ¡ah, no manches, mira!, no sabía yo que había más personas que como que solían tener los mismos sentimientos que yo...o que les habían pasado cosas muy similares” (Andrés, E, S2).

“Ahorita que voy a los grupos y se da esta empatía y que todos tenemos esta misma situación y que si me pongo a ver la mayoría pasamos por este tipo de cosas, pero ahí tienes la libertad y la confianza de expresarlo, y obviamente sentirte mejor” (Alejandra, E, S1).

En estos espacios, el soporte mutuo no solo proviene de compartir la vivencia de un problema similar, sino también de sentir emociones afines respecto a esa situación, así como las experiencias comunes para resolver sus dificultades generadas como consecuencia de su problema (Domenech, 1998). Cuando dan cuenta de su situación con otras personas que atraviesan circunstancias comunes, se fomenta la relación de comunidad y disminuye la sensación de fracaso, aislamiento, falta de comprensión y la autodesvalorización; los grupos de ayuda facilitan una sensación de identidad personal normalizada al disminuir la incertidumbre, temor y rechazo que surgen de la percepción de cómo los otros los han tratado (Levine y Perkins 1987, como se citó en Martín et al., 2000).

Para los involucrados, los grupos de ayuda son un espacio seguro donde al sentirse en confianza, poco a poco pueden expresarse de manera libre sin recibir algún tipo de juicio y sobre todo se dan cuenta de que sus emociones son semejantes al resto del grupo y pueden ser validadas mutuamente, se perciben merecedores de comprensión, lo que contribuye a que se sientan aceptados, identificados, con un sentido de pertenencia donde los vínculos de confianza y cuidado se hacen presentes:

“...se me hace un lugar seguro y como que una manera de poder platicar el cómo me siento, así como poder desahogarme...siento que desde que voy, como que me es más fácil el poder permitirme sentir [sonríe] como tristeza y como cositas así” (Andrés, E, S2).

“...ahí te expresas cómo estas, cómo te sientes, no hay un juicio de valor, todos estamos pasando lo mismo, similar, o sea, hay un entendimiento este, no estás solo” (Ángela, E, S2).

“Es un lugar tan bonito donde tienes esa seguridad de que vas y compartes tu historia y que nadie te va a juzgar” (Alejandra, E, S2).

Domenech (1998) señala que, dentro del grupo, los participantes respaldan entre sí su valía personal, reflejándose en la comprensión y aceptación general de todos los miembros. Si un integrante del grupo percibe sus acciones o emociones como inusuales o anormales, los demás miembros intentan persuadirlo de que esa conducta es considerada frecuentemente natural. Martín et al. (2000) confirman que el objetivo primordial de los grupos de autoayuda es brindar a los participantes apoyo e información, esto es, ofrecerles un entorno que les permita explorar, reconocer, expresar y validar sus emociones sobre lo que les sucede, los esfuerzos realizados para mejorar, donde se genere la motivación para el cambio y se fomente la comprensión empática, reconocimiento y autenticidad para mejorar su autoestima y buscar su propósito den la vida.

Se sienten muy afortunados de pertenecer a estos entornos porque encuentran amistades con las que forman una comunidad y redes de apoyo donde fortalecen lazos entre sí para escucharse y acompañarse, no solo dentro de las sesiones sino también cuando se encuentran fuera de ellas, principalmente al encontrarse en alguna situación crítica, que los hace sentir que no están solos, encuentran alianzas en los otros como lo expresaron Andrés y Ángela:

“...como que tener una red de apoyo y alguien con quien poder platicar como me siento me ha ayudado a tener poquito más control, ya no sentirme tan mal...hay alguien como

que tú escoges algo que le llamas tu madrina o tu padrino. Entonces yo cuando tal vez estoy muy enojado le marcó a mi madrina y ella ya tal vez me escucha, no me juzga (Andrés, E, S2).

“Aquí es donde puedo decir, me siento así y poder escuchar: has esto, actívatelo, ...cuéntame qué te pasa, tener eso es un regalo, o sea, no te lo da nadie...Sí como alcohólica que soy yo, al final, entras en crisis y tienes a quién hablarle, no estás sola” (Ángela, E, S2).

Green (1994, como se citó en Toro-Alfonso et al., 2004) menciona que las redes de apoyo social son los vínculos interpersonales que unen a las personas a un grupo particular, brindan ayuda emocional en situaciones de necesidad o críticas. Gracias a esos encuentros grupales, después de un tiempo, los integrantes comienzan a establecer altos grados de respaldo recíproco, unión armónica, confianza y compromiso, lo que los lleva a tener la convicción de que no están solos y se sienten esperanzados de tener cambios favorables en sí mismos, y su entorno (Martín et al., 2000). El espacio donde acontecen relaciones interpersonales es el lugar que favorece en el crecimiento y transformación de las personas a su propio ritmo y manera (Barceló, 2003).

Algunos participantes destacaron la importancia del trato acogedor que recibieron al llegar a estos lugares, el cual fue un factor crucial para decidirse permanecer en él. Andrés expresó que percibió la atención, el interés y el cariño de manera incondicional de quienes se encontraban en el grupo donde acudió “la atención... como que lo siento más genuino, porque digo, —ay, mira qué padre que haya un lugar donde las personas se interesen tanto por ti, así de la nada, o sea como que nomás llegas y ya te muestran cariño” (E, S2). Alejandra también compartió que después de las ocasiones de haber desistido del grupo, en su última participación optó por quedarse debido a recibimiento cariñoso que tuvo “la verdad, me gustó la forma en cómo me recibieron y me apapacharon las compañeras que me tocaron, las compañeras muy amorosas, que creo que eso sí sumo mucho a que yo me quedará...fue algo bonito porque me sentí querida y apapachada” (E, S2).

ACA (2017) da a conocer que la finalidad del grupo es recibir, acoger y apoyar a las personas que llegan por primera vez para que confronten su negación, la cual puede ser al rechazo de aceptar el maltrato y abandono durante su infancia, no admitir las consecuencias que esto ha provocado en la vida actual, así como minimizar su comportamiento; consolarlos en su dolor o duelo por el despojo temprano de su

seguridad, confianza y amor; y dar herramientas para que puedan ofrecerse a sí mismos ternura, amor y respeto, ya que la libertad da inicio con la apertura al amor. El cálido cariño que se tienen entre los miembros del grupo ayuda a sanar las lesiones internas, la aceptación afectuosa y el apoyo tierno disminuyen los miedos, por lo que es importante que identifiquen la necesidad de creer en y amar a los de su ambiente.

Subcategoría 2.3 Mis Aprendizajes en los Grupos de Ayuda

Para la elaboración de la presente subcategoría se mencionan los conocimientos que han obtenido estos hijos al ser parte de grupos de apoyo, tales como: entender que el alcoholismo es una enfermedad, reconocer y aceptar sus dificultades emocionales para trabajar en ellas, establecer límites en la relación y problemas de sus padres así como el darse cuenta de que no radica sólo en ellos la posibilidad de generar cambios que aseguren el bienestar de su familia y la posibilidad de elección que tienen de centrarse en su propia vida y saber qué hacer con sus emociones.

La mayoría de los participantes externó que, en los grupos, han adquirido la capacidad de identificar el alcoholismo como una enfermedad. En consecuencia, han tomado conciencia de que no tienen el poder de cambiar la actitud de sus padres alcohólicos. Aunque les aconsejen que no beban, reconocen que es una decisión personal de sus progenitores, y persistir en tratar de cambiarlos sería un esfuerzo inútil. Por ende, han aprendido a ser pacientes y liberarse de aquello que saben que está más allá de sus manos.

“Algo que sí estoy segura es que comprendí claramente que él tenía una enfermedad y que también él luchaba de alguna forma por esta enfermedad [se le quiebra la voz]” (Alma, E, S2).

“También me ha permitido darme cuenta de que no es como que yo pueda cambiar a mi papá y tal vez sí era como que una de las cosas que antes solían provocar muchas discusiones, como que yo querer enseñarle a cómo vivir... ¡yo como que quería cambiarlo y no podía cambiarlo!” (Andrés, E, S2).

“El programa me ha enseñado que hay que soltar y soltar con amor, claro que yo quería hacer mil cosas, pero también yo confiaba en mi poder superior que me iba ayudar [lo dice muy tranquila]...es algo que tienes que confiar, pero no sabes cómo, y menos con un hijo, si no lo podía hacer con mi papá, con mi marido pues con un hijo fue lo más doloroso, pero a la vez fue la manera en que aprendí” (Alejandra, E, S1)

Por diferentes motivos, las personas tienden a complacer a los demás, lo que les dificulta expresar negativas o establecer límites firmes para evitar conflictos. En lugar de reflexionar sobre la mejor manera de brindar ayuda, actúan de manera que sean percibidas como personas bondadosas. Sin embargo, cada persona tiene sus propios recursos para desarrollar sus capacidades y resolver sus conflictos, por lo que es importante no hacer por los demás lo que ellos pueden hacer por sí mismos (Zohn-Muldoon y Moreno-López, 2015).

En los grupos motivan a saber todo lo que sea posible sobre la enfermedad del alcoholismo, mientras más conozcan sobre ella, comprenderán que tratan con una persona enferma y no con alguien débil, ignorante o cruel. Nadie tiene la capacidad de sanar la enfermedad de otra persona. Por lo tanto, los hijos no tienen la facultad de curar el alcoholismo de sus padres, ni de controlarlo, ni decidir por ellos, no tienen la certeza de lo que necesitan, a pesar de que parezca evidente. Aunque hagan todo lo que está en sus manos, el alcohólico no dejará de hacerlo. Tras una prolongada batalla, se dan cuenta de que fue un esfuerzo inútil frente a una enfermedad que no tiene cura, dejan de querer cambiar lo que no pueden y aprenden a soltar que el alcohólico asuma los resultados de su comportamiento (AL-ANON, 1995).

Casi todos mencionaron que han aprendido a poner límites a sí mismos y a la relación con sus padres, para no seguir lastimándose emocionalmente y separar los problemas del alcoholismo de sus padres, así como también han evitado involucrarse demasiado en los asuntos de ellos para no vivirse fastidiados.

Para dar mejor sentido a su vida y no vivirse enojados, durante las sesiones aprenden a no involucrarse demasiado en los asuntos de sus papás como lo compartió Andrés "...darme cuenta de que no son problemas míos y pues dejar que ellos atiendan sus asuntos...no dejar que sus problemas afecten tanto mis emociones...o sea como tratar de no involucrarme tanto para no estar mal yo" (E, S2). Tanto por ser adultos, por sus necesidades y por los aprendizajes en los grupos, se han dado la oportunidad de establecer fronteras, como lo cuenta Ángela, quién ahora es responsable del cuidado de su mamá porque vive en su casa, "oye necesito, primero que dejes de tomar, en esta casa no se toma, necesito que respetes eso, necesito que vayas a un grupo de AA, y que también cooperes con la casa yo no puedo sola [lo dice muy seria]...aprender a poner

límites” (Ángela, E, S2). Después de cierto tiempo de trabajar en los grupos, se dan cuenta de que al no estar pendiente en todo momento de lo que hagan sus padres es una muestra de respeto hacia sí mismos y hacia los demás, como lo externó Alejandra:

“Lo estoy trabajando ya desde hace como un año y no es algo como que a mí me corresponda, a ellos les gusta vivir así, pues tengo que respetar...pero digo, bueno, ya no es mi problema, es mi papá, lo respeto como mi papá...pero yo sí me metía mucho... ¿es que por qué haces eso? [con tono más fuerte] (E, S2).

AL-ANON (1995) externa que al escuchar otras historias e identificarse con ellas, se dan cuenta de cómo han encarado situaciones parecidas por lo que descubren otras opciones de afrontar sus propios problemas. Establecen límites personales que les permiten decidir lo que están dispuestos a hacer o no, así como a determinar lo que es aceptable o no de otros, como no tolerar algún tipo de maltrato. Domenech (2008) confirma que en los grupos se aprenden enfoques diferentes para abordar y comprender las circunstancias por las que se atraviesan, lo que implica la implementación de estrategias de resolución de problemas distintas a las empleadas previamente. El aprendizaje es una ganancia constante que surge desde que se inicia el proceso en el grupo y se puede aplicar en diferentes ámbitos de la vida, ya que se adquieren habilidades sociales y estrategias de comunicación.

Algunos de los involucrados destacaron que, al poner distancia con los problemas demandantes de sus padres, lograron paulatinamente liberarse de la codependencia. Al apartarse, se voltean a ver, se dan cuenta de que tienen la capacidad de vivir sus propias vidas, poner en práctica sus recursos de afrontamiento ante las dificultades, emociones, y establecer sus propósitos de vida.

“Lo que ha sido más útil para mí es el poder darme cuenta de mis problemas, que tal vez, o sea, que mis emociones son válidas...que el yo reconocerlas, aceptarlas y trabajar en ellas hacen que yo pueda vivir de una mejor manera...el darme cuenta de mis problemas me ha podido permitir trabajar con ello” (Andrés, E, S2).

“Ya no soy la misma, loca, histérica y que ya soy inteligente, que ya puedo tranquilizar esas emociones que tengo en mí [sonríe]...gracias al programa que me ha enseñado a darme ese valor, y esa seguridad de creer en mí misma, y creo que, creyendo en mí, pues puedo hacer muchas cosas, desde sentirme autosuficiente (Alejandra, E, S2).

Martín et al. (2000) refieren que, para mejorar su autoestima, adquieren habilidades para ser más flexibles y ajustar sus expectativas y comprender mejor las de los demás. Las repercusiones del alcoholismo persisten hasta que los hijos reconocen el

impacto desfavorable que ha causado en su vida y buscan la recuperación personal, en el grupo ayudan a poner empeño en donde sí se tienen injerencias en sus propias vidas. Aprenden a cambiar de actitud, a desprenderse emocionalmente con amor, a mirarse y concentrarse en sí mismos y atender sus necesidades, y a no permitir que el alcoholismo de sus padres perturbe sus planes personales. Reconocen que pueden mejorar sus relaciones con los otros, para lo cual necesitan ser responsables y pacientes, lo más útil y afectuoso que pueden hacer es ayudarse a sí mismos (AL- ANON, 1998).

Descubrir una manera diferente de relacionarse con uno mismo implica un proceso físico, emocional y espiritual amable, compasivo y nutriente; es esencial el cambio de valores y la escucha de necesidades fisiológicas; si primero se atiende a uno mismo, entonces se puede ayudar a quien este enfermo (Cohen, 2013).

Categoría 3. Sentido de Vida, una Luz que Orienta el Camino

En esta categoría, se da a conocer cómo los hijos cuyos padres han afrontado la enfermedad del alcoholismo ha representado paradójicamente un aliciente en la búsqueda de su sentido de vida. A lo largo de sus historias de vida, estas personas han buscado significado y propósito para salir adelante, incluso en medio de circunstancias desfavorables enmarcadas por carencias emocionales, relacionales y económicas. A pesar de estas dificultades, han encontrado sentido en actividades y aspiraciones para su crecimiento personal.

Subcategoría 3.1 Busco Razones para Mejorar mi Existir.

Para esta subcategoría se reconocieron las vivencias que afronta esta población las cuales las coloca en una constante lucha de sobrevivencia cada día, se fortalecen con el poco cariño que puedan recibir de sus padres, se sostienen de sus estudios, en diversas actividades o posesiones materiales; hay diferentes caminos que pueden tomar, desde paralizarse, asumirse como víctimas y justificar su comportamiento, o bien, salir adelante. Desde ese lugar desafiante, buscan identificar sus recursos con los que cuentan y así alcanzar una vida diferente.

Algunos participantes expresaron que, a pesar de vivir en un entorno adverso, reflexionaron sobre sus aspiraciones laborales o educativas. Su propósito era superarse y adquirir los recursos necesarios para independizarse económicamente del hogar de sus padres y así mejorar su calidad de vida. Esta perspectiva no solo les ofreció un horizonte de esperanza, sino que también les resultó una fuente de motivación y sentido valioso frente a las dificultades emocionales que afrontaban:

“Era como que siempre supe que tenía que trabajar o estudiar o hacer algo...siempre estoy buscando como crecer o como mejorar” (Alma, E, S2).

“M principal propósito de vida era como que el estudiar para tener una profesión que me diera dinero y tener dinero y poder vivir bien, como que a lo único a lo que yo le daba mucho valor era como que al tener dinero y como que yo sentía que al tener dinero me iba a permitir vivir bien [sube y baja la mirada]...pensaba como que: ¡ay!, bueno, ya voy a tener dinero, me voy a vivir a una casa, voy a tener las cosas que quiero” (Andrés, E, S2).

Cuando las personas gozan de libertad para elegir, tienen la oportunidad de definir sus propósitos de vida. Esto puede incluir la búsqueda de posesiones materiales, la aspiración de alcanzar un determinado estatus social, el deseo de adquirir conocimientos y sabiduría, o la ambición de obtener poder y autoridad. En un mundo donde las opciones son vastas y diversas, cada ser humano tiene la capacidad de definir sus propias metas y prioridades en función de sus valores, aspiraciones y circunstancias personales (Rogers, 1961). Para Frankl (2015) en ocasiones, cuando la búsqueda de un propósito significativo se ve frustrada, se encuentra consuelo en el deseo más básico de poder, manifestado crudamente en la ambición de acumular riqueza.

Dos de las participantes compartieron que al buscar superarse y realizar sus actividades han experimentado un crecimiento significativo en sus vidas. En lugar de quedarse atrapadas en su dolor y sufrimiento, han optado por enfocarse en sus aspiraciones y propósitos de vida. Han aprendido a visualizar las posibilidades que tienen ante sí y a identificar lo que desean hacer para encontrar un sentido a sus vidas:

“Para mí el trabajo ha sido muy sanador siempre [silencio], me mantiene enfocada en algo bien, cuando estoy trabajando [se ríe] no, no pienso en algo que me duela o que me lastime, estoy pensando cómo hacer las cosas o cómo mejorar las cosas, me dedico a cocinar, entonces, mientras estoy trabajando estoy pensando cómo mejorar una receta” (Alma, E, S2).

“Me encanta motivarme a mí misma y tratar de hacer todo y de pensar que todo se puede y que no tengo por qué vivir en el sufrimiento [se mira tranquila], he aprendido a vivir a

pesar de todo lo que me pasa, aprender a vivir, porque antes sobrevivía, no vivía y ahora creo que el aprender a vivir es algo de lo que creo que me da mucha emoción seguir asistiendo a mi grupo” (Alejandra, E, S2).

Eger (2018) hace referencia sobre como muchas personas quedan atrapadas en su dolor, sin poder vivir plenamente. Sin embargo, cada una tiene la capacidad de sentirse libre al aceptar lo que le ha tocado experimentar. De esta manera, puede tomar el control y decidir qué hacer con esas circunstancias. Puede optar por sumirse en la infelicidad, o bien, reconocer las oportunidades que se le presentan y buscar maneras de encontrar satisfacción en ellas. De este modo, puede convertirse en un superviviente. Frankl (2015) menciona que el sufrimiento deja de ser sufrimiento cuando encuentra un propósito y adquiere significado, por lo que la esencia de la vida radica en la habilidad humana para asumir de manera responsable los desafíos que la vida presenta en circunstancias específicas.

Subcategoría 3.2 Cambio de Planes, Quiero Estar Bien Conmigo

Conforme maduran emocionalmente algunos se dan cuenta y reconocen que las posesiones materiales no satisfacen completamente su sentido de vida, esta subcategoría da cuenta de que, dejan de priorizarlas como objetivos principales y optan por emprender un nuevo camino. Enfocan sus metas hacia una vida emocional más saludable, centrándose en atenderse como personas y abordar sus emociones, conscientes de que esto contribuirá tanto a su bienestar general como al logro de sus propósitos de vida.

Algunos participantes reflexionaron sobre su historia de vida y llegaron a la conclusión de que el verdadero sentido de la vida no reside principalmente en la acumulación de bienes materiales o en la realización de actividades específicas. Más bien, descubrieron que el primer paso hacia una existencia plena radica en el bienestar personal y la armonía consigo mismos, como dice Andrés: “como que parte de mis objetivos...ahora ya son como que el poder sentirme a gusto con mi cuerpo, el poder estar bien, o sea, el poder vivir bien porque luego el tener dinero no te hace estar a gusto (E, S2). Ángela, asimismo, compartió su convicción acerca de la importancia de cultivar primero el bienestar interno, y orientar su sentido de vida hacia aspectos trascendentales

como comprender lo que pasa en su vida, contactar con la naturaleza y las personas de manera constructiva antes de perseguir metas externas. Reconoció que este proceso no ha sido fácil, pero afirmó que esta prioridad le ha permitido afrontar de manera más efectiva las diversas situaciones que se le presentan en la vida, como el alcoholismo de su mamá aun presente, así como lidiar sus propias batallas y con ellas su depresión.

“Lo que hace que yo me mantenga bien, no está fuera, es acá [se toca su pecho], es dentro, es como todos los días me tengo que fortalecer internamente para poder salir al mundo y antes yo lo hacía al revés...he aprendido a saber [se queda en silencio] cuál es el sentido de vida más allá de esta parte terrenal, poner en algo, en algo más trascendente...puedes ver, aunque suene cursi, la vida, los árboles, la gente de otra manera, pero me ha costado mucho, ha sido un proceso muy largo” (E, S2).

Cabarrús (2003) da a conocer que, en la medida que las personas comprendan lo que surge de sus heridas y se dediquen a atenderlas, así como también se den cuenta de la riqueza que yace en su interior y la potencialicen, experimentaran un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal. Como resultado, al transformarse internamente, podrán hacer cambios significativos en la estructura de su propia historia. Por otro lado, Giraldo (2014) menciona que cuando las personas tienen como finalidad vivir plenamente no se limitan únicamente a perseguir propósitos materiales y finitos, sino que se comprometen en dirigir sus acciones basándolas en el bien, por lo que encuentran su sentido de vida en aspectos trascendentales, como son la relaciones con los demás y el valor que estas tienen. Frankl (2015) complementa al decir que es posible descubrir el sentido de la vida al reconocer los regalos que la existencia otorga, como la inquietante belleza del arte, lo esplendido de la naturaleza o el entrañable amor hacía otras personas.

Hay quienes expresaron que han encontrado el significado de sus vidas al reconocer el valor de las experiencias y cosas cotidianas que los rodean. Sin embargo, destacaron que este sentido de plenitud solo se logra cuando se sienten fortalecidos emocional y espiritualmente. Comprenden que podrían estar en el entorno más favorable, pero si no priorizan un bienestar interno, no podrán apreciar plenamente lo que tienen. Por esta razón, han enfocado sus esfuerzos en el trabajo personal, dedican tiempo a conocerse a sí mismos, valorarse y mejorar su autoestima, reconocen así la importancia del crecimiento personal en su búsqueda de una vida significativa y satisfactoria.

“Me puedo dar cuenta que, si yo no estoy bien [coloca su mano izquierda en su pecho], así este viviendo experiencias muy padres, no las puedo disfrutar, si yo estoy como que en un mal momento...también tengo que esforzarme y trabajar para lograr otras cosas, como que el poder vivir bien para poder valorar lo que tengo y el poder trabajar sobre mi autoestima” (Andrés, E, S2).

“Lo puedo hacer desde lo tengo todos los días, desde mi trabajo, encontrarles justo a las cosas más simples, pero eso tiene que ver con mucho trabajo de la vida espiritual, eso es fundamental, sentirme fortalecida espiritualmente, este conocerme, todo eso me ha ayudado a poder disfrutar de lo que hay” (Ángela, E, S2).

Cabarrús (2003) refiere que cuando se vive desde la parte vulnerada con baja autoestima, no es posible identificar las potencialidades y mucho menos se pueden desarrollar. Esta situación conduce a adoptar una actitud que se fundamenta únicamente en las heridas, es por tal motivo que existe la necesidad de trabajar en la recuperación de esa parte afectada y curar las lesiones, con el propósito de alcanzar una integración personal que permita vivir en paz y con satisfacción interna. Esto también permite que cada persona ofrezca lo mejor de sí misma a los demás. Rogers (1961) también menciona que cuando una persona se permite descubrir lo que le sucede y se abre a su experiencia sin hacer algún tipo de defensa a sus sentimientos, se siente libre de dirigirse en la dirección que desee para encontrar una vida plena. Este viaje implica una búsqueda constante de significado y propósito, donde cada elección y acción contribuye a la construcción de una existencia auténtica. La plenitud se alcanza no solo al perseguir metas externas, sino también al crear un sentido profundo de bienestar interior y relación consigo mismo y con el entorno que lo rodea.

AL-ANON (1995) da a conocer que la ayuda espiritual también fortalece ante las dificultades que se viven, como es la convivencia con una persona alcohólica, gracias a este respaldo espiritual, se pueden alcanzar propósitos que antes parecían inalcanzables, incluso llegar al punto de vivir plena y satisfactoriamente. Por lo que cada avance que se realice aproxima al logro de convertirse plenamente en las personas que desean ser.

Subcategoría 3.3 Para qué Estoy Aquí

Esta subcategoría alude cómo cada persona vive su propia historia y con ella sus vicisitudes, cada una tiene la capacidad de reconocer el para qué de esas experiencias; no es fácil en este tránsito encontrar respuestas que le den sentido a su vida, sin embargo, en su esfuerzo diario y en el acompañamiento que puedan recibir, les es posible redescubrirse y definir los propósitos que los dirijan y les generen satisfacción.

Algunos de los involucrados comentaron que después de cuestionarse por qué les tocó vivir este tipo de desventura y de atender su emocionalidad, han logrado comprender que todo sucede por algo. Han aprendido a encontrar sentido en medio de esas adversidades, lo que quieren ser como personas y buscar su propia felicidad.

“¿Qué hago yo aquí?, yo tengo que ver a qué vine a este mundo, qué hago, qué hago ahorita, pero tiene que ver cómo me cuido yo, todos los días, es un trabajo de todos los días, de verdad es agotador, pero es la única forma para poder ser lo que tú quieres ser”, (Ángela, E, S2).

“Ahora reconozco qué pasa, pero a pesar de lo que pasa puedo seguir siendo feliz, puedo seguir tratando día a día de estar mejor y que todas esas situaciones que me pasen lo que sea, yo entiendo que pasan por algo, pues ya no reniego como antes, porque es que renegaba antes ¿por qué me pasó a mí?” (Alejandra, E, S2).

Giraldo (2014) afirma que todas las personas están en este mundo para ser felices y para lograr este propósito esencial, es importante que se planteen pequeñas metas las cuales le generen sentido a su vida. Conforme alcancen esos pequeños objetivos, se darán cuenta de que su vida es significativa y, de esa manera confirmaran que tiene sentido. Para Frankl (2015) la principal motivación de cada persona es buscar y descubrir un propósito para su existencia. La esencia de vivir radica en la capacidad de afrontar y responder conscientemente los desafíos que la vida presenta, para esto es importante reconocerlos, comprenderlos y abordarlos. Las personas no necesitan una vida libre de dificultades, sino esforzarse por alcanzar un objetivo significativo. Gesché (2002, como se citó en Giraldo, 2014) refiere que las personas tienen la necesidad de encontrar un propósito en sus vidas, que les otorgue beneficios personales y que sean capaces de llevar a cabo por sí mismas, es por eso por lo que al cuestionarse por el sentido de vida lo relacionan con el futuro que desean y necesitan construir.

Para algunos individuos, el propósito de su vida radica en asegurarse de que las personas que los rodean estén satisfechas con lo que pueden ofrecerles. Alma, por ejemplo, compartió que ha descubierto un significado profundo en su vida al cocinar para los demás, al observar cómo disfrutaban de los alimentos que prepara con esmero y dedicación. “ahora es como crear o inspirarse en la cocina, cocinó ahora para más personas y es como, no sé, es como una satisfacción emocional servir [muestra un semblante de alegría y se ríe]...es por satisfacción porque...si yo voy a cocinar para mis hermanas es especial...yo cocino para que les dé placer comer” (E, S2). Por su parte, Alejandra, manifiesta que, al cuidarse y atenderse de manera física y emocional, puede influir a que sus hijos también crezcan de manera más sana a diferencia de su vida. Para ella, esta responsabilidad de criar a sus hijos en un ambiente amoroso es uno de los principales propósitos de su vida “sé que estando bien yo, mis hijos van a estar bien y creo que eso es como ahorita mi regalo más grande que puedo ver mi situación que estoy viviendo ahorita y ver a mis hijos bien” (E, S2).

La vida está llena de desafíos, si todo fuera fácil, ¿dónde estaría el mérito esfuerzo de las personas?, no podría descubrir sus capacidades para crecer ante sus problemas o crisis, no tendría retos, no aprendería a vivir. Es a través de las adversidades donde se revelan las verdaderas potencialidades de las personas para darle sentido a su vida, como lo expresa Alejandra:

“Cuando uno de verdad aprende uno a vivir, ya no es sobrevivir, eso es lo que he aprendido, he aprendido a vivir con o sin los problemas, porque los problemas siempre van a ver y día a día me llegan nuevos [se ríe] ...nada es fácil, todo, todo tiene su caminito doloroso y todo, pero creo que cuando uno empieza a ver resultados empieza a sanar, así es que estoy súper feliz” (E, S1).

La experiencia personal está conformada por las heridas que se generan desde la infancia, pero también por las potencialidades o talentos que posee cada persona para ser desarrolladas, estos aspectos influyen en la manera de pensar, sentir y comportarse, si los hijos de alcohólicos reconocen y aceptan tanto sus heridas como sus capacidades serán capaces de crecer y encontrar el propósito de su vida (Cabarrús, 2003). Para tener una vida plena es importante que tengan confianza en sí mismos, esto implica, permitirse sentir sus emociones y no evitarlas, o sea, reconocer su dolor, su tristeza, su miedo lo que les permitirá descubrir el amor y el coraje para enfrentar la vida y disfrutar más de

sus satisfacciones (Rogers, 1961). Cuando las personas se ocupan de alguna causa o de personas amadas, se vuelven más humanas y hacen lo posible por mejorar sus capacidades, sin embargo, cuando solo procuran conseguir su propio crecimiento es más difícil que consigan su satisfacción ya que la autorrealización no se establece como un fin, esta se da como resultado de la trascendencia del sentido de vida (Frankl, 2015).

Una vez que se realizó el análisis de la información cualitativa por medio del proceso de categorización, fue posible tener una comprensión más profunda y estructurada de los datos recopilados, lo que permitió la formulación de conclusiones a manera de cierre del presente trabajo.

Capítulo VII Conclusiones

En este apartado se presentan las inferencias más relevantes a las que se llegaron después de haber realizado el proceso investigativo, en la idea de que representen un aporte social al campo del Desarrollo Humano. Donde se reconocieron a las emociones como objeto de estudio y se atendió al problema identificado, el cual alude a cómo la invalidación de las emociones en la población implicada impacta en su sentido de vida. Por su parte la entrevista fenomenológica permitió dar cuenta de la experiencia emocional de los participantes y lo que les acontece en torno a vivirse como hijos en un contexto de adicciones como lo es el alcoholismo, así como la experiencia de la facilitación que se tuvo en el acercamiento con esta población al promover el reconocimiento de sus vivencias y emociones.

7.1 En Torno a las Emociones como Objeto de Estudio

Desde una edad temprana, esta población se ve privada del derecho fundamental de recibir amor, dado que su entorno familiar no le proporciona la tranquilidad que necesitan para su desarrollo emocional. En su lugar, afrontan un entorno adverso marcado por el abandono, producto de la falta de atención, de cuidado, así como la angustia y el miedo como resultado del comportamiento de sus padres alcohólicos. Están presentes en sus vidas emociones como el enojo, la incertidumbre al pensar que sus padres no dejan de

tomar porque no quieren hacerlo, la desilusión ante promesas incumplidas y la vergüenza de ser juzgados por su entorno.

Mientras viven con sus padres alcohólicos, estas personas buscan sobrellevar su difícil situación de diversas maneras. Algunos optan por buscar refugio en su habitación, como una forma de escapar temporalmente de la realidad. Otros encuentran consuelo y distracción en sus estudios o en actividades que les permiten desconectarse momentáneamente de su situación y darles un respiro a sus vidas. Sin embargo, hay quienes toman decisiones más drásticas, como recurrir al consumo del alcohol u otras drogas, irse de su casa, o incluso, querer terminar con su vida. Eligen algunas de estas formas porque a su temprana edad viven su experiencia emocional de manera solitaria, no saben cómo expresar lo que sienten o no tienen a quien recurrir para hacerlo, por lo que, prefieren reprimirlas o tratar de olvidarlas.

Un aspecto relevante encontrado es que las hijas se enfocan en atender las necesidades y responsabilidades de sus padres alcohólicos. Están siempre al pendiente de ellos cuando se encuentran fuera de casa para evitar conflictos o situaciones peligrosas. Algunas se encargan de cuidarlos cuando se enferman. También intervienen como mediadoras en los conflictos entre sus padres y cuidan de los hermanos menores. Esto provoca que descuiden sus propias necesidades emocionales y físicas.

Los hijos de alcohólicos tanto hombres como mujeres, tienen la necesidad de manifestar su experiencia emocional desde que inicia el alcoholismo de sus padres. Sin embargo, puede llevarles muchos años para poder hacerlo, prácticamente hasta que se hacen conscientes de sus propias necesidades emocionales. También cuando se encuentran en un entorno seguro, donde se sienten aceptados, comprendidos y libres de juicio, son capaces de compartir su experiencia. Esto les ha permitido darse cuenta de que han tenido una lucha constante para reencontrar su sentido de vida, que prioritariamente gira en torno a la idea de no repetir la historia de sus padres adictos.

Por lo que resulta pertinente abordar el sentir de estos hijos desde el campo del Desarrollo Humano con una perspectiva sociocultural de las emociones, pues estas no solo se originan en su interior, sino que se nutren y se manifiestan con base en su situación y relaciones sociales de su entorno, su historia de vida y su cultura (Le Breton, 1999). Desde esta perspectiva, esta población puede reconocer y comprender sus

emociones en respuesta a la experiencia de vivir en un ambiente afectado por el alcoholismo de sus padres. Este análisis les permite conocerse a sí mismos y cómo se desenvuelven en el mundo.

Las relaciones familiares, las interacciones cotidianas y las experiencias vividas en el contexto del hogar influyen profundamente en la forma en que estos hijos experimentan y expresan su sentir, donde sus historias de vida, con vivencias únicas y experiencias contribuyen a configurar su identidad y emocionalidad. Desde temprana edad, estos hijos se ven inmersos en un ambiente que puede estar cargado de tensión, incertidumbre y dolor debido a la adicción de sus padres. Esta realidad deja una huella indeleble en su ser, la cual influye en la manera de percibir su realidad y la manera de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Asimismo, no se puede pasar por alto la influencia de los valores y la cultura en la configuración de su mundo emocional. Estos inculcados en el seno familiar, así como las creencias y normas sociales predominantes en su entorno, ejercen una poderosa influencia en la forma en que estos hijos interpretan y gestionan sus emociones.

Por lo tanto, al explorar el sentir de estos hijos desde el Desarrollo Humano con la mirada sociocultural de las emociones, no solo se aborda su realidad emocional de manera más profunda, sino que también se reconoce la complejidad de sus experiencias y la interacción dinámica entre su mundo interno y su entorno social.

7.2. Los Grupos de Apoyo y su Significatividad

Estos espacios de acompañamiento resultan alentadores para esta población en los que han encontrado el respaldo, la contención y validación de sus emociones, que tanto necesitan, mientras afrontan el desaliento en su vida diaria, ya que son escuchados por otros que comparten situaciones similares.

Los encuentros interrelacionales en los grupos de apoyo son valiosos porque son en ellos donde sus integrantes pueden compartir sus experiencias y emociones sin temor a ser juzgados, fomentan el aliento mutuo, la comprensión, el crecimiento personal y grupal, los hace sentirse parte de la comunidad, lo que les ayuda a aminorar su soledad y aislamiento.

Al compartir experiencias comunes, las personas encuentran que sus pensamientos y reacciones son similares, lo cual, valida sus emociones, reduce la culpa y el enojo. Este proceso de reconocimiento es crucial, ya que les permite reconocer que no están solas en sus dificultades y que sus respuestas son comprensibles y validas dado su contexto de alcoholismo. Esto no solo alivia la carga emocional que conlleva sentirse incomprendido, sino que también facilita un entorno de empatía y solidaridad que les genera un sentido de pertenencia. Con referentes de sentido que les ayuda a disminuir la vergüenza y la autocrítica que muchas veces están asociadas con los discursos colectivos, los desafíos personales y emocionales. Al sentirse comprendidos y ver que sus emociones son compartidas por otros, los participantes pueden desarrollar una mayor autocompasión y empezar a tratarse a sí mismos con la misma empatía y comprensión que ofrecen a los demás.

Los grupos de apoyo además de proporcionar un espacio para el intercambio emocional también son una fuente valiosa de aprendizaje y desarrollo de habilidades de afrontamiento que favorecen significativamente la mejora en la calidad de vida de los integrantes. Al escuchar cómo otros han resuelto situaciones similares, les permite visualizar con una perspectiva distinta sus problemas, desde la comprensión de la enfermedad del alcoholismo, al establecer límites en las relaciones con sus padres y enfocarse en atender sus propias necesidades para favorecer su sentido de vida. En los grupos de apoyo también se generan vínculos de confianza y cuidado, se crea una red de acompañamiento continua que trasciende las reuniones formales del grupo, lo que les permite sentirse acompañados y respaldados en momentos de crisis.

Lo anterior, visto desde una perspectiva fenomenológica, implica comprender lo que les sucede a estos hijos desde la manera en cómo perciben sus experiencias. Por lo que, en estos grupos también llamados de ayuda, se valoran las vivencias y las interpretaciones personales de cada uno de ellos. Se proporciona una comprensión profunda de los significados que atribuyen a sus experiencias; cómo se sienten y se perciben ante el alcoholismo de sus padres o cómo lo interpretan, sin imponer deducciones externas. Son las experiencias y perspectivas de las personas las que guían la comprensión del fenómeno (Sassenfeld y Moncada, 2006).

Son estos hijos los que tienen una familia que no eligieron, simplemente les tocó ser parte de ella. Sin embargo, al vivir en ambiente de alcoholismo afrontan desafíos únicos y complejos, experimentan sentimientos encontrados, donde por un lado pueden sentir rechazo hacia ella, pero por otro aprenden a amarla incondicionalmente.

7.3 La Facilitación un Recurso en la Promoción de Movimiento Existencial

Cada uno de estos hijos, tiene su propia historia con respecto al alcoholismo de sus padres, viven experiencias muy similares, pero las sienten de manera muy particular. Por muchos años se guardan su enojo, su tristeza, sus miedos, hasta que se dan cuenta que todo eso merma en su autoestima, su estabilidad emocional, sus proyectos de vida, así como en sus relaciones interpersonales.

Mediante la facilitación a través de las entrevistas, con el método fenomenológico y desde el Enfoque Centrado en la Personas es posible crear un entorno favorable y seguro, para que esta población se sienta en confianza de compartir sus experiencias y sus emociones de manera libre y sin reservas, así como también pueda validarlas.

A través de la facilitación esta población puede experimentar la posibilidad de expresar libremente sus emociones, tanto verbalmente como a través de su lenguaje corporal, sentirse lo suficientemente cómodos como para dejar aflorar sus lágrimas en momentos de tristeza, para reír en instantes de alegría, e incluso expresar su ira con palabras fuertes y desafiantes. Este entorno de apertura les otorga la libertad de ser auténticos y sinceros con sus emociones.

Particularmente en la población participante, las mismas dificultades que afrontan ante la enfermedad de sus padres actúan como motivaciones para establecerse propósitos que le proporcionan enfoque y dirección en sus vidas. Visualizan metas que les dan satisfacción y crecimiento personal, son como una especie de brújula interna que les ayuda a mantenerse enfocados y a encontrar un sentido y significado en medio del caos.

Como facilitadora en un tema que también se ha vivido, se da muy fácil una implicación personal, se reviven los recuerdos y las emociones propias. Sin embargo, es crucial poner entre paréntesis estas experiencias personales para escuchar plenamente

las descripciones que ofrecen las personas involucradas, desde la fenomenología es involucrarse en la experiencia para después entenderla, reflexionarla y facilitar el encuentro desde las condiciones del Enfoque Centrado en las Personas.

A través de la interacción y la escucha activa a los entrevistados, el papel de facilitadora también puede convertirse en una fuente de crecimiento personal significativo. En este proceso, se tiene la oportunidad de conocer nuevas perspectivas sobre el tema en cuestión, así como reconocer otras habilidades de afrontamiento. Representa un aprendizaje que además de enriquecer la comprensión de la facilitadora sobre las experiencias de los demás, también promueve una mayor autoconciencia en ella.

Presenciar la apertura y sinceridad de los hijos de alcohólicos al compartir sus vivencias genera una gran satisfacción personal, así como también valida la importancia del trabajo realizado al promover un ambiente de escucha comprensiva. Además, el reconocimiento de que estas personas entrevistadas se sientan lo suficientemente en confianza de compartir sus experiencias otorga un sentimiento de gratitud por parte de la facilitadora, es decir, en mi persona.

7.4 Aporte Social desde el Campo del Desarrollo Humano

La falta de atención y afecto por parte de los padres alcohólicos deteriora la relación y la cercanía con sus hijos, situación que fractura gradualmente la base misma de la interacción familiar. Se ve erosionada la confianza y la intimidad, aumenta la distancia física y afectiva, hay dificultad para establecer límites saludables y se limita todo tipo de apoyo por parte de los progenitores. Situación que genera sentimientos de abandono, inseguridad y baja autoestima en los hijos, así como dificultades en su desarrollo emocional y social.

Resulta pertinente promover en los hijos de padres alcohólicos un tipo de acompañamiento desde una perspectiva del Desarrollo Humano en la idea de reconocer y trabajar para afrontar las barreras que obstaculizan su desarrollo, con la intención de crear, cultivar y fortalecer relaciones interpersonales más saludables, así como establecer vínculos significativos dentro de su entorno y buscar propósitos de vida.

Este proceso de reconocimiento y expresión de la experiencia en esta población les ofrece la posibilidad de profundizar en su autoconocimiento y comprender mejor quienes son y el rol que han desempeñado en un ambiente debilitado por la presencia del alcoholismo. A la vez, pueden comprender más a fondo cómo su dinámica familiar moldea las percepciones de sí mismos y de su contexto. Esto les permite reflexionar sobre sus propias narrativas para voltearse a ver de otra manera, sin tanto enojo, culpa o decepción, sino como personas con potencial para desarrollarse en la vida.

Así, al permitirse explorar y reconocer sus emociones, inician un proceso de congruencia personal que los orienta hacia un camino de crecimiento, mediante el cual, pueden mejorar significativamente sus habilidades para relacionarse con los demás, al volverse más conscientes de sus propias emociones y de cómo estas afectan sus interacciones interpersonales. Al mismo tiempo, esta apertura emocional les encamina a priorizar su propio cuidado y bienestar, donde se dan cuenta de la importancia de atender sus necesidades y deseos para mantener un equilibrio entre lo vivido en sus familias y sus expectativas de realización personal.

Cabe mencionar que un acto de reconocimiento en esta población no implica simplemente aceptar pasivamente la situación en la que se encuentran, ni resignarse ante las dificultades que conlleva una adicción, se precisa un acompañamiento humano que les permita atribuir un nuevo significado a su sufrimiento, incertidumbre o desaliento, lo que les da la posibilidad de transformar estas experiencias en recursos de aprendizaje y desarrollo personal. Al hacerlo, pueden redescubrir el propósito de su existencia y fortalecer su sentido de vida, encuentran en las adversidades el empuje para superarse y trascender sus limitaciones.

La expresión de experiencias y emociones por parte de esta población desde una investigación o intervención desde el Desarrollo Humano representa un granito de arena en el fortalecimiento del tejido social. Contribuye a visibilizar una problemática social compleja que a menudo se mantiene un tanto oculta o normalizada, no se trata de vivir estas condiciones con vergüenza o en solitario sino de reducir estigmas culturales y generar mayor empatía y comprensión hacia las personas que tienen una adicción y a aquellas con las que convive, es promover una salud emocional, que aliente la búsqueda de ayuda y la colectivización del cuidado.

El humanizar los espacios donde se interviene, representa un compromiso relacional de acompañar y ser acompañado. Este proceso implica establecer vínculos genuinos entre las personas, donde cada interacción es una oportunidad para inspirar a otros a reconocerse, valorarse en sus propias historias. En un mundo de inmediatez y diversidad, es esencial crear entornos empáticos que fomenten el autoconocimiento y el crecimiento personal. Cuando las personas se sienten vistas, aceptadas y valoradas, se fortalece su identidad y sentido de pertenencia. Esta perspectiva no solo beneficia a los hijos de alcohólicos a nivel personal, sino que también enriquece y fortalece las relaciones con su mundo. Al crear este tipo de espacios, se promueve una cultura de cuidado, respeto, comprensión y apoyo mutuo, donde cada persona puede crecer y contribuir de manera significativa a la comunidad que pertenece.

Los hijos no elijen tener padres alcohólicos, tampoco vivir en un entorno de violencia y de responsabilidades que no les corresponden, tampoco hay garantía de que esto no vaya a suceder en cualquier familia. Sin embargo, la información de esta investigación puede brindarles la esperanza de ver su entorno de manera compasiva y alentadora, donde sí cabe la posibilidad de buscar o encontrar propósitos que les den satisfacción y les permitan disfrutar su vida. En estas condiciones lo trascendente no son las adversidades, sino cómo se afrontan a través del reconocimiento de sus emociones y de sus potencialidades. Lo importante es lo que se aprende de estas experiencias para reconstruirse y las aportaciones que se dejan a los demás para continuar con sus propios caminos.

Referencias

- Adult Children of Alcoholics [ACA]. (2017). *Niños Adultos de Alcohólicos y/o Familias Disfuncionales*. California: ACA World Service Organization, Inc.
- Aguirre-García, J., y Jaramillo-Echeverri, L. (2012). Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, 8(2), 51-74. <https://cutt.ly/oeple0T6>
- Ahumada-Cortez, J., Gámez-Medina, M., y Valdez-Montero, C. (2017). El consumo del alcohol como problema de salud pública. *Ra Ximhai*, 13(2), 13-24. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46154510001>
- Alcohólicos Anónimos [AL-ANON]. (1995). *Cómo ayuda AL-ANON a los familiares y amigos de los alcohólicos*. Grupos de Familia AL-ANON
- Álvarez-Gayou, J. (2014). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós Ecuador.
- Ariza, M. (2020). Introducción. La apuesta por la inclusión de la dimensión emocional en la investigación social. En M. Ariza (Coord.), *Las emociones en la vida social: Miradas sociológicas* (pp. 7-31). Instituto de Investigaciones Sociales (IIS). <https://cutt.ly/zepbX7MD>
- Barceló, T. (2003). *Crece en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. España: Editorial Descleé de Brouwer, S. A.
- 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://cutt.ly/QepL7OfD>
- Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción de la sociología. *Papers* 62, 145-176. <https://cutt.ly/Hepb1hYt>
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedía.isa*, 1-13. <https://cutt.ly/A3khm7r>
- Berthier, A. (2004). Materiales para el taller de elaboración de proyectos. <https://cutt.ly/HepxZ5HU>
- Bezanilla, J., y Miranda, M. (2014). La familia como grupo social: una re-conceptualización. *Alternativas en Psicología*, (29), 58-73. <https://cutt.ly/kepKDvVP>

- Borrero, F., Fajardo, J., Genechea, M., y Méndez, V. (2012). Alcoholismo y sociedad. *Revista Información Científica*, 75(3).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757270028>
- Cabarrús, C. (2003). *Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar.
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. [Trabajo de obtención de grado no publicado]. ITESO.
- Cervantes, S. (2015). La Solidaridad. Matices de vinculación. En E. Gómez (Coord.) *Agentes y lazos sociales. La experiencia de volverse comunidad* (pp. 149-170). Guadalajara: ITESO.
- Cohen, J. (2013). La autoexigencia como generador de estrés, angustia y vacío existencial. *Figura-Fondo*, 12, 1-11. <https://cutt.ly/n5yPLVm>
- Cormier, W., y Cormier, L. (2000). *Estrategias de entrevistas para terapeutas*. Editorial Descleé de Brauwer, S. A.
- Cortés, M., e Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre la metodología de la investigación*. Ciudad del Carmen, Campeche, México: Universidad Autónoma del Carmen. Colección Material Didáctico.
- Cuarenta, C. (2013). *Las travesías del cuidado en la enfermedad terminal: Cartografía de las emociones sociales en la reconfiguración de los códigos culturales del cuidado* [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://cutt.ly/fV9LxYb>
- Dantas, D., y Moreira, V. (2009). El método fenomenológico crítico de investigación con base en el pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27(2), 247-257.
<https://www.redalyc.org/pdf/785/78511847010.pdf>
- Daros, W. (2002). ¿Qué es el marco teórico? *Enfoques*, XIV(1), 73-112.
<https://www.redalyc.org/pdf/259/25914108.pdf>
- Díaz, R. (2000). *Programa ALFIL. Grupos psicoeducativos para jóvenes con antecedentes familiares de alcoholismo*. Barcelona: SOCIDROGALCOHOL.
<https://cutt.ly/NepdgsTj>

- Domenech, Y. (1998). Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención en el apoyo social. *Alternativas: cuadernos de trabajo social*, (6), 179-195. <https://cutt.ly/vepKGa6H>
- Domenech, Y. (2008). El grupo de apoyo como contexto de ayuda para personas con discapacidad en la comunidad Valenciana. *Portularia*, VIII(1), 247-264. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161017350015>
- Eger, E. (2018). *La bailarina de Auschwitz*. Santiago, Chile: Planeta.
- Encuesta Nacional de Adicciones. [ENA]. (2011). *Informe de Alcohol*. <https://cutt.ly/6BjWZjb>
- Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. [ENCODAT]. (2016-2017). *Reporte de alcohol*. <https://cutt.ly/CBjWNOh>
- Enríquez-Rosas, R. (2009). *El crisol de la pobreza. Mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara: ITESO. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/418>
- Espinal, C. (2011). El cuerpo: un modo de existencia ambiguo. Aproximación a la filosofía del cuerpo en la fenomenología de Merleau-Ponty. *Revista Co-herencia*, 8(15), 187-217. <http://www.scielo.org.co/pdf/cohe/v8n15/v8n15a08.pdf>
- Estrada, L. (2018). *Teorías y Métodos-Humanismo*. Bogotá: Areandina. <https://cutt.ly/h7VFeXN>
- Fernández, S. (2017). La teoría en la intervención social. Modelos y enfoques para el Trabajo social del siglo XXI. *Acción Social*, I (1), 9-43. <https://cutt.ly/uepxCWdt>
- Ferrer, U. (2002). *¿Qué significa ser persona?* Madrid España: Biblioteca Palabra.
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://cutt.ly/WeoCD4C9>
- Frankl, V. (2015). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Hender Editorial.
- García, F. (2016). *Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos!*. *Espacio de autoconocimiento y escucha*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/items/e5df3b86-2327-4121-8640-46c4f2628529>
- García, N. (2018). *La germinación de la experiencia en la experiencia emocional*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/items/c12e7ca4-2588-460e-ba89-f8ecaddb7582>

- Giraldo, P. (2014). El vacío existencial y la pérdida de sentido en el sujeto posmoderno: retos para el cristianismo del siglo XXI. *Cuestiones Teológicas*, 41(96), 425-444. <http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v41n96/v41n96a08.pdf>
- Gómez, M. (2013). Características de los hijos adultos de alcohólicos, como resultado de experiencias obsoletas. *Figura-Fondo*, (10),73-94. <https://cutt.ly/QBjW29q>
- Gómez, N. (2002). Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo. *Revista electrónica Sinéctica*, (21), 44-51. <https://www.redalyc.org/pdf/998/99817897007.pdf>
- Gómez, E., y Alatorre, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando de juega en la cancha del otro. *Revista electrónica Sinéctica*, 43, 1-17. <https://cutt.ly/Veo72KYI>
- Guerrero-Castañeda, R., Menezes, T., y Ojeda-Vargas, M. (2017). Características de la entrevista fenomenológica en investigación en enfermería. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 38(2), 1-5. <https://cutt.ly/Eeo76JN2>
- Hernández, F., Valdez, J., Aguilar, Y., Torres, M., y González, N. (2016). Sentido de Vida en Jóvenes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(2), 787-799. <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/56381>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2000). *Metodología de la Investigación*. Mc.GrawHill. <https://cutt.ly/aBGdNRh>
- Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Origen y proyecciones*. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH). Cuaderno 3. México. D.F.: Proyecto Espiral A. C. <https://cutt.ly/7eo5hXLv>
- Lafarga, J. (2016). *Desarrollo Humano. El crecimiento personal*. Trillas.
- Lambers, E. (2003). Supervisión en la Terapia Centrada en la Persona: Facilitación de la Congruencia. En D. Mearns, y B. Thorne (Eds.), *La Terapia Centrada en la Persona Hoy* (pp. 309-330)
- Lange, C. (2009). Reseña de "El mundo de la percepción" de Maurice Merleau-Ponty. *Revista INVI*, 24(67), 181-183. <https://cutt.ly/cepF2oPv>
- Le Breton, D. (1999). *Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones*. Buenos Aires: Nueva Edición SAIC.
- Le Breton, D. (2019). *Antropología del dolor*. Santiago de Chile: Ediciones pesados.

- Lloret, D. (2001). Alcoholismo: Una visión familiar. *Salud y Drogas*, 1(1), 113-128. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83910107>
- Londoño, O., Maldonado, L., y Calderón, L. (2016). *Guía para construir estados del arte*. Bogotá: International Corporation of Networks of Knowledge, ICONK. <https://cutt.ly/9epxJNYQ>
- Loza, J. (2020). *Estrategias de afrontamiento de hijos varones adultos, ante el alcoholismo del padre y su relación con la conducta suicida*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/handle/11117/6182>
- Machain, L. (2022). *La tramitación emocional como estrategia del autocuidado en el Tanatólogo Clínico*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/items/af3296b5-805c-4dbf-ae3b-4b6c6a31ca29>
- Marí, R., Bo, R., y Climent, C. (2010). Propuesta de análisis fenomenológico de los datos obtenidos en la entrevista. *Revista de Ciencias de la educación*, 113-133.
- Martell, F. (2016). Importancia del proceso de problematización en todo proyecto de investigación. *Boletín virtual*, 5(10), 56-60. <https://cutt.ly/ieoVxrQb>
- Martín, L., Rivera, A., Morandé, G., y Salido, G. (2000). Las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Clínica y Salud*, 11(2), 231-256. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180618250004.pdf>
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. *Polis* (15), 1-19. <https://journals.openedition.org/polis/4914>
- Martínez, E. (2021). *Del sufrimiento al sentido*. Bogotá: Editorial Planeta Colombiana S.
- Martínez, R., y Fernández, A. (2008). Árbol de problemas y áreas de intervención. *Cepal*, 2, 1-13. <https://cutt.ly/awhU1RAD>
- Martorell, J., y Prieto, J. (2008). *Fundamentos de psicología*. Madrid: Centro de Estudios Ramos Aceres S.A.
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales de análisis de datos cualitativos. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social – ReLMIS*, (1), 47-60. <https://cutt.ly/Weo5o7Kf>
- Merleau-Ponty, M. (2008). *El mundo de la percepción*. Fondo de Cultura Económica.
- Mínguez, R. (2014). Ética de la vida familiar y transmisión de valores morales. *Revista de educación*, 210-229. <https://cutt.ly/hepdynjL>

- Montiel, A. (2022). Casos de violencia infantil aumentan al año 4.4 por ciento. *Gaseta UdeG*. <https://cutt.ly/Oeo6cUfs>
- Moreno, S. (2014). La entrevista fenomenologica: Una propuesta para la investigación en la psicología y psicoterapia. *Phenomenological Studies*, XX(1), 71-76. <https://cutt.ly/8eo5ewcU>
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano (INIDH). Cuaderno 6. México, D.F.: Proyecto Espiral A.C. <https://cutt.ly/8eoVZzgB>
- Organización de Ayuda a Hijos de Padres Alcohólicos [ALATEEN]. (2014). *Alateen Esperanza para los hijos de los alcohólicos*. Grupos de Familia AL-ANON
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2022). *Alcohol*. <https://cutt.ly/Oeo5feyR>
- Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (s.f.). <https://cutt.ly/DBjWGcE>
- Organización Panamericana de la Salud. [OPS]. (s.f.). <https://cutt.ly/O5sLBtt>
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de la investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica* (14), 5-39. <https://cutt.ly/ZeoCSaZq>
- Ramírez, A., Naal, A., Pérez, E., y Pérez, C. (2014). Una Visión del alcoholismo del padre desde la mirada de los hijos. *Salud y Drogas*, 14(2), 109-120. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83932799003>
- Riveros, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de la existencia. *Ajayu*, 12(2), 135-186. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>
- Rodríguez, C., Lorenzo, O., y Herrera, L. (2005). Teoría y práctica de análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, XV(2), 133-154. <https://acortar.link/I3dtK2>
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. México: Ediciones Culturales Paidós S.A. de C. V.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rogers, C. (2002). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Sabino, O. (2020). La Verguenza desde una perspectiva relacional. La propuesta de Georg Simmel y sus rendimientos teóricos-metodológicos. En M. Ariza (Coord),

- La emociones en la vida social: Miradas sociológicas* (pp. 293-318). México: Instituto de Investigaciones Sociales. <https://acortar.link/Wfh8r7>
- Sánchez, N. (2007). El marco lógico. Metodología para planificación, seguimiento y evaluación de proyectos. *Visión General*, (2), 328-343. <https://cutt.ly/keo6MGqC>
- Sánchez, R. (1993). Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación. *Perfiles educativos* (61), 1-61. <https://cutt.ly/BeoVcz7J>
- Sassenfeld, A., y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, XV(1), 91-106. <https://cutt.ly/Deo5rfUg>
- Sautu, R. (2005). *Todo es teoría: Objetivos y métodos de investigación*. Buenos Aires: Lumiere.
- Schmid, P. (2008). ¿Conocimiento o Reconocimiento? La psicoterapia como "el arte de no saber". Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo.
- Segrera, A. (2014). La riqueza de la diversidad del Enfoque Centrado en las Personas: Una perspectiva Iberoamericana. En A. Segrera, J. Cornelius-White, M. Behr, y S. Lombardi (Eds.), *Consultorías y psicoterapias centradas en las personas y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones* (pp. 83-104). Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Sigler, H. (2022). *La aceptación y la resignificación de sentido de vida frente al cáncer*. [Trabajo de obtención de grado, ITESO]. <https://rei.iteso.mx/handle/111117/7949>
- Stange, I., y Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de Psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1), 106-117. <https://cutt.ly/5epcr5Jr>
- Velásquez, L. (2001). Terapia Gestáltica de Friedrich Solomon Perls Fundamentación Fenomenológica-Existencial. *Psicología desde el Caribe* (7), 130-137. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300711.pdf>
- Toro-Alonso, J., Varas-Díaz, N., y Nuñez, J. (2004). Las redes de apoyo social para las personas que viven con VIH/SIDA en Puerto Rico: Del aislamiento a la plena ciudadanía mediante la acción social. *Revista de Ciencias Sociales*, (13), 28-51. <https://acortar.link/4IWKdT>
- Trovero, J. (2015). ¿Qué es teorizar? Reflexiones en torno a la especificidad del trabajo teórico en sociología. *XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires*, 1-15. <https://cdsa.aacademica.org/000-061/404>

Woititz, J. (1998). *Hijos Adultos de Padres Alcohólicos. Todo lo que necesitas saber si vives en una familia disfuncional*. México: Diana.

Zohn-Muldoon, T. y Moreno-López, S. (2015). El Sanador Herido. Ayuda el que ha sanado. *Mirada, Revista de Espiritualidad y Desarrollo Humano*, (7)26, 5-11.
<https://rei.iteso.mx/items/57b3d144-e7c3-49bd-9ccf-c14bb8cdcff6>

Apéndice A. Guía de Preguntas en el Proceso de Problematización

Contexto de la entrevista	Propósito
De forma Virtual: Zoom, Teams, video grabación o grabación.	Recuperar información de la experiencia emocional que tuvieron o tienen los hijos de padres alcohólicos
Guía de preguntas:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Me podrías platicar como fue tu experimentar de vivir con un padre (que padece) o padeció alcoholismo? 2. ¿Cómo te sentías al vivir en ese ambiente? 3. ¿Platicabas con alguien de lo que vivías en tu familia?, ¿qué sentías? 4. ¿Qué hacías para sobrellevar esta situación? ¿esto que mencionas, cómo te hacía sentir? 5. ¿La persona que eras en ese momento, es decir lo que pensabas, lo que sentía es diferente a la persona que eres ahora? 6. Ante esta experiencia de vivir con un papá con la enfermedad del alcoholismo ¿cuáles eran (o fueron) tus planes de vida? 	

Apéndice B. Categorías Preliminares en la problematización

Tabla 1

Me viví necesitando de la compañía, el cuidado y atención de mis padres	Mi olla de presión llena de emociones	Busco un refugio para sobrevivir ante la tormenta
<p>Los hijos de padres con enfermedad de alcoholismo se viven necesitados de la compañía, cuidado, atención y protección de sus padres, necesitan sentir su amor, su cariño, que estén presentes para compartir con ellos momentos valiosos de su vida, los hijos necesitan sentir que pertenecen a su familia y que son tomados en cuenta al escucharlos que sienten, que les gusta o les disgusta, si tienen algún miedo, algún problema, algún plan, sin embargo, los padres con esta adicción se encuentran ausentes física y emocionalmente, ya que su ansiedad de consumir alcohol los lleva permanecer más tiempo fuera de casa y cuando llegan no se encuentran en las condiciones de cuidar y atender a sus hijos porque están bajo los efectos del alcohol.</p>	<p>Durante el poco tiempo que conviven con sus padres consumidores de alcohol, los hijos sienten diferentes emociones, les da tristeza ver a sus padres inconscientes por lo tomados que se encuentran, pero también se sienten tristes por alejarse de ellos para protegerse de sus agresiones o verlos internados en un centro de rehabilitación, viven con miedo de ser lastimados físicamente por sus propios padres, con angustia e incertidumbre de lo que pudiera pasar al llegar a sus casas, les da impotencia y enojo por no poder hacer nada para mejorar la situación en su familia y que sus padres tampoco hagan algo para que esto suceda, se preocupan por lo que les pueda suceder a sus progenitores fuera de su casa al estar bajo los efectos del alcohol, se vuelven codependientes de ellos por estar a su cuidado y por cubrir sus necesidades y se olvidan de sus propios deseos, de su bienestar, de su autocuidado físico y emocional a la vez se avergüenzan de ellos, por su aspecto físico y guardan siempre la esperanza de que algún día sus padres se puedan rehabilitar.</p>	<p>Los hijos buscan no escuchar los gritos y peleas entre sus padres al estar bajo los influjos del alcohol, incluso aunque no lo estén, se aíslan para sentirse mejor, se encierran en su cuarto, ven televisión o series, juegan videojuegos, escuchan música, estudian, navegan en redes sociales, se ocupan en todas las cosas que los pueda distraer para evadir su sufrimiento y no pensar en los conflictos de su hogar, también se refugian en la comida y llegan hasta tener problemas de alimentación y así se protegen de su tristeza. Hay quienes prefieren salirse de su casa ya sea de forma momentánea o definitivamente para no volver a escuchar cualquier tipo de violencia entre sus padres y poder vivir con un poco de tranquilidad.</p>

Tabla 2

Bebo alcohol para ser aceptado y sentirme parte de un grupo	Los grupos de ayuda, un espacio de contención emocional.	Ir al encuentro de un propósito o sentido de vida
<p>Estos hijos de padres enfermos de alcoholismo, al no sentirse amados, cuidados, protegidos, respetados, escuchados y sentirse fuera de lugar que no pertenecen a su familia, buscan sentirse incluidos en grupos de amigos donde poder sentirse acompañados y a gusto, escuchados y comprendidos, donde puedan olvidar sus penas y así quitarse su tristeza para poder divertirse y reír, sentirse felices por un momento y para poder conseguir esto en ocasiones también se vuelven consumidores de alcohol con tal de sentirse parte de ese grupo.</p>	<p>Los grupos de ayuda han sido un espacio de apoyo y soporte para los hijos que viven con la experiencia de convivir con padres que padecen alcoholismo, en estos lugares encuentran un acompañamiento para crecer humanamente, son escuchados por personas que han vivido situaciones parecidas y por consiguiente no se sienten juzgados sino al contrario reciben comprensión empática y se sienten aceptados, aprenden a expresar sus emociones guardadas y también encuentran cómo vivir su sufrimiento.</p>	<p>Mientras los hijos de adictos al alcohol viven en ese ambiente de alcoholismo, buscan propósitos que les ayudan a encontrar razones para vivir y planear su vida, motivos que les dan fortaleza para no desistir en su lucha para conseguir una mejor existencia, como formar una familia diferente, una familia sin adicciones, donde no estén ausentes y puedan convivir, donde prevalezca el amor, cuidado y respeto, estudiar lo que les gusta, trabajar y ser exitosos, incluso proyectos materiales como casa, autos o viajes, se aferran a sus ilusiones, sueños, a lo que les da sentido a su vida ante el sufrimiento que padecen.</p>

Apéndice D. Entrevistas Fenomenológicas

Consideraciones éticas antes de la entrevista:

- Establecer un primer contacto con los participantes para acordar la hora, el día, duración de la entrevista, modalidad presencial o virtual en la idea de generar acuerdos, clarificar que serán dos sesiones mínimas y propiciar una relación de confianza.
- Independientemente de la modalidad, hay que asegurar que el espacio sea privado, para que se dé una expresión libre de la experiencia que se va a investigar
- Con antelación tener preparado el equipo de audio y/o video, y asegurarse de que funcionen, comentar a la persona que la sesión será grabada para uso de supervisión académicas exclusivamente.
- Tener disponible el consentimiento informado, darlo a conocer y/o firmar.
- Informar siempre al inicio de las sesiones del propósito de la entrevista
- Un cuaderno de notas que ayude posteriormente a la elaboración de la ficha de sistematización.

(Moreno, 2014)

Por otro lado, Guerrero-Castañeda, et al., (2017) recomiendan que:

- El entrevistador descanse lo suficiente para estar atento y dispuesto a escuchar.
- Es importante que el entrevistador tenga un momento de desapego de circunstancias que puedan alterar a la entrevista o incluso incorporarse en el lugar del entrevistado.
- El entrevistador debe conocer el objetivo de la entrevista, conocer sus límites y potencialidades.
- Si el día de la entrevista tiene algún problema o se encuentra nervioso es mejor reagendar la entrevista

Dantas y Moreira (2009) comentan que cualquier entrevista, inclusive la cualitativa, tomará posturas propias en lo que concierne a la definición del cuerpo a investigar, del lugar de investigación y del tiempo histórico en que sucedió. Quien realiza la investigación no ignora lo que le inquieta y le impulsa a hacer la indagación, no obstante, quiere aprender con la persona entrevistada la experiencia que ha vivido para estudiarla, se trata de un habla terapéutica mas no de un encuentro

psicoterapéutico, por lo que es necesario comunicar a quien colabora que la entrevista es circunstancial y tiene un vencimiento.

Nota: Para los participantes se utilizará del término de hijo para hacer referencia también a las mujeres con el fin de agilizar la lectura y sin la intención de no atender a asuntos de inclusividad.

Sesión 1

Propósito: Crear un clima de confianza para conocer quién es la persona entrevistada desde un acercamiento a su historia de vida para recuperar su experiencia emocional como hijo de padres alcohólicos.

Dimensión relacional/ Modos de interacción.	Dimensión técnica /Guía de Preguntas
<p>Inicio:</p> <p>Crear confianza, en un clima de seguridad, de escucha y comprensión empática para que la persona entrevista pueda sentirse segura.</p>	<p>Presentación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agradecer la participación en la entrevista. • Mencionar brevemente el propósito de la investigación, dar a conocer el consentimiento informado y también informar que las sesiones serán grabadas para uso académico exclusivamente, y que además se guardara la confidencialidad de los participantes. <p>Preguntas de inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿cómo fue que recibiste la invitación para participar en esta entrevista?, • ¿qué te imaginaste de lo que tratará esta entrevista? • ¿cómo te hace sentir esto?

<p>Formular preguntas abiertas para facilitar la interacción y conocer quién es la persona entrevistada, además de mantener una escucha activa.</p>	<p>Obtener datos personales:</p> <p>Nombre completo, edad, escolaridad, ocupación, estado civil, número de hijos, asistes o has asistido a algún grupo de apoyo de AA /ALANNON.</p>
<p>Acercarse a la experiencia emocional y recibir sin juicios el experimentar de la persona (epojé):</p> <p>Mostrar comprensión de lo vivido, los significados que le puede otorgar y la resonancia al escuchar sus expresiones.</p> <p>Cuidar la narrativa de la persona entrevistada para no obviar etapas de su vida, y colocar el énfasis en su experiencia emocional.</p> <p>Procurar no insistir en asuntos particulares por los que la persona entrevista no desea transitar.</p> <p>Atender a las expresiones corporales si están en concordancia con lo escuchado, así como reconocer como parte de la facilitación los momentos en los que resulta pertinente el uso de las respuestas de escucha desde el ECPs, para identificar su experiencia emocional, dónde coloca sus emociones, qué sentido y significado les da.</p>	<p>Un acercamiento a su historia de vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿podrías compartir quién eres? • ¿quién de tus padres padece o padeció la enfermedad del alcoholismo? • ¿cuál es tu historia, tu experiencia como hijo de padres alcohólicos desde tu infancia hasta el momento? • Con todo esto que me compartes, ¿cómo te sentías? ¿qué pensabas? ¿lo compartías con alguien más?
<p>Despedida:</p> <p>Ir a un “alejamiento reflexivo” de lo surgido en la interacción particularmente en relación con el experimentar de la persona entrevistada y que posibilite la continuidad de la entrevista.</p>	<p>Cierre:</p> <p>Saber cómo se sintió durante la entrevista y cómo se queda.</p> <p>Así como agendar la siguiente entrevista.</p>

Sesión 2	
Propósito: Recuperar la experiencia en torno a los grupos de apoyo y su vinculación con el sentido de vida.	
Dimensión relacional/Modos de interacción	Dimensión técnica / Guía de preguntas
<p>Inicio:</p> <p>Retomar la entrevista y restablecer un clima de escucha comprensiva, seguridad y confianza</p> <p>Mantener la atención y cuidar al dar seguimiento a la experiencia emocional, en los temas subsecuentes en relación con los grupos de apoyo y el sentido de vida.</p> <p>Así como mantener la dimensión relacional y los modos de interacción desde la primera sesión (epojé).</p>	<p>Saludo</p> <p>Recordar el propósito de la entrevista y quien es la entrevistadora/ facilitadora ¿Recuerdas mi nombre? Soy...</p> <p>Gracias por aceptar que nos veamos de nuevo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Y ¿cómo te fue el día de hoy? • Realizar una pequeña recapitulación de la sesión anterior. • Háblame de ti, de cómo te acercaste a los grupos de apoyo. ¿cómo fue esa experiencia?, ¿te gusto?, ¿qué fue lo más significativo para ti?, ¿y eso cómo te hace sentir? <p>Si no asistió a grupos de apoyo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Crees que hubieran sido un espacio de apoyo? • ¿entonces si no asististe de dónde te agarraste?, ¿de dónde te apoyaste o en quién? • Comentar alguna información de grupos de apoyo desde mi experiencia y de información aprendida. <p>Desde esa experiencia que has vivido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿dónde o cómo has encontrado sentido, propósito a tu vida, para seguir adelante con tus planes? • ¿en qué pensabas, qué sentías? (si es posible que las nombre sus emociones) <p>¿Y esto cómo te hace sentir?</p>
Información personal	Sólo confirmar si hace falta algún dato para el propósito de la investigación.

<p>Despedida: Ir a un “alejamiento reflexivo” de lo surgido en la interacción particularmente en relación con el experimentar de la persona entrevistada</p> <p>Agradecer a la persona por su disposición y colaboración. Valorar si es necesario acordar una entrevista mas</p>	<p>Gracias por compartir</p> <p>Y con todo esto que mencionas, ¿cómo te sientes? ¿cómo te quedas en estos momentos?</p> <p>Lo que mencionas es muy interesante y valioso. Gracias por la oportunidad de documentar la investigación con voces como la tuya y la posibilidad de compartir esto a futuro.</p>
<p>Consideraciones generales después de la entrevista:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● Registrar los datos de identificación pertinentes para el propósito de la investigación. ● Realizar la transcripción completa de la entrevista y cuidar la confidencialidad (uso de seudónimos). ● Tener disponibles los archivos para su sistematización desde el paradigma de la investigación propuesta (Moreno, 2014). <p>Guerrero-Castañeda, et al., (2017) agregan que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para el registro de las transcripciones dejar un tiempo para retomar las expresiones originales si saturarse, pero tampoco demasiado tiempo para no perder la esencia. ● Nunca dar a otros que transcriban la entrevista, ya que puede no ser certera. ● No realizar entrevistas consecutivas para dar un descanso y tiempo para las transcripciones. 	

Anexo 1. Consentimiento Informado en el Proceso de la Problematicación



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

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

3434xxx@iteso.mx

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Entrevista cualitativa

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación I

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

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. La entrevista será audio grabada con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que la entrevista será conducida por..... alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que se realizará una entrevista y en caso de acordar entre los participantes se establecerán acuerdos para una segunda entrevista
6. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Margarita Lorena Camacho Santoyo al correo electrónico lorenacamacho@iteso.mx

Nombre y firma del entrevistado

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha

Anexo 2. Consentimiento Informado en la Entrevista Fenomenológica.



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

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

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Entrevista Cualitativa

Asignatura: Investigación Desarrollo e Innovación III (IDI III)

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

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a responder alguna pregunta o retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Las sesiones de las entrevistas serán audio grabadas con fines académicos e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que la entrevista será facilitada por Norma Jacinto Vidal alumna de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con las profesoras de la materia de IDI III y de la supervisión de la intervención: lorenacamacho@iteso.mx, lauragg@iteso.mx

Nombre y firma del participante

Nombre y firma alumna

Lugar y fecha
