

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



**EL CONOCIMIENTO PERSONAL COMO BASE PARA LA AUTONOMÍA Y TOMA DE
DECISIONES RESPONSABLES EN UNIVERSITARIOS.**

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

Presenta: MARÍA FERNANDA MACIAS ROMERO

Asesor: Dr. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL

Tlaquepaque, Jalisco a 05 de enero de 2025.

Agradecimientos

Esta investigación no hubiera sido posible sin ti...

Dra. Martha Leticia Carretero Jiménez, gracias por detenerte a mirar mi interior. Tu presencia y acompañamiento me mostraron el verdadero significado de la aceptación incondicional. Te llevo siempre en mi corazón.

Dra. Leticia Adriana Sánchez gracias por tu acompañamiento, pasé un verano inolvidable, tus conocimientos impulsaron mis deseos por seguir aprendiendo sobre la existencia misma. El conocimiento es vida cuando lo conectas con la experiencia personal.

Dr. Luis Fernando Ceja Bernal, gracias por tu paciencia y apoyo a lo largo de estos años, por permitirme ser libre al escribir. En esa libertad encontré respuestas y sentido a lo que llamo vida.

Dedicatoria

A mis padres:

Por darme la vida y confiar en mí cuando no era capaz de confiar en mí misma. Gracias por permitirme tomar mis propias decisiones y no apagar mi profundo deseo de ser una persona libre y auténtica.

A Héctor Octavio:

Por acompañarme en mi proceso de convertirme en persona y por ser esencialmente diferente a mí.

A los jóvenes:

Por abrirme las puertas de su interior para caminar sobre tierra fértil.

Finalmente, me dedico este trabajo a mí y a mi sensibilidad, aquella que me permitió sumergirme en mi experiencia personal para conectar con los jóvenes y, en consecuencia, presenciar el crecimiento mutuo.

Resumen

En el presente trabajo de investigación se propuso indagar sobre como el desarrollo del conocimiento personal afecta en la autonomía para la toma de decisiones en estudiantes universitarios. Se realizaron 5 entrevistas fenomenológicas a jóvenes universitarios con edades entre 18 y 22 años en donde se indagó sobre su adolescencia, dinámica familiar, proceso para tomar decisiones, conocimiento sobre si mismos, el desarrollo de su autonomía y el sentido de responsabilidad con el objetivo de intentar comprender desde el campo del Desarrollo Humano la relación que existe entre el desarrollo del conocimiento personal y la autonomía para la toma de decisiones responsables en los estudiantes universitarios. Se identificaron 3 categorías que permitieron fundamentar el tema problema, la primera explica la dificultad que presentan los universitarios para la comprensión y expresión emocional, la segunda describe la importancia de la validación de su experiencia por parte de las figuras parentales y la última, el conocimiento personal como motivador para la toma de decisiones saludables.

Palabras clave: conocimiento personal, elección, responsabilidad, autonomía, jóvenes.

Abstract

In the present research work we proposed to investigate how the development of personal knowledge affects autonomy in decision making in university students. Five phenomenological interviews were conducted with young university students between 18 and 22 years of age, in which they were asked about their adolescence, family dynamics, decision-making process, knowledge about themselves, the development of their autonomy and sense of responsibility with the objective of trying to understand from the field of Human Development the relationship that exists between the development of personal knowledge and autonomy for responsible decision making in university students. Three categories were identified that allowed to base the problem topic, the first one explains the difficulty that university students have in understanding and emotional expression, the second one describes the importance of the validation of their experience by parental figures and the last one, personal knowledge as a motivator for healthy decision making.

Keywords: personal knowledge, choice, responsibility, autonomy, youth.

Índice

Portada.....	1
Agradecimientos.....	3
Dedicatoria	4
Resumen	5
Abstract	6
Índice.....	7
Introducción.....	10
1.- La persona y su implicación personal desde el campo del Desarrollo Humano.	13
1.1.- La elección del tema.	13
1.2.- La implicación personal.	13
2.- La problematización	17
2.1.-Pertinencia para el Desarrollo Humano	18
2.2.- Justificación	20
2.3.- Descripción de la población.	23
2.4.- Objetivo de la investigación.	23
2.5.- Pregunta de investigación.....	23
2.6.- Árbol de problemas.....	24
2.7.- Precategorías.....	25
3.- Fundamentación teórica.....	26
3.1.- Dificultades de expresión emocional en los adolescentes: entre el fenómeno que les mueve y lo que entienden de él.	30
3.1.1 Cristalizando emociones e interpretando sentimientos.	32
3.1.2 Mirando la afectividad desde la conciencia.....	36

3.2.- El impacto de la validación de la experiencia del adolescente y el papel de los formadores en su vida.....	38
3.2.1 Reconociendo la experiencia a través del encuentro con el otro.	38
3.2.2 Educando desde la libertad.....	40
3.2.3 Resguardando la Vulnerabilidad	42
3.3 El conocimiento personal como principio sanador de la autoestima: hacia una toma de decisiones saludables.	46
3.3.1 Un encuentro con la adolescencia, descubriendo quién soy a través de mi historia.	46
3.3.2 Una afectividad impregnada de valores que moviliza a la persona a través del conocimiento personal.	49
4.- Fundamentación Metodológica	54
4.1.- ¿Qué es el método?	54
4.2.- Enfoque de investigación.....	54
4.3.- Método Fenomenológico	55
4.4.- Técnica: Entrevista Fenomenológica	57
4.5.- El instrumento.	58
4.6.- Implicaciones éticas.....	60
5.- Proceso experiencial de la investigación.....	62
5.1.- La entrevista. Un encuentro entre personas.	62
5.2.- Los entrevistados: Los universitarios	63
5.3.- La entrevistadora. El descubrimiento de sí misma.....	69
6.-Resultados de la investigación.....	73
6.1. Dificultades de expresión emocional en los adolescentes: entre el fenómeno que les mueve y lo que entienden de él.....	73

6.2.- El impacto de la validación de la experiencia del adolescente y el papel de los formadores en su vida.	81
6.3.- El conocimiento personal como principio sanador de la autoestima: hacia una toma de decisiones saludables.	90
7.- Conclusiones.....	99
Referencias Bibliográficas	103
Anexos	109

Introducción

Actualmente, vivir siendo auténtico es un camino al cual aspira llegar todo adolescente. El mundo grita y exige reconocer que se alcanzó la libertad por primera vez, pero ¿Qué tan libres son las personas?, ¿Qué es la libertad y cómo se llega a ella?, ¿Realmente se alcanzó la libertad o se aprendió a vivir con una venda en los ojos para nombrar algo irreconocible? La adolescencia es una etapa en donde se busca el sentido de pertenencia y de identidad.

Es complejo encontrar dirección en la adolescencia. El adolescente desea alcanzar su autonomía, pero en ocasiones, más que autónomos, se convierten en personas dependientes a los estímulos que le rodean para así sentir que pertenecen, ocultando lo que son porque ni siquiera lo logran reconocer. La adolescencia es una etapa de búsqueda y cuestionamiento. Por esta razón, en el presente escrito se desarrollará la importancia del acompañamiento hacia el conocimiento personal en una etapa donde perderse en el camino es muy fácil, ya que por primera vez se enfrentan a la responsabilidad que conlleva ser una persona libre.

Desde el enfoque del Desarrollo Humano, el presente escrito pretende sumarle importancia al conocimiento personal como una fuente de autonomía para los jóvenes, puesto que el tener conocimiento de sí mismos, puede facilitar que los jóvenes identifiquen sus necesidades y encuentren una forma de tomar sus propias decisiones basadas en la satisfacción de las necesidades identificadas. El desarrollo del conocimiento personal ayuda a comprender las decisiones que se han tomado a lo largo de la vida o que se pretenden tomar para encontrar un sentido en la forma en la que se vive.

Por esa razón, esta investigación surgió a partir del interés por responder la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo comprender desde el campo del Desarrollo Humano la relación que existe entre el desarrollo del conocimiento personal y la autonomía para la toma de decisiones responsables en los estudiantes universitarios? Para darle respuesta a esa pregunta se ocuparon los fundamentos teóricos del campo del Desarrollo Humano para posteriormente ponerlos en práctica

a través del método fenomenológico específicamente con la implementación de entrevistas fenomenológicas, con la intención tener un acercamiento a la experiencia de los jóvenes e intentar describirla.

La entrevista fenomenológica permitió el encuentro entre el investigador y su referente empírico, en ese encuentro se exploró la experiencia dotada de afectividad de cada uno de los participantes a través de la aceptación incondicional, de la empatía, de la congruencia y autenticidad del investigador, se detuvo a mirarlos, les brindo un espacio seguro en donde juntos navegaron sobre su experiencia en torno a el conocimiento personal, la relación que tiene con sus figuras parentales y su proceso para la toma de decisiones.

Por otro lado, en ese compartir de vivencias, la implicación personal del investigador se vio afectada y reestructurada constantemente. La implicación personal es uno de los apartados de la investigación y se refiere a la motivación intrínseca del tema de investigación, en donde se intenta describir el proceso personal que experimentó el investigador antes, durante y al término de la investigación.

La problematización tiene como propósito abordar la pertinencia del tema-problema para el Desarrollo Humano y su relevancia en el contexto social actual. Mediante datos cuantitativos y cualitativos se intenta justificar la problemática que envuelve al referente empírico. Posterior a ello, se desglosa el marco teórico en donde a través de la postura de diversos autores del campo del Desarrollo Humano se fundamenta la investigación.

Uno de los aportes de esta investigación al campo del desarrollo humano fue favorecer una mejor construcción de la identidad en los universitarios, mediante el desarrollo del conocimiento personal y al mismo tiempo crear comunidad entre las personas para que la visión individualista pierda peso en la sociedad y el encuentro sea un lugar seguro para la exploración del sí mismo. Por tal motivo, en esta investigación se habla de conocimiento personal y no de autoconocimiento, porque necesitamos de la interacción con el otro y con el entorno para comprender la persona que se es.

Finalmente, se encuentran los resultados que fundamentan las categorías de la investigación, en este apartado se entretajan fragmentos textuales de las entrevistas fenomenológicas con los postulados de algunos autores del campo del Desarrollo Humano que se utilizaron en el marco teórico de la investigación, facilitando el acercamiento al objetivo de la investigación y a la creación de los resultados.

A partir de los resultados se logró concluir que los jóvenes universitarios expresaban confusión en sus experiencias debido a que asumían una forma de ser y de estar en el mundo motivada por los estímulos del exterior, que existir es estar en contacto con el exterior y con los demás, es ser impactado por fenómenos constantemente e ir descubriendo el significado y el impacto que tendrán en la afectividad de la persona, que el conocimiento personal se puede adquirir a través del encuentro con el otro, específicamente mediante el diálogo y que, finalmente, acercarse al mundo de los jóvenes es darse cuenta de que somos proceso y que estamos para acompañar a los otros en su descubrimiento, que el proceso del otro abona en el propio dando lugar al crecimiento mutuo, al sentido de comunidad y pertenencia.

1.- La persona y su implicación personal desde el campo del Desarrollo Humano.

1.1.- La elección del tema.

La adolescencia fue una de las etapas más complejas de mi vida hasta ahora. El mundo parecía muy duro y complejo para lidiar con él. Dentro de mí habitaba una profunda soledad una falta de conexión con las personas. En mi adolescencia se desarrolló una herida profunda en mi interior y no era capaz de reconocerla ni de comprenderla. Por esa razón decidí trabajar con jóvenes, necesitaba entender mi historia, comprenderme a mí misma, pues en lo profundo de mi interior existía una necesidad por hacerme cargo de mí misma que desconocía, la confusión y la duda me encaminaron al deseo por encontrar respuestas.

1.2.- La implicación personal.

Los jóvenes son personas que se encuentran en la disposición de aprender, de conocer, de ser ellos mismos, solo que no cuentan con un acompañamiento que fomente el desarrollo del conocimiento personal para que dentro de sí mismos surja el deseo de hacerse cargo de sí mismos a través de las decisiones que toman haciendo uso de su autonomía, debido a las etiquetas que se les asignan por el mismo hecho de ser personas jóvenes. Probablemente si se le brindan las herramientas necesarias, se les escucha, acepta y acompaña podrán desarrollar su autonomía, su capacidad para tomar decisiones y evitar que su contexto determine lo que pueden llegar a ser.

Me considero una persona que siempre ha buscado vivir en libertad, desde muy pequeña cuestionaba todo lo que se me imponían, no me sentía conforme haciendo lo que los demás hacían, sentía que no era lo que realmente quería, pensaba que debía aprender a tomar mis propias decisiones, pero no sabía para qué, ni cómo hacerlo. Recuerdo que cuando alguien me daba una orden y no estaba de acuerdo me sentía incómoda, limitada, insegura.

A pesar de eso, no siempre tomé las mejores decisiones, buscaba la libertad, pero realmente no sabía cómo llegar a ella, llegué a vivir el libertinaje y no fue una etapa placentera, fue difícil salir de ahí. Tengo que confesar que mi adolescencia fue una etapa muy solitaria, en donde me sentía muy sola y no existía nadie en mi alrededor que me acompañara en la búsqueda para alcanzar mi desarrollo.

En mi soledad la lectura me acompañó, dio respuesta a todas mis dudas, me regaló un refugio, una esperanza y me permitió conectar con otras personas que se sentían igual que yo, me ayudó a darme cuenta de que no estaba sola. Por esa razón, considero importante la conexión con los demás, pues al sentirte parte de un grupo, el tener espacios para el diálogo y el autodescubrimiento, facilitan la comprensión de la historia personal y regala esperanza y motivación para seguir adelante.

A través de esta investigación, me interesa, descubrir qué tan libres son las decisiones que tomo día a día, si mis acciones reflejan lo que siento y pienso, para encontrar claridad y sentido en mi proceso de toma de decisiones. Y que a través de mi experiencia personal pueda acompañar a jóvenes que se sientan confundidos y con poco conocimiento sobre sí mismos. Esto con la intención de que aprendan a relacionarse de forma autónoma y que acepten la responsabilidad que existe en cada una de sus decisiones con la motivación de alcanzar su libertad.

Al inicio de la investigación pensaba que podría encontrar una forma, un camino estrecho y directo que me permitiría aprender a tomar mis propias decisiones pero con el pasar del tiempo me di cuenta de la complejidad que existe detrás de cada decisión que tomo. Lo más difícil para mí fue encontrar la motivación para seguir adelante en esta investigación, a pesar de estar profundamente interesada en el tema, pues en el camino se presentaron ciertas situaciones que iban modificando mi entorno y que impactaban en mi persona afectando mi emocionalidad y mi motivación para seguir adelante.

Mientras iba desarrollando la investigación y recolectando información para comprender la problemática, experimentaba confusión pues sentía que no le encontraba sentido a la investigación. Sin embargo, cuando le dedicaba tiempo a

la reflexión y a la creación de ideas a través de la escritura, las palabras le daban sentido a mis ideas. Inicié la investigación siendo una persona con una escasa claridad sobre lo que quería hacer y sin objetivos claros, eso se reflejaba de alguna forma la persona que era en esos momentos. Era recién egresada de la licenciatura en psicología, sabía que mi deber ser consistía en seguir estudiando, encontrar un trabajo y comenzar con mi vida laboral para independizarme. Ese era el camino que debía seguir, pero de alguna manera me sentía insegura e insatisfecha me motivaba el deber ser pero no sabía si era el camino que quería recorrer.

A lo largo de estos años de investigación, pase por varios trabajos, me cambie de ciudad varias veces, me tocó empezar de nuevo contantemente, incluso estuve cerca de dejar la maestría en Desarrollo Humano pero el acompañamiento que recibí de mis maestros y de mis compañeros, el conocimiento que me brindaban y el apoyo que ofrecían me motivó a seguir adelante a pesar que dentro de mi existía una falta de sentido para seguir, no solo con la maestría, sino con mi vida. Después de crear la fundamentación teórica de esta investigación sentía que las respuestas a mis preguntas comenzaban a aparecer, pero la parte más importante fue en la intervención, cuando puse en práctica mis habilidades facilitadoras y me encontré con jóvenes universitarios que se encontraban viviendo situaciones similares a las que yo viví, en ese momento descubrí mi más grande motivación, el encuentro con los otros.

Cada uno de los encuentros que tuve con los estudiantes universitarios despertó sentimientos en mí que me invitaron a la reflexión al deseo por comprender mi historia, viajé al pasado para comprender la complejidad de mi presente y la forma en como vivía mi vida. Eso fue lo que me movilizó, lo que me llevó a tomar decisiones significativas que cambiaran el rumbo de mi vida.

Actualmente puedo decir que no tengo respuestas para todas mis preguntas, que no he encontrado un camino específico que me lleve a tomar la mejor decisión. He aprendido que en la exploración de mi afectividad y en el encuentro con el otro puedo vislumbrar diversos caminos, pero solo sabré que tomé la decisión correcta cuando la experimento, cuando la vivo y me hago responsable de los

sentimientos que me genera esa decisión, cuando desde mi autonomía sigo tomando decisiones secundarias que me van modificando y me llevan a lugares distintos para ir creando mi propia realidad y verdad.

Termino esta investigación siendo una persona en proceso... aceptando la incertidumbre que experimenta una persona por el simple hecho de estar viva. He terminado este proyecto con claridad de la persona que fui y con la apertura de recibir a la persona en la que me voy a transformar con el pasar de los años, deseo seguir siendo sensible, para conectar con mi entorno y con las personas que me rodean.

Por ahora, me despido siento madre, cerré una etapa para darle la bienvenida a la vida que esta creciendo dentro de mí.

2.-La problematización

“Se entiende por problematizar un proceso complejo a través del cual el profesor-investigador va decidiendo poco a poco lo que va a investigar” (Sánchez-Puentes,1993, p.3). Es decir, que el investigador se introduce en un periodo de cuestionamiento donde se somete a la inestabilidad, debido a que posee información general que paulatinamente deberá especializar en el problema de investigación, lo que brindará clarificación en el objeto de estudio y le permitirá ir desarrollándolo progresivamente hasta alcanzar con los objetivos (Sánchez-Puentes, 1993).

El proceso de elección del tema de este proyecto pasó por diversas etapas que permitieron el desarrollo de diversos hilos conductores que proporcionaron claridad al problema. A través de la investigación y exploración de bibliografía pertinente al tema se identificaron elementos que acreditan la factibilidad del Desarrollo Humano para abordar el tema problema de esta investigación.

Para comprender la relación que existe entre el desarrollo del conocimiento personal y la autonomía para la toma de decisiones responsables en los adolescentes. El primer acercamiento que tuvo el investigador con la población fue a través de una entrevista abierta por zoom, esa población fue seleccionada a partir de una convocatoria que el investigador envió por WhatsApp a sus exalumnos de la licenciatura en psicología, esas primeras entrevistas facilitaron la identificación de los supuestos problemas y necesidades.

En el segundo acercamiento se realizó un formato de entrevista fenomenológica semiestructurada en donde las preguntas surgieron a raíz de los cuestionamientos que aparecieron durante el primer acercamiento que se tuvo con los jóvenes universitarios. Esta convocatoria se lanzó a través de un formulario de Google forms en donde si el joven universitario se encontraba interesado en participar podía registrarse en el formulario para que posteriormente el investigador coordinara un encuentro con él. Durante la primera entrevista surgieron diversos cuestionamientos en los jóvenes que facilitaron la construcción de las precategorias de investigación y de la entrevista fenomenológica semiestructurada.

Algunos de los cuestionamientos que surgieron fueron sobre el proceso para tomar una decisión, si se consideran personas autónomas y cómo podrían desarrollar su autonomía, su experiencia siendo adolescentes, las redes de apoyo y la relación con sus padres.

Durante la exploración de sus vivencias como adolescentes, se obtuvieron diversos aportes que fundamentan el tema problema y que serán desarrollados en el presente escrito a través del análisis de las categorías para detectar las posibles necesidades de intervención desde el enfoque del Desarrollo Humano.

Por otro lado, se explicará la importancia de la problematización y de la situación actual en la que se encuentra sumergida la población mediante datos estadísticos y el árbol problema que facilitarán la comprensión del tema, su pertinencia y la relevancia en la actualidad.

2.1.-Pertinencia para el Desarrollo Humano

De acuerdo con un estudio del American Psychological Association (APA), se reveló que solamente el 37% de los adolescentes encuestados tenían una idea clara de lo que querían hacer en el futuro. La investigación, la cual fue llevada a cabo en 1,000 adolescentes estadounidenses entre las edades de 13 y 17 años, tenía como objetivo analizar los efectos de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental de los adolescentes en los Estados Unidos. Se concluyó que la falta de autoconocimiento y la incertidumbre acerca del futuro son problemas comunes entre los adolescentes, lo que puede afectar su capacidad para tomar decisiones responsables y bien informadas. El estudio también encontró que el 43% de los adolescentes afirmó que la pandemia de COVID-19 había afectado negativamente su capacidad de planificar su futuro. Es importante resaltar estos hallazgos y fomentar el autoconocimiento en los adolescentes, ya que esto puede ayudarles a tomar decisiones más informadas y responsables en relación con su futuro (APA, 2021).

Un estudio realizado por la Universidad de Granada en España examinó el grado de autoconocimiento de un grupo de 1,100 adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 18 años. Según los resultados obtenidos, más del 50% de los adolescentes no tenían una comprensión clara de sus intereses, habilidades y valores. Además, se descubrió que aquellos adolescentes que tenían un mayor conocimiento de sí mismos eran más propensos a tomar decisiones fundamentadas y responsables en cuanto a su futuro académico y profesional (Gutierrez y Torregrosa, 2015).

Por otro lado, un estudio llevado a cabo por la Universidad de California en Santa Bárbara encontró que los adolescentes con un nivel más alto de autoconocimiento eran más propensos a tomar decisiones saludables en relación con su actividad física, alimentación y relaciones interpersonales. Los resultados de este estudio, basado en una muestra de 1,000 adolescentes, también sugieren que aquellos con un mayor nivel de autoconocimiento tenían menos probabilidades de involucrarse en comportamientos de riesgo como el consumo de drogas y alcohol (Schwartz, Côté & Arnett, 2005).

En conjunto, estos estudios subrayan la relevancia del autoconocimiento en los adolescentes para la toma de decisiones informadas y responsables en diversos ámbitos de sus vidas. Además, sugieren que promover el autoconocimiento en los adolescentes puede ser una estrategia efectiva para prevenir comportamientos de riesgo y fomentar un estilo de vida saludable.

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Stanford exploró la conexión entre el autoconocimiento y la toma de decisiones responsables en adolescentes. Los resultados del estudio indicaron que la falta de autoconocimiento es un factor importante en la toma de decisiones poco responsables en los jóvenes. (Center for adolescent Health, 2013).

Según la investigación, solo el 20% de los adolescentes que participaron en la encuesta tenían un alto nivel de autoconocimiento, mientras que el 80% restante tenía una comprensión limitada de sus propias fortalezas y debilidades. Además, el estudio encontró que los adolescentes que tenían un mayor autoconocimiento

tenían menos probabilidades de involucrarse en comportamientos de riesgo y tomar decisiones poco responsables.

La encuesta, que se llevó a cabo con la participación de 500 adolescentes, mostró que el 75% de los adolescentes que no tenían un alto nivel de autoconocimiento tomaron decisiones que tuvieron consecuencias negativas, como infringir las leyes y normas sociales, y el 65% experimentó altos niveles de estrés y ansiedad como resultado de sus decisiones poco responsables.

En resumen, los hallazgos del estudio de la Universidad de Stanford sugieren que el desarrollo del autoconocimiento es esencial para ayudar a los adolescentes a tomar decisiones más responsables y evitar comportamientos riesgosos. Por lo tanto, es importante que los padres, educadores y profesionales de la salud mental presten atención a la importancia del autoconocimiento y trabajen para ayudar a los jóvenes a desarrollar esta habilidad crucial para una transición saludable a la edad adulta (Center for adolescent Health, 2013).

Uno de los objetos de estudio del campo del Desarrollo Humano es el autoconocimiento. Los datos cuantitativos previos, muestran la relación que existe entre la falta de autoconocimiento y la toma de decisiones poco satisfactorias en los adolescentes. Los adolescentes al ser una población vulnerable por la etapa en la que se encuentran, necesitan del acompañamiento que promueve el Desarrollo Humano, específicamente del papel del facilitador, pues ante el deseo de comenzar a tomar sus propias decisiones, el Desarrollo Humano a través de sus postulados ofrece un camino que facilita el desarrollo del conocimiento personal para posteriormente impactar en el proceso de toma de decisiones autónomas y responsables.

2.2.- Justificación

A lo largo de los años el ser humano se ha cuestionado sobre su existencia y lo que puede llegar a ser en su caminar por la vida. Diversos filósofos han intentado darle sentido a la experiencia orgánica del ser humano a partir de las

palabras, siempre confiando en la subjetividad de la naturaleza humana. Existen corrientes filosóficas que fundamentan el origen de la existencia, que permiten vislumbrar destellos de esperanza en un mundo donde el deber ser está por extinguirse.

En el camino hacia el desarrollo personal surge el reconocimiento de la individualidad del ser humano. A pesar de ser un ser social, está conformado por sí mismo. Por lo tanto, debe tener conocimiento de lo que es para poder relacionarse libremente con el ambiente y las personas que le rodean.

Sören Kierkegaard: “Consideraba que la única tarea filosófica consistía en tratar de despertar la pasión de cada individuo hacia su propia existencia, para ello, es necesario desenmascarar estereotipos y paradigmas dominantes, ya sea de la religión, filosofía, ciencia o simplemente la tradición y sentido común” (en Martínez, 2018, p. 71). Es necesario descubrir todo aquello que impide revelar el significado de la persona y de su existencia, actuar en libertad mediante el despojo de impedimentos que paralizan el desarrollo de la autonomía y la capacidad de elección ante la vida.

El ser humano debe de desarrollar su capacidad de elección para encontrar el significado de su existencia, para aprender a vivir, a desenvolverse en su vida diaria y en consecuencia encontrar su verdad. “La gran cuestión es hallar una verdad, pero una verdad para mí, encontrar la idea por la que quiero vivir y morir” (Kierkegaard, 1999, en Martínez, 2018, p. 75). Para encontrar esa verdad es necesario tener conocimiento de sí mismo, para así decidir conforme a lo que realmente es la persona y no través de un sistema de creencias impuesto por el ambiente en el que se desarrolló a lo largo de la vida.

Sartre afirma que: “Lo que importa en el ser humano, es el hecho de que ejerce la libertad a la que está condenado, de que asume o da sentido a las determinaciones que condicionan su vida y no lo que esas condiciones hacen de él antes o después de este ejercicio” (en Echeverría, 2006, p. 195). La libertad es la única certeza en la vida, las condiciones no determinan el desarrollo de una persona, sino su capacidad de elegir ante esas condiciones y cambiar aquello que

no fomenta el desarrollo. Por lo tanto, posee la libertad de decidir sobre su existencia y al mismo tiempo hacerse responsable de sí mismo a través del conocimiento personal.

Existen diversos dilemas alrededor de la toma de decisiones en la vida por la falta de conocimiento que tiene una persona de sí misma. Según Jiménez (2019):

El 40% de los jóvenes mexicanos cambia de carrera profesional debido a una mala decisión, creando una problemática que va desde la deserción escolar hasta profesionistas frustrados. Comunes denominadores de esta mala decisión son presiones familiares y falta de autoconocimiento, por lo que el joven es fácilmente influenciado dejando de lado sus intereses. (p.2)

Por otro lado, Robles (2021), en su trabajo de obtención de grado fundamenta que la falta de autoconocimiento genera un sesgo al tomar decisiones, que puede desarrollar la satisfacción e insatisfacción personal, afectando el proceso de autorrealización.

En la búsqueda de trabajos de obtención de grado (TOG) desde el campo del Desarrollo Humano que permitieran valorar la pertinencia de este TOG se descubrió que: "El autoconocimiento en los estudiantes foráneos está amalgamado por la parte emocional, la necesidad de responsabilizarse de sí mismos y de la manera en que afrontan los problemas cotidianos" (González, 2020, p.2). Es decir, que la naturaleza del autoconocimiento está conformada con otros factores que van a influir en la toma de decisiones y que pueden desarrollar nuevas habilidades para tomar decisiones pertinentes y asertivas, de acuerdo con las vivencias y experiencias personales.

A partir de estos autores, se puede resaltar la importancia del conocimiento personal y su influencia en la toma de decisiones, su relación con la autonomía y con la capacidad para responsabilizarse de las mismas. Fomentando el desarrollo de la congruencia para alcanzar la autorrealización a través de la satisfacción de ciertas necesidades personales, como lo es tener conocimiento sobre sí mismo.

2.3.- Descripción de la población.

Estudiantes universitarios interesados en el desarrollo del conocimiento personal, para tomar decisiones desde la autonomía y al mismo tiempo responsabilizarse de las mismas por el impacto significativo que pueda tener en sus vidas.

2.4.- Objetivo de la investigación.

El problema general en la población reside en que los jóvenes presentan dificultades para tomar decisiones importantes en su vida de manera autónoma y responsable debido a que limitan su expresión emocional por el escaso conocimiento que tienen de sí mismos y al mismo tiempo por no comprender los fenómenos que impactan su entorno social, familiar y personal. Por lo general, carecen de la comprensión y del apoyo de sus padres. Por lo tanto, invalidan su experiencia creando una especie de confusión para entender su vivencia. En consecuencia, se crea una dificultad en los jóvenes para aceptarse y validarse a sí mismos por la previa negación de su experiencia que impide satisfacer sus necesidades.

2.5.- Pregunta de investigación.

¿Cómo comprender desde el campo del Desarrollo Humano la relación que existe entre el desarrollo del conocimiento personal y la autonomía para la toma de decisiones responsables en los estudiantes universitarios?

2.6.- Árbol de problemas.

Como se puede observar en la Figura 1. El adolescente por lo general posee un escaso conocimiento de sí mismo lo que fomenta la falta de seguridad y criterio en el proceso de la toma de decisiones. Por otro lado, la ausencia de escucha activa, reconocimiento y de validación puede crear en el adolescente un sentido de desconexión con los demás y consigo mismo, invalidando sus propias sensaciones para tomar una decisión por la ausencia de empatía. La ausencia de una red de apoyo puede ocasionar una falta de modelos a seguir, falta de información y recursos, lo que puede provocar un nivel de estrés y ansiedad que lo lleve a tomar decisiones impulsivas. En consecuencia, el adolescente puede sufrir de los siguientes efectos: Dificultad para encontrar un sentido de vida propio, frustración, confusión y falta de criterio para tomar decisiones autónomas. Por último, un sentimiento de insatisfacción por las decisiones que ha tomado a lo largo de su vida.

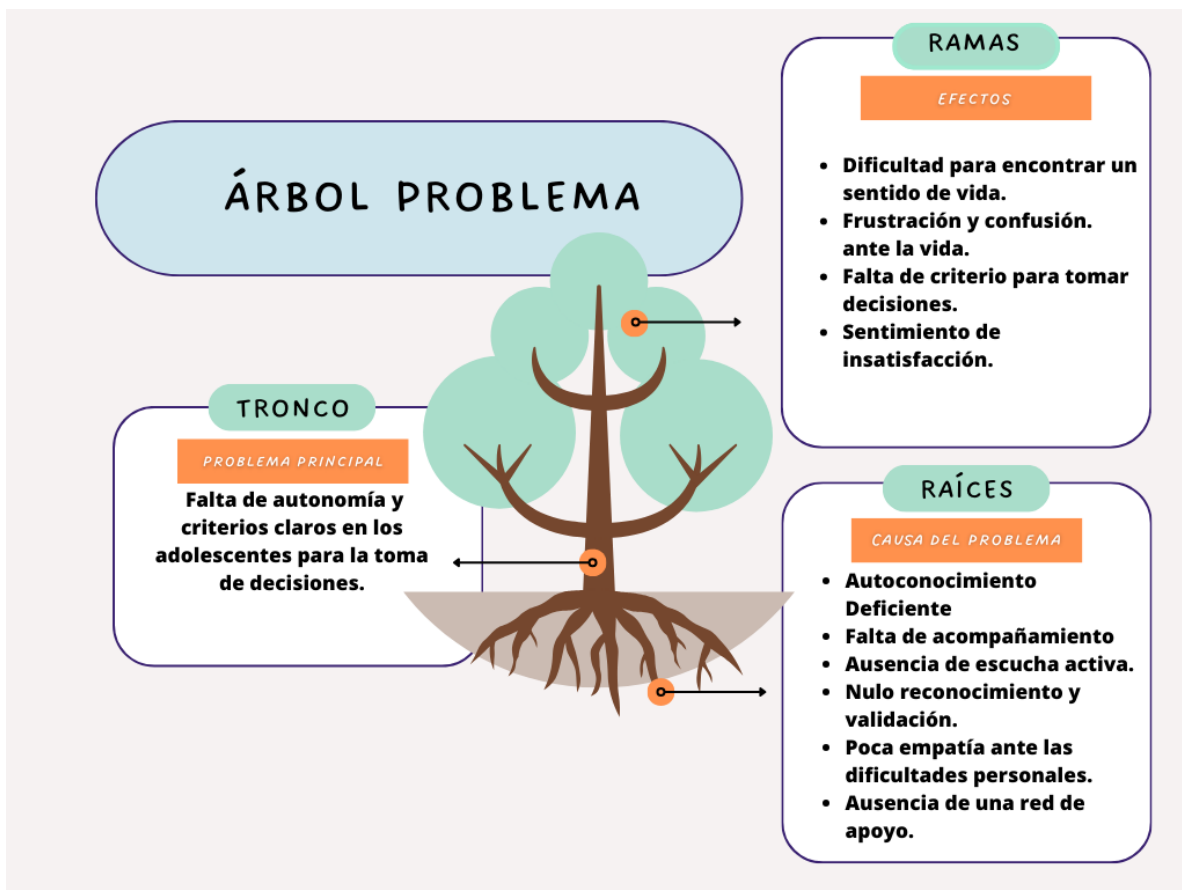


Figura 1. Árbol problema.

2.7.- Precategorías.

<p>El conocimiento personal como base para la autonomía y la toma de decisiones responsables en universitarios.</p>
<p>Precategorías</p>
<p>Precategoría 1</p> <p>Falta de expresión emocional en los adolescentes por no comprender los acontecimientos que se presentan a su alrededor.</p> <p>En esta categoría se analizan las dificultades que los adolescentes presentan al expresar y comunicar sus emociones a causa de la falta de comprensión de un suceso importante que ocurre en su entorno.</p>
<p>Precategoría 2</p> <p>Falta de una red de apoyo por parte de los padres que acompañe y valide la experiencia del adolescente.</p> <p>En esta categoría se analiza la importancia de que el adolescente forme parte de un ambiente familiar empático en donde se fomente la confianza para que pueda compartir sus vivencias libremente.</p>
<p>Precategoría 3</p> <p>Falta de autoaceptación en los adolescentes que impide la satisfacción de sus necesidades emocionales al tomar una decisión.</p> <p>En esta categoría se exploran las dificultades que los adolescentes presentan para aceptarse a sí mismos, lo que provoca una supresión de sus necesidades emocionales porque desde su percepción no está permitido.</p>

Tabla 1. Esquema de Precategorías

3.- Fundamentación teórica

El marco teórico está trazado por una selección de teorías, conceptos y conocimientos científicos, métodos y procedimientos, necesarios para explicar y describir imparcialmente el objeto de investigación, asumiendo tiempos históricos, en el pasado, presente y futuro” (Dieterich, 2001, p. 81). El marco teórico es una parte fundamental del proceso de investigación debido a que le proporciona dirección y sentido a los diversos objetivos que se desean alcanzar dentro de la investigación. Por otro lado, le permite al investigador adquirir conocimiento sobre los diversos paradigmas que giran alrededor de su investigación, invitándolo a indagar, estudiar o refutar algunos paradigmas obsoletos que impiden el desarrollo de nuevos conocimientos. En otras palabras, elaborar el marco teórico “implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general que se consideren válidos para el correcto encuadre del estudio” (Gómez, Deslauriers, Alzate, 2010, p.65).

El investigador debe de apropiarse de una postura crítica y reflexiva para desarrollar las diversas teorías que se le pueden presentar dentro del proceso de la búsqueda de información. Por lo tanto, la teoría al ser un medio para darle sentido a la investigación se convertirá en una de las herramientas principales del investigador ya que “está constituida por un conjunto de proposiciones lógicamente relacionadas, y enmarca un gran número de hechos observados y forma una red de generalizaciones, de la que pueden derivar las explicaciones para un cierto número de fenómenos sociales o naturales” (Gómez, Deslauriers, Alzate, 2010, p.67).

Por otro lado, Gómez-Mendoza (2018) expone que el marco teórico:

Es una construcción intelectual de principales ideas y destacadas teorías, que interactúan entre sí, es decir, es una fundamentación teórica que sostiene la investigación, tomando en cuenta las escuelas, enfoques y teorías más visibles del objeto de estudio; además de los debates, los resultados e instrumentos utilizados y otros aspectos pertinentes sobre el tema. (p.1037)

El investigador debe de adoptar una postura enfocada en la curiosidad pues necesita realizar una profunda revisión de todas aquellas teorías que le resulten de utilidad y sean pertinentes para el desarrollo de la investigación.

La teoría es un concepto relevante para el investigador con el que tiene que estar familiarizado para el próspero desarrollo de sus objetivos, debe de sumergirse en la teoría para que a través de sus conocimientos previos pueda crear nuevos panoramas que le permitan vislumbrar su investigación desde diversos enfoques hasta encontrar el más óptimo o pertinente.

“Las funciones de toda teoría son la descripción y el análisis de la realidad social; sus metas, la explicación causal y la construcción de leyes generales” (Fraga, 2019, p.188). Como se plantea en el párrafo anterior, el objetivo de la teoría es analizar el contexto social, es importante tener claro que el contexto social cambia constantemente, es dinámico. Por lo tanto, “la propia lógica de las ciencias sociales hace que la teoría no pueda ser concebida estáticamente como un corpus cerrado, homogéneo o perdurable en el tiempo” (Trovero, 2015, p.12). La teoría se enfrenta constantemente a los cambios sociales que surgen con el pasar del tiempo, lo que se consideraba relevante hace algunos años probablemente en la actualidad ya no tiene ningún peso o efecto en la sociedad. Por esa razón el investigador debe de mantenerse informado para que su investigación cuente con los factores necesarios e indispensables del pasado y el presente para poder desarrollar nuevos paradigmas que permitan incrementar el conocimiento.

En conclusión, la teoría y teorización sirven de herramientas para que el investigador pueda crear sus discursos. “El discurso del autor debe constantemente ser justificado; es una condición sine qua non de su credibilidad. Esta justificación se funda sobre la elaboración de una argumentación que viene a apuntalar los argumentos defendidos y la tesis defendida” (Gómez, Deslauries, Alzate, 2010, p.71).

El abordaje teórico de esta problemática de investigación se generó desde el campo del Desarrollo Humano. El desarrollo Humano es un concepto variable integrado por un conjunto de formas que fomentan el crecimiento y al mismo tiempo el equilibrio

en la esfera biopsicosocial del ser humano. Con el surgimiento de la psicología Humanista-Existencial nace el Desarrollo Humano. En relación con eso, surgieron diversos pensadores que dieron pauta para comprender la tendencia natural del ser humano para desarrollarse. Una persona sana con tendencia al desarrollo es aquella que posee “una percepción superior de la realidad, mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza, mayor espontaneidad, creatividad y autonomía, mejora en sus relaciones interpersonales y mayor apreciación y riqueza de reacción emocional” (Novelo-Medina, 2020, p.7).

Por otro lado, Erich Fromm introduce el concepto de situación humana para enfatizar la libertad de la persona para elegir la orientación de su vida. “Como el Hombre puede pensar gracias a la capacidad de su cerebro, ocurre con él algo que va a determinar gran parte su vida: Él trasciende la naturaleza” (Ubilla,2009, p.155). Esto quiere decir que, aunque forma parte de la naturaleza, el ser humano tiene la capacidad de reflexionar, la libertad de decidir y de trascender, a pesar del contexto en el que se encuentre. Por lo tanto, el nivel de satisfacción de sus necesidades no determinará su capacidad de desarrollo.

Existe otra vertiente que profundiza sobre la tendencia de la persona hacia el desarrollo; La psicoterapia Gestalt, creada por Fritz Perls. Para esta vertiente la relación organismo-entorno es fundamental para el desarrollo, pues al percibir esta relación como una totalidad, la persona forma parte del entorno, por lo que se pueden cocrear. Por lo tanto, la persona no es un ente individual, sino que necesita salir al entorno e identificar sus necesidades para integrarlas en sí mismo y desarrollarse.

Según Stange y Lecona (2014):

Una persona integrada es capaz de transitar entre la individualidad y la interacción con los otros de manera flexible y evita aferrarse a esquemas que no funcionan. Puede diferenciar claramente entre el yo y la realidad, la persona vive en el presente trayendo a éste sus experiencias pasadas y sus temores del futuro y los asume en el aquí y ahora. (p.115)

Por consiguiente, para Perls el desarrollo surge cuando la persona se vuelve consciente de lo que necesita del entorno y lo integra sin intentar cambiar lo que es, pues se percibe así mismo como un todo, como un ser integral con capacidad para restablecerse cada vez que su ser lo necesite.

Viktor Frankl plantea que, el tener un propósito en la vida, es una fuente de motivación intrínseca que orienta a la persona a alcanzar sus objetivos debido a la claridad que posee para elegir el cómo vivir su vida. Esta capacidad de elección es lo que le permitirá desarrollarse en cualquier contexto y bajo cualquier circunstancia. Frankl (2020) compartió que “al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa, la libertad humana – la libre elección de acción personal ante las circunstancias – para elegir el propio camino”. (p.95)

El hombre es por su capacidad de libertad interior, eso es lo que determinará su desarrollo, no sus condiciones o su contexto, porque eso se le puede arrebatar y dejar de ser. Lo único que permanecerá en su interior es la libertad de elegir como vivir su vida, como desarrollarse y como permitirse ser persona.

Estas posturas coinciden en que el hombre es un ser libre, que puede modificarse a pesar de su contexto, únicamente si es consciente de sí mismo, de su entorno y de su capacidad para transformarse. Con esta breve introducción, se puede decir que el Desarrollo Humano es según Lafarga (2010):

El estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento de la persona individual, de los grupos de personas y de la sociedad. (p.11)

El abordaje de esta problemática desde el campo del Desarrollo Humano implica encontrar una forma que fomente el desarrollo personal en los estudiantes universitarios a través de la toma de decisiones, para que esto surja es necesario crear cierto tipo de relación con los estudiantes universitarios que facilite su desarrollo. Rogers (2014) plantea que “Si puedo crear cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia

maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 2014, p. 40). Esa relación debe de contar con ciertos atributos como la comprensión empática, la aceptación incondicional y la congruencia. A continuación se intentará desarrollar mediante fundamentos teóricos el posible impacto que este campo académico puede tener en el problema de investigación.

3.1.- Dificultades de expresión emocional en los adolescentes: entre el fenómeno que les mueve y lo que entienden de él.

Un hombre que piensa es siempre un hombre afectado, que restablece el hilo de su memoria y está impregnado por cierta mirada sobre el mundo y los otros.

Le Breton,
1998.

La persona comienza a escribir su historia desde la infancia. Crear una narrativa que le permita comprender el mundo en el que vive, facilitará la interacción en su entorno y con las personas que lo habitan. La persona desde que nace se enfrenta a lo desconocido, a un mundo que no comprende y que a través de la relación que establece con él, comenzará a crear un significado. Así la persona, se encuentra siempre enfrentada a fenómenos que le mueven y que impactan su vida. Es decir, “la persona capta los fenómenos no como se presentan a sus sentidos, sino como se presentan a su conciencia (a través de sus significados)” (Martínez, 2005, p.68). La fenomenología como método de intervención permite que una persona pueda reescribir y comprender la historia que se cuenta a sí misma. Para ello es necesario desarticular los significados aprendidos por fenómenos pasados.

Según Bustamante y Bustamante (2015):

La fenomenología destaca la experiencia humana como punto de partida de toda búsqueda de la verdad que la realidad existe según sea percibida por el campo perceptual de cada persona y que el individuo tiene necesidades que

representan las acciones necesarias para mantener o reforzar su propio yo fenoménico. El hombre [...] puede desarrollar sus potenciales y lograr por sí mismo una reorganización de sus percepciones del mundo que le rodea. (p. 16)

La mirada con la que se percibe la realidad en la que se vive, condiciona el actuar de una persona (Merleau-Ponty, 1957). Reconocer y comprender esa mirada, generará una reestructuración de la percepción que le permitirá a la persona contar una nueva historia a través de nuevas formas de relacionarse para comprender una nueva realidad.

“El hombre está afectivamente en el mundo y la existencia es un hilo continuo de sentimientos más o menos vivos o difusos, cambiantes, que se contradicen con el correr del tiempo y las circunstancias” (Le Breton, 1998, p. 104). La experiencia humana está dotada de afectividad. La acción de ser y estar en el mundo depende del desencadenamiento afectivo de la persona, es decir, de cómo percibe y entiende sus emociones y sentimientos. Ser consciente de la afectividad que existe dentro de una persona, es una herramienta que ayuda a recolectar información sobre sí mismo para ampliar las posibilidades de comprensión de su experiencia.

Por otro lado, “mientras más de nuestro sentimiento por la vida y de nuestra conexión con el entorno se hace inaccesible, más de nuestro sentido del sí mismo, de nuestra experiencia de vivir, también deja de estar disponible” (Kepner, 1992, p.97). Cuando una persona tiene un escaso acceso a su afectividad, no podrá comprender cómo es afectado por su entorno. Tendrá una idea difusa de su realidad. Una visión limitada de sí mismo que ocasionará un deterioro en su desarrollo personal.

En la adolescencia, surge un sentimiento de curiosidad hacia los entornos desconocidos y en ocasiones un sentimiento de rechazo hacia el entorno primario en el que el adolescente se desarrolló durante la infancia, para comenzar a crear una forma más “individual” de ser y de relacionarse con su entorno.

Según Gutiérrez (2022):

Un adolescente es un ser que ante los cambios biológicos y psicosociales se vive vulnerable a su emocionalidad, se le dificulta su propia comprensión y expresión de lo que siente, de lo que le pasa y lo que necesita. El adolescente siente miedo de sus sensaciones y sentimientos, y de los cambios que observa en su persona, pues bien dice Filliozat (1997) que las emociones asustan porque enfrentan a la persona a su realidad. (p.147)

Enfrentarse a la realidad, con sus fenómenos, es un acto complejo. Libera emociones y sentimientos que, en ocasiones, carecen de significado y es necesario interpretarlas para ser conscientes de sí mismos de lo que está pasando en su realidad, en su experiencia. Barceló lo nombra como el “fenómeno de ser consciente, de darse cuenta de lo que surge en el interior de uno mismo y de lo que se percibe de los estímulos exteriores” (Barceló, 2003, p.46) para entonces poder “dar significado a la experiencia” (Barceló, 2003, p.47). En consecuencia, en la adolescencia la realidad se vuelve confusa y difícil de comprender. La historia que el adolescente se contaba a sí mismo para mantenerse vivo en su realidad actual comienza a ser poco funcional, se siente vulnerable ante lo desconocido. Por ello, el cuestionamiento surge por la necesidad de generar un nuevo paradigma, una nueva percepción del espacio de la vida que habita, para construirse así mismo través de la significación de sus emociones y sentimientos.

3.1.1 Cristalizando emociones e interpretando sentimientos.

El mundo interior de una persona está lleno de significados que trascienden al entorno mediante la emocionalidad. Damasio (2000), postula que: “El término sentimiento se reserve a la experiencia privada y mental de una emoción, en tanto que la voz emoción se use para designar una colección de respuestas, muchas de las cuales son públicamente observables” (p.58). Es decir, que las emociones son reacciones biológicas que surgen del mundo interno de una persona, de todos aquellos significados que se han gestado en su repertorio cultural y social para ser devueltos a su entorno, como lo aprendió.

Por otro lado, Filliozat (1998) describe la emoción como:

Un movimiento hacia afuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser suscitada por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos informa sobre el mundo que nos rodea [...] en este sentido las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo. (p.30)

Entre la emoción y el sentimiento existe una estrecha relación. Es importante detectar la diferencia entre los conceptos para poder visualizar la posibilidad del cambio de significados. Los sentimientos son una elaboración cognitiva que ocurre de manera posterior a la emoción y permiten darle un significado a la misma, ayudan a descubrir las necesidades psicológicas y las necesidades de trascendencia (Muñoz, 2012). Es decir, que a través de los sentimientos se construye una interpretación de lo que se está sintiendo, esa interpretación le permite a la persona tener mayor conocimiento de sí misma mediante el reconocimiento de sus necesidades personales.

Larios y Macias (2010), describen que “el sentimiento es una emoción a la que le pongo un nombre o un significado (p.39). Y para Le Breton, aquel sentimiento que fue nombrado “manifiesta una combinación de sensaciones corporales, gestos, y significaciones culturales aprendidas a través de las relaciones sociales” (1998, p.105). En la infancia, el adolescente va aprendiendo a como comportarse y reaccionar ante los estímulos placenteros o aversivos que surgen de las interacciones que observa en casa y en los diversos entornos a los que fue sometido por decisión de los padres.

Aquel contenido aprendido y modelado por las figuras parentales, lo toma como propio pues es lo único que conoce. Paulatinamente comenzará a darse cuenta que cada reacción que emite al entorno a través de su comportamiento, tendrá una respuesta como resultado que afectará su afectividad. Es decir, que se cocrea con el entorno y por medio de su relación con él obtendrá información para poder comprenderse a sí mismo. Según Sequeira-Escobar (2020): “nuestra existencia se desarrolla en simultaneidad con otras existencias ocupando determinado lugar y

circunscritas en una sucesión de hechos y realidades. Esto es, el ser es coexistencia en sucesión” (p.13).

La adolescencia es una transición lenta a la vida adulta, es una etapa de la vida en donde el adolescente comienza a ser consciente de la libertad que radica en él por el simple hecho de existir. Esa libertad de ser, la percibe a través de las nuevas interacciones que tiene con su entorno. Comprende que existen diversas formas de ser en el mundo, lo reconoce a través de la observación de la vida de los demás y del impacto que tienen en él esas nuevas experiencias. Sin embargo, esa idea de libertad puede estar condicionada, pues según Lafarga (2007):

En nuestra cultura las personas aprenden a preocuparse más por lo que deberían hacer y lo que deberían ser, que por prestar atención a lo que se siente correcto; ignoran la sabiduría del organismo, la habilidad intuitiva natural del cuerpo para saber lo que es bueno para él. Si bloqueamos nuestros sentimientos de nuestras necesidades. No podremos hacer lo que haya que hacer para satisfacernos y mantenernos en forma óptima. (p.62)

Cuando la educación del adolescente se basa únicamente en el cumplimiento de las normas sociales para que pueda formar parte de una sociedad que lo obliga a respetar su cultura por encima de sí mismo, el adolescente comienza a dudar de su afectividad, de lo que siente en su interior y comienza a crear significados basados en lo socialmente aceptado, no en sus necesidades personales.

Por lo tanto, poco a poco se va aislando de su interior, para que los estímulos del exterior comiencen a regir su vida, y crear significados basados en lo que se debería hacer y no en lo que realmente necesita porque ya no es capaz de reconocerlo. Le Breton (1998), lo describe de la siguiente manera: “La socialización efectiva no sólo enseña al niño como reaccionar ante ciertas situaciones o, mejor, ciertos paradigmas de situaciones; también le sugiere lo que debe sentir en ese momento y cómo le es lícito hablar de ello (p.161).

Interpretar la afectividad en la adolescencia es un proceso confuso, debido a que el adolescente tratará de poner palabras en una emoción que no comprende, para

darle una interpretación que le permita mirarse así mismo con mayor claridad, sin la motivación de cuestionarse o reflexionar sobre lo que realmente siente porque su afectividad ha perdido credibilidad. Ya que "unas veces es considerado como adulto exigiéndosele responsabilidad, mientras que en otros se le percibe como incapaz de tomar decisiones y se le limita su independencia" (Romero-Frausto, 2023, p.98). Como consecuencia comienza a dudar de lo que surge en su interior pues lo que siente no coincide con lo que es permitido. Por lo tanto, "por miedo y desconfianza en los otros, callan los jóvenes cómo están viviendo su emocionalidad, ven el mundo inseguro y peligroso" (Gutiérrez-Lopez, 2022,p.144).

Generar conciencia sobre la afectividad es un proceso inducido por la reflexión, en referencia a aquellos acontecimientos vividos que hacen dudar, que incomodan, que son desagradables y se reflejan en el cuerpo. Sin embargo, cuando se experimentan, en ocasiones se le niega a la persona experimentarlos y sentirlos con total libertad, de vivirlos para después comprenderlos y nombrarlos.

Según Filliozat (1998):

Es mucho más fácil engañar con falsas apariencias que analizar minuciosamente una situación y arriesgarse a no saber. Hay que admitir que nuestra sociedad no es amiga de los indecisos, la duda de un pensador escrupuloso será mal recibida. [...] Nos gustan las respuestas no las preguntas. No se le pide a nadie que reflexione, sino que dé una opinión. Uno debe de estar a favor o en contra, ser de derecha o izquierda, las cosas deben de estar claras. (p.58)

Por otro lado, Según Gutierrez-Lopez (2022): "Encajar en un grupo, en un contexto y en una situación específica, y ante la mirada y las expectativas de los otros, resulta una prioridad para los adolescentes" (p.141). Debido a que salir del seno familiar implica darse cuenta que las normas de interacción y rituales aprendidos en casa, probablemente son poco funcionales en otros contextos habitados por personas no comunes para él. Es ahí cuando comienza el proceso de adaptación, con el objetivo de recibir aceptación por parte de los otros puesto que el ser humano es un ser

“eminentemente social en permanente relación consigo mismo, con el entorno natural y con los otros seres humanos” (Bustamante y Bustamante, 2015, p.15).

Pareciera que nuestra situación humana aquella que nos permite trascender la naturaleza a través de nuestra capacidad cognitiva para discernir como lo menciona Erich Fromm, estuviera prohibida, no permitida, pues rompería con las estructuras sociales y al mismo tiempo la persona sería expulsada de lo que conoce como entorno, del lugar al que pertenece y desea pertenecer aunque sea doloroso, pues “el desarraigo es la peor soledad interna porque inhabilita para crear una familia, trabajar en comunidad, sentir amor por los otros y por la vida”(Orihuela,2016, p.18).

3.1.2 Mirando la afectividad desde la conciencia.

La historia de una persona puede ser interpretada por la forma en cómo se reconoce así misma en su entorno. Debido a que “el ser humano tiene, de manera innata, una tendencia a lo constructivo, a buscar lo que percibe como adecuado y como mejor” (Rogers, 1995, p.12). La construcción mental que la persona diseñó de sí misma, para validar lo que es, sus creencias y sus comportamientos, es desencadenada por la necesidad humana de supervivencia de adaptarse a las circunstancias que se le presentan.

La mente produce historias, esas historias están dotadas de afectividad que surge a través de “un tejido de interpretación, una significación vivida” (Le Breton, 1998, p.110) que se le asignó a una emoción y se refleja a través de la experiencia pues en ella “se atestigua que la interpretación dada por el individuo condiciona el contenido de su emoción” (p.114). Sin embargo, ser consciente del contenido afectivo oculto en esa historia que condiciona su vivir, requiere de un proceso de introspección. Pues según Damasio (2020): “A veces usamos nuestras mentes para esconder cosas, no para descubrirlas” (p.45). Pues enfrentarse a una realidad oculta y desconocida, desacredita la percepción actual de la realidad, generando un sentimiento de incertidumbre en el interior.

Según Larios y Macias (2010):

Darse cuenta es una capacidad única del ser humano. Cuando no desarrolla la posibilidad de darse cuenta, limita su proceso de ser persona. Al momento de darse cuenta, la conciencia refleja en todos los pensamientos, en acciones y en las palabras que les sirven para relacionarse con los demás. (p.23)

La consciencia es “el patrón mental unificado en el que se conjugan el objeto y el self” (Damasio, 2000, p.27). Esa conjugación, es la evidencia de cómo una persona se relaciona con una circunstancia determinada. Es la estructura mental que le permite comprender su realidad, como la percibe y como se relaciona con ella. En ocasiones, ese patrón mental que fue construido en el pasado, en la actualidad ya no tiene veracidad, es disfuncional. Es necesario ajustar ese patrón a las nuevas circunstancias de la vida haciendo consciencia de la persona que se es en su cotidiana existencia para que desde ahí se construyan nuevos significados para nombrar su experiencia.

Según Barceló (2003):

El mismo fenómeno de ser consciente, de darse cuenta de lo que surge en el interior de uno mismo y de lo que percibimos de los estímulos exteriores genera movimiento vital y cambio. Este cambio es más transformador y seguramente menos cognitivo y requiere, por tanto, menos esfuerzo y programación. (p.19)

El contenido cognitivo que posee una persona en su interior puede redefinirse si se vuelve consciente. Cuando una persona comienza a ser consciente de su mundo interior, descubre nuevas herramientas para percibir su realidad, encaminadas al cambio, a aquel cambio que surge desde el interior, desde los verdaderos sentimientos que reflejan necesidades, para describir y comprender una nueva forma de ser, más funcional, en el aquí y el ahora. Barceló (2003), lo nombra como: “estar abiertos a la experiencia” que “significa querer vivir nuevas situaciones y realidades, estar atentos a las comunicaciones de las demás personas, a las sensaciones del entorno y a las experiencias de sí mismo. Todo forma parte de la propia experiencia subjetiva (p.21). La apertura a la experiencia surge cuando la persona se vuelve consciente de lo que necesita del entorno y lo integra sin intentar

cambiar lo que es, pues se percibe así mismo como un todo, como un ser integral con capacidad para restablecerse cada vez que su ser lo necesite.

3.2.- El impacto de la validación de la experiencia del adolescente y el papel de los formadores en su vida.

*Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente,
sin negación defensiva ni distorsión,
entonces se dice que está disponible para la conciencia*

Rogers, 1985.

3.2.1 Reconociendo la experiencia a través del encuentro con el otro.

Uno de los primeros estímulos del entorno que recibe el ser humano durante su nacimiento es el rostro del otro. Ese primer encuentro sustenta la permanencia del contacto con los otros a lo largo de la vida. La interacción con el otro le permite a la persona reconocerse desde otra mirada, pues cada interacción impacta la experiencia a través de la afectividad. La primera interacción que tiene el ser humano es con su grupo de origen, con la familia, con aquellas figuras parentales que le acompañaron durante su desarrollo hacia la adolescencia.

El adolescente se alimenta del encuentro con el otro pues según Gutiérrez-López, (2022):

Los encuentros que ha tenido desde la infancia son los que nutrieron al adolescente y es lo que muestra al mundo al llegar a esta etapa de la vida, es con lo que buscará pertenecer y tratará de satisfacer aquellas necesidades básicas de atención, afecto y respeto que no hayan sido cubiertas dentro de su primer grupo social que es la familia, ahora lo hará en otros grupos sociales, grupos fuera de la familia. Sin embargo, salir a buscar

satisfacer esas necesidades lo colocan en un estado mayor de vulnerabilidad ante los riesgos y a una fragilidad emocional. (p.138)

Los formadores tienen un papel importante en la vida del adolescente pues a través de la interacción con los mismos comenzarán a surgir ciertas necesidades afectivas que pueden ser cubiertas dependiendo del rol que tomen las figuras parentales. Es necesario acompañar al adolescente en sus vivencias para que contacte con ellas y pueda comprenderlas. Eso le brindará claridad dentro de su vulnerable emocionalidad. Para que eso suceda, los formadores deben “ayudar a que los sentimientos y pensamientos [...] fluyan naturalmente gracias al clima de seguridad que deben crear y promover desde la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia” (Almeida-Acosta,2020, p.31).

Transmitir la comprensión de la experiencia del adolescente desde su perspectiva para validarla sin intentar modificarla, fomenta el respeto, la validación del sí mismo y de su mundo interno. Según Larios y Macias (2010):

La diferencia entre una relación verdaderamente constructiva y una destructiva, descansa en gran medida en su capacidad de promover espacios protegidos y de calidad para el intercambio. El diálogo está compuesto de un tiempo y un espacio donde de manera protegida ambos escuchan y expresan. La persona habla, se conecta y reconoce sus verdaderos sentimientos. (p.89)

La importancia de generar una relación significativa entre el adolescente y sus figuras parentales radica en el desarrollo de la capacidad del adolescente para conectar con su afectividad. Pues mientras se le ofrezca un espacio seguro en donde pueda cuestionar sus vivencias, dialogar y reflexionar sobre el sentimiento que le generan, tendrá como resultado un acceso a su interior desde la autenticidad, no tendrá miedo de mostrarse vulnerable, sino que surgirá de su interior una motivación intrínseca que lo guiará hacia la autorrealización, hacia la comprensión de sí mismo. Como lo menciona Engig y Cam (2009): “Tener alrededor a personas que se interesan por escuchar, entender y aportar soluciones a los problemas ayuda a sentirse más cómodo expresando sentimientos y necesidades, facilitando el

encuentro de la “voz” propia” (como se citó en Romero-Frausto, 2023, p.91). Hablar sobre su afectividad con los otros ayuda al adolescente a cuestionar las voces que surgen de su interior para comenzar a construir una voz más consciente que lo ayude a satisfacer sus necesidades desde el origen.

3.2.2 Educando desde la libertad.

El adolescente podrá formar parte de un entorno seguro dependiendo del estilo de crianza adoptado por los padres o figuras parentales. No en todos los contextos familiares está permitido mostrarse vulnerable a pesar de “la necesidad fundamental que tiene toda niña, todo niño, de recibir el reconocimiento de su persona y sobre todo el derecho a recibir el amor incondicional de parte de sus padres o quienes hagan el papel de ellos” (Lafarga-Corona y Gómez-del Campo, 2007, p.15).

La responsabilidad social que adquiere una persona cuando se convierte en padre o madre, es la de educar a los hijos para que puedan integrarse a la sociedad de manera óptima. Se educa para que la persona aprenda a respetar las normas de convivencia y pueda ser aceptado en el grupo. Las figuras parentales olvidan que "educar a un hijo es estimular lo mejor de él, permitir que lo mejor se exprese y crear las condiciones para que se desarrolle y aprenda, para compartir, dar y recibir lo que esta vida tiene para él” (Orihuela, 2016, p.81). Sin embargo, en ocasiones los padres adoptan un rol autoritario, en donde rechazan la experiencia del adolescente dotada de afectividad, obligándolo a construir una máscara con la que deberá mostrarse ante los demás, pues no confían en su capacidad para relacionarse correctamente con el entorno.

“Reducidos a la obediencia, esos niños se convertirán en adultos que no saben hacerse preguntas porque siempre se les ha respondido sin darles tiempo o permiso a explorar y a sentir por sí mismos” (Filliozat, 1998, p.45). El adolescente paulatinamente comenzará a perder contacto con su mundo interno, no será capaz de reconocer su afectividad pues su cotidianidad estará condicionada por la obediencia y el cumplimiento de las normas sociales aprendidas.

Según Lafarga-Corona (2007):

La imposición de enseñanzas, como verdades absolutas que no admiten réplica ni discusión, es probablemente la condición aversiva más perjudicial para el aprendizaje en los sistemas educativos y pedagogía familiar en que crece el niño, ya que priva del reforzador más efectivo del aprendizaje humano, que es el sentimiento de ser uno mismo quien en último término toma las decisiones, más o menos responsable, más o menos equivocadas, sobre la propia conducta. (p.246)

Permitir que el adolescente dirija su propia conducta acompañado de una red de apoyo, fomenta su autonomía. Ya que, a partir del ensayo y error, desarrollará la habilidad para identificar como es afectado por los estímulos que percibe del exterior, y podrá decidir desde donde se quiere relacionar con su entorno. Cuando el adolescente logra identificar cómo es afectado por su entorno obtiene la capacidad de tomar sus propias decisiones y de orientar su vida hacia una más propia y auténtica. Comienza a contarse una historia con la cual se siente más identificado pues su conducta comienza a tener sentido.

Es importante que las figuras parentales faciliten y modelen un estilo de comunicación enfocado en desarrollar en el adolescente “una habilidad sensible para oír, una profunda satisfacción al ser oído, una habilidad para ser más auténtico, que a su vez estimula la autenticidad de los demás y, por consiguiente, una mayor libertad para dar y recibir amor” (Rogers, 1995, p.17). Sin embargo, algunas figuras parentales carecen de las habilidades antes mencionadas. Por lo tanto, el proceso de educar a los hijos surge desde las necesidades no satisfechas de los padres porque no son conscientes de las mismas. “Nos hace falta mirar la paternidad con adultez y responsabilidad, entendiendo que para que tus hijos sean felices, tú debes ser feliz como persona y dejar de vaciar tantas carencias en alguien que vino a aprender de ti y no a salvarte de nada” (Orihuela, 2016, p.83).

Por otro lado, Larios y Macias (2010) plantean que:

Comunicar no es sólo informar, no es provocar la lucha ni la adaptación, ni buscar formas de que el otro haga lo que quiero. Entiendo la comunicación como la posibilidad de unirme al otro, de hacerme uno con él. De que el otro y yo, tú y yo, nos podamos ayudar para reconocer nuestra existencia [...] Comunicarse es ser; manifestar el ser. (p.87)

Las figuras parentales deben facilitar la manifestación del ser a través de la comunicación con el adolescente, para que aprenda a escucharse y a escuchar a los demás, a identificarse con la experiencia del otro y percibir en su interior un sentimiento de unión, de comprensión y respeto que le permita revelarse así mismo desde la libertad.

“Cuando una persona se siente amada apreciativamente, no de un modo posesivo, se realiza y desarrolla su propio ser. El que ama de una manera no posesiva, se enriquece a sí mismo” El dialogo puede convertirse en un espacio de expresión de amor cuando se le permite a la persona expresar su afectividad libremente. El sentimiento de validación puede convertirse en un sentimiento de amor hacia sí mismo, ya que la persona se siente en confianza de aceptar lo que siente y no lucha contra lo que es, simplemente lo deja ser.

3.2.3 Resguardando la Vulnerabilidad

El desarrollo humano, desglosa una serie de necesidades que todo ser humano posee desde el nacimiento como ser bio-psicosocial. Algunos autores las nombran y describen como aquellas necesidades inherentes a la naturaleza humana que deben de ser satisfechas en su relación con el entorno y el encuentro con el otro, para que la persona pueda desarrollarse satisfactoriamente y alcanzar la plenitud.

Parafraseando a Ubilla (2009) para Fromm el ser humano posee la capacidad de reflexionar sobre su naturaleza y ser consciente de la misma. En esa consciencia surgen dos situaciones específicamente humanas a las que se enfrenta el ser humano, una de ella es aprender a mantenerse con vida para sobrevivir a los

riesgos físicos del entorno y al mismo tiempo no perder la razón. Cuando el ser humano es consciente de su condición humana surge ciertas necesidades que serán satisfechas dependiendo del contexto histórico-social y natural. El grado en el que esas necesidades sean satisfechas determinará el nivel de salud mental que puede alcanzar. Es decir, el grado de consciencia que posee de sí mismo.

Siguiendo con Ubilla (2009), la primera necesidad que Fromm define es la necesidad de vínculo, Fromm describe que el ser humano cuando nace pierde su unidad con otro ser humano que es la madre, desde que sale de su vientre el ser humano se enfrenta a su libertad y comienza a percibir un sentimiento de separatividad que ocasiona un estado de angustia, ese sentimiento de angustia lo motiva a crear nuevos vínculos con su entorno para reducir el estado de angustia y separatividad.

También propone la necesidad de un marco de orientación y de un objeto de entrega. El ser humano nace con un sentimiento de desorientación hacia la vida, no posee el instinto para dirigirse a sí mismo desde el nacimiento, sino que, a través del devenir por la vida y la interacción con los otros, comienza a decidir la orientación que le quiere dar a la misma para establecer metas que le brinden dirección a su vida.

La tercera necesidad es la de arraigo consiste en que el ser humano necesita encontrar o crear un lugar en donde pueda echar raíces, y no específicamente en el seno materno pues desde el nacimiento fue exiliado de aquella tierra. En consecuencia, necesita crear un nuevo espacio que llene su necesidad de pertenencia y eso lo logrará relacionándose con los otros.

La necesidad de identidad Fromm la propone como aquel camino que el ser humano necesita transitar para crear consciencia de su individualidad. La simbiosis que puede generarse con la madre puede limitar el descubrimiento de sí mismo e incluso con las masas, pues estará condicionado a esos referentes que determinan un tipo de individualidad poco consciente. Por lo tanto, su libertad y autonomía para construir su propia identidad se verá limitada.

La última necesidad es la de trascendencia. La pasividad con la que el ser humano fue arrojado al mundo lo condena a existir, pues él no decide su existencia, sino que se le fue otorgada. Ese papel pasivo lo oprime y surge de su interior una necesidad de trascender su naturaleza, de crear algo propio, en ocasiones puede producir vida o por el contrario es capaz de destruirla.

Otro punto que habla de las necesidades que posee el ser humano es el que plantea Schutz (2001), y él las nombra necesidades interpersonales que surgen de la conducta y los sentimientos que se despiertan en relación con el otro. La primera necesidad es la de inclusión y se refiere a la necesidad de pertenecer a un grupo, del sentimiento de unión con los otros para satisfacer el deseo de atención y reconocimiento de su individualidad. La segunda necesidad es de control aquí surgen dos orientaciones ya que dentro de una persona puede vivir un autócrata controlador que desea tener dominio de los demás o un abdicrta irresponsable que desea ser controlado. Por último, la necesidad de afecto se refiere a aquellas emociones y sentimientos que surgen en una interacción íntima con el otro, es decir que dentro de la persona existe un deseo profundo de crear vínculos afectivos.

Según Eriskine, R; Moursund y J; Trutmann, R. (2012), existen 8 necesidades relacionales inherentes en el ser humano que solo se pueden satisfacer mediante la interacción con los otros. La primera es la necesidad de seguridad es importante mencionar que el ser humano necesita sentirse protegido al mostrar su vulnerabilidad. La necesidad de sentirse validado y aceptado dentro de una relación. La necesidad de aceptación por otra persona que sea estable, fidedigna y protectora, es decir una persona a la cual admirar y que nos brinde confianza. La necesidad de la confirmación de la experiencia personal se refiere a la importancia del aprecio de nuestra experiencia por parte de otra persona que sabe cómo es la vivencia. La necesidad de conocer y expresar la propia singularidad y recibir reconocimiento y aceptación por el otro. La necesidad de tener un impacto en la otra persona, es decir influir en la otra persona. La necesidad de que el otro tome iniciativa es necesario que el otro reconozca la importancia, y el lugar que posee

una persona dentro de la relación. Y, por último, la necesidad de expresar amor de compartir con la otra persona lo importante que es con muestras de agradecimiento.

Los autores antes mencionados describen una serie de necesidades que solo se pueden satisfacer en relación con el otro, eso confirma la necesidad del ser humano de relacionarse e interactuar con el entorno para ir descubriéndose así mismo.

En este caso el adolescente que en su primer entorno social que es la familia, no logra satisfacer sus necesidades interpersonales en su interior se construirá una herida que afectará la forma de mirarse así mismo, de relacionarse con el otro y la dirección que le dará a su vida. Según Orihuela (2016): Las heridas emocionales surgen por una falta de satisfacción de las necesidades afectivas por parte de los padres o figuras parentales para con los hijos. Esa ausencia impacta en la vida del adolescente pues cuando no se es consciente de las heridas de la infancia, el adolescente tratará de satisfacer esa necesidad desde la inconsciencia generando hábitos autodestructivos o poco funcionales, que impiden una relación plena con el otro y con uno mismo. Solo le brindará un sentimiento de satisfacción temporal pero cuando finalice el sentimiento, el malestar regresará pues sigue oculto en la consciencia. “Cuando las personas prestan atención a ellas mismas empiezan a reconocer el modo en que sus formas habituales de pensamiento matizan su experiencia, limitan sus posibilidades y restringen sus formas positivas, nutritivas y creativas” (Lafarga-Corona y Gómez- Del Campo, 2007, p.63)

Por esta razón, es importante que las figuras parentales fomenten en casa espacios seguros en donde el adolescente pueda satisfacer sus necesidades afectivas, reconocerlas y comunicarlas libremente, en donde se le enseñe a cómo pensar y no en lo que debe pensar, como lo expresa la antropóloga y poeta Margaret Mead, en donde se le permita desarrollar formas nuevas y creativas de relacionarse con su entorno, en donde se le dé la oportunidad de revelarse a sí mismo sin miedos, en donde no sea necesario enmascararse para sentirse seguro y sin olvidar la importancia de acompañar al adolescente en su proceso hacia el descubrimiento de su afectividad.

3.3 El conocimiento personal como principio sanador de la autoestima: hacia una toma de decisiones saludables.

*Yo soy yo y mis
circunstancias, pero mis
circunstancias no me
definen, lo que me define es
mi carácter.*

José Ortega y Gasset

3.3.1 Un encuentro con la adolescencia, descubriendo quién soy a través de mi historia.

El ser humano a lo largo de su vida transita por distintas etapas del desarrollo, en cada etapa en la que se encuentre presente, comenzará a escribir una historia, en ocasiones esa historia es poco consciente y con el pasar del tiempo, el temperamento heredado y la biografía escrita se olvidan. En la juventud surge el deseo por entender, revivir o descubrir aquella historia de sí mismo y que solo ha sido contada por los padres. Sin embargo, dentro de ese deseo también aparece el sentimiento de independencia, que encamina a crear una voz propia, una forma distinta de mirarse y reconocerse a sí mismo para comenzar a contar su propia historia con sus propias palabras y con los verdaderos sentimientos que lo habitan. Desea encontrar su espacio, su lugar y para eso necesita comenzar a mirarse y a escucharse con sus propios sentidos y no con los de alguien más.

La capacidad cognitiva que posee el hombre para desarrollar un pensamiento crítico de la realidad que percibe, surge del reconocimiento de su experiencia, de los fenómenos que han impactado su vida y ha aprendido a nombrar a través del lenguaje que representa la cultura en la que ha crecido. Reconocer significa “examinar algo o a alguien para conocer su identidad, naturaleza y circunstancias” (RAE, 2023). Reconocer implica identificar los significados que nombran un fenómeno y cómo ese fenómeno impacta en la percepción que se tiene de sí mismo. Reconocerse implica comprender quién eres, por qué eres así y cómo quieres ser.

Conlleva una reflexión profunda de los significados creados por circunstancias del entorno que afectan de manera involuntaria a la persona. Reconocer es sinónimo de conocer y el conocimiento clarifica la conciencia para aceptar o transformar la persona que se es, por las acciones que han construido a la persona.

Según Filliozat (1998):

Las emociones estructuran la personalidad. Individualizan nuestras actitudes, determinan nuestro estilo de respuesta al mundo, definiendo así nuestra identidad. Gracias al cerebro emocional, nuestras reacciones ya no son automáticas e instantáneas, sino que están inscritas en la historia y tienen en cuenta lo vivido. (p.72)

Como se mencionó en los capítulos anteriores, el mundo interno de una persona está dotado de afectividad, es decir, de emociones que se convierten en sentimientos impregnados de significados aprendidos por el entorno y la cultura en que se vive. Es decir, que reconocerse implica conocer esa afectividad que dirige la conducta de una persona con el fin de sobrellevar o sobrevivir a las circunstancias vividas. Reconocer la afectividad es conocerse así mismo. Es conocer el dolor, la tristeza, la alegría o el enojo de ser quién eres.

Según Lafarga-Corona y Gómez del Campo (2007):

Darse cuenta de sí mismo significa conocernos a nosotros mismos, estar a tono con lo que ocurre dentro de nosotros en cualquier momento. Las personas pueden reconocer sus tendencias saludables naturales. Pueden distinguir mejor entre necesidades y deseos, entre lo que es bueno y lo que es malo, qué antiguos programas, actitudes y formas habituales de hacer las cosas ya no resultan apropiados, y qué nuevos aprendizajes tienen que ocurrir. (p.58)

La adolescencia es descubrir lo que implica ser persona, es reconocer todos aquellos procesos complejos que surgen dentro de la mente y del cuerpo del adolescente para aprender a ser persona. El adolescente se adentra a un mundo desconocido como es el afectivo para cuestionarlo, para comenzar a sentir y a darse

cuenta de que aquellos sentimientos lo movilizan, lo encamina a tomar ciertas acciones para disminuir, eliminar o incrementar ese sentimiento que parece dominarlo. Se vuelve consciente de su capacidad de sentir, de reflexionar y actuar al respecto. Es una etapa del desarrollo del ser humano en donde la posibilidad del cambio se vuelve consciente, se desea, se anhela o se ignora. Ese descubrimiento lo puede convertir en una herramienta que le permita desarrollar progresivamente un profundo conocimiento de sí mismo y de su historia a través de lo que siente y lo que se piensa.

Según Bustamante y Bustamante (2015):

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Se corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida. Nuestro nivel de autoestima es el responsable, nosotros somos responsables, de todo lo que ocurre en nuestras vidas. Recordemos que nuestra vida no es más que un reflejo de lo que existe en nuestro interior. Nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras emociones le han dado forma a través del tiempo a lo que hoy llamamos "Nuestra Vida". (p.72)

Cuántas vidas esperan ser descubiertas, cuántos adolescentes esperan vivir o sobrevivir a las circunstancias de la vida y al estigma que cargan por la misma razón de ser un adolescente. Es difícil acompañar y confiar en la capacidad que posee en su interior para encontrar su propia vida, pues en este descubrimiento de su afectividad pareciera que es un ser prematuro e inmaduro para enfrentarse a sí mismo y a una nueva realidad. Sin embargo, hay que reconocer que "somos complejos, tenemos varios sistemas que nos conforman, todos son nuestro equipo; hay que aprender a conocerlos y llenar sus necesidades, entonces podrás vivir la congruencia en el pensar, decir, sentir y hacer" (Orihuela, 2016, p.30).

Un mundo afectivo comienza a florecer en los jóvenes, sumergirse en ese mundo puede ser una herramienta instrumental para comprender la sensibilidad que brota en el interior e ir construyendo paulatinamente una identidad, un sistema de creencias que sustentan la idea que se tiene de sí mismo, brindando seguridad y congruencia en el ser y en el estar en el mundo.

Por otro lado, Bauman (2005) plantea que:

“Con la globalización, la identidad se convierte en un asunto candente. Se borran todos los puntos de referencia, las biografías se convierten en rompecabezas cuyas soluciones son difíciles y mudables. No obstante, el problema no son las piezas concretas del mosaico, sino cómo encajan entre sí”.(p.36)

Como se mencionó anteriormente, a pesar de que la afectividad es un punto de inflexión para el autoconocimiento y la identidad, el exceso de estímulos y el alcance instantáneo de información que reciben los jóvenes de las redes sociales pueden perturbar su sensibilidad creando diversas máscaras para satisfacer ciertas necesidades de forma instantánea, pero con una débil eficacia. Ya que el verdadero reconocimiento de sí mismo y de su historia no surge del interior sino del exterior. Se buscan desesperadamente en el entorno nuevas formas de vivir y de entenderse así mismo, para que la incertidumbre de no comprender su historia desaparezca, sin embargo, solo se construyen identidades desechables pues el origen de su verdadera necesidad la desconoce y su identidad es solo pasajera.

3.3.2 Una afectividad impregnada de valores que moviliza a la persona a través del conocimiento personal.

La razón hace al hombre, pero el sentimiento es quién lo dirige.

Jean Jacques Rousseau

En la actualidad se ha formado una cultura en los jóvenes donde la única verdadera responsabilidad o meta en la vida es conocerse a sí mismos para crear una identidad, es ponerse como prioridad dejando a un lado la responsabilidad social. Eso ha provocado que los jóvenes presenten dificultades para pensar en el otro y para mirarse a sí mismos como un ser que se complementa con el otro, que aprende y crece en la interacción con los demás, se está comenzando a gestar una sociedad individualista y narcisista que se obliga a sí misma a permanecer en un estado de “bienestar” constante. Pareciera que la afectividad solo se conforma por sentimientos positivos, pues los sentimientos negativos ocasionan una molestia, un malestar insoportable, que impide el desarrollo de la persona. Olvidando la importancia de aquel “malestar” afectivo que sirve como motor para redirigir la conducta de una persona y encontrar el verdadero bienestar.

Según Barceló (2003):

Preguntarse por la persona es una cuestión filosófica, ética para ser más exactos; implica, por tanto, plantearse una duda valorativa; abogar en todo caso por la promoción de unos valores. Y promocionar unos valores y no otros conlleva, implícitamente, la función de la elección que, a su vez, es un ejercicio de libertad. (p.17)

Questionarse por lo que se es, por la complejidad de ser persona, es un proceso que encamina hacia el conocimiento personal y favorece la construcción de una identidad para disminuir la incertidumbre de no saber quién eres. Así mismo este proceso está dotado de valores aprendidos de la cultura en la que se ha desarrollado la persona. Esos valores pueden reflejarse en las motivaciones y en la capacidad para tomar acción sobre la vida que se desea.

Según Marina (2005):

Los fenómenos afectivos son aquellos que guardan relación con los valores, es decir, con aquellos aspectos de la realidad que resultan atractivos o repulsivos, convenientes o perjudiciales, placenteros o dolorosos, reforzadores positivos o aversivos. Los organismos tienen necesidades y

sistemas de selección y orientación para conseguir lo conveniente y huir de lo perjudicial. Son fenómenos relacionados con la acción. Las sensaciones/sentimientos de placer y dolor, y los sistemas instintivos de impulso/descadenante/acción de cumplimiento, son elementos básicos de la afectividad. Una parte de esos valores –sólo una parte– está integrada por valores morales. (p.34)

Siguiendo la línea de Marina (2005), plantea que existen dos tipos de valores que pueden dirigir la conducta, los que se sienten y los que se piensan. Los valores que se sienten los rige la emoción instantánea que desea satisfacer una necesidad como la sed o el hambre, aquí no existe una reflexión profunda de lo que se quiere solo se basa en la conservación de la vida y de la homeostasis del cuerpo. Y por otro lado, se encuentran los valores que se piensan que no se sienten sino que se imponen, tienen un poder normativo que rige la conducta y se piensa en la conveniencia de la acción que se debe tomar.

Después de esta breve explicación sobre las motivaciones afectivas que posee el ser humano, surge el siguiente cuestionamiento: ¿Cómo alcanzar la libertad para decidir sobre la vida que se quiere? Siguiendo con Marina (2005) plantea que la libertad radica en regir la conducta por aquellos valores antes mencionados. Por lo tanto, se puede comprender que “la libertad reside en la valoración de la ineludible capacidad y derecho de elegir de cada persona” (Bustamante y Bustamante, 2015, p.22). Sin embargo, elegir conlleva una profunda reflexión entre lo que siente y lo que se piensa. En la actualidad los adolescentes muestran una preferencia por tomar decisiones basadas en lo que sienten, dirigidas a una vida hedonista en donde el dolor se ausenta y el placer se desborda. Trascender se vuelve un proceso difícil de alcanzar ya que el esfuerzo que se necesita para cambiar o transformar la vida que se piensa y se desea es visto como un dolor o sacrificio innecesario. Pareciera que la capacidad que posee el ser humano para trascender su naturaleza está desapareciendo.

Barceló (2003) lo explica de la siguiente manera:

El devenir de la vida del ser humano, como ser en proceso, es precisamente lo que permite al individuo decidir autónomamente el curso de su propio existir y, por consiguiente, elegir el cambio y la transformación. El ser humano existe en los tres tiempos, pero básicamente es proyecto. El proyecto implica cambio. El cambio sólo se da por medio de decisiones, de sortear encrucijadas y darse oportunidades, es decir; en todo cambio hay crisis. (p.18)

Por esta razón es necesario comenzar a darle importancia a la afectividad, a aquellos sentimientos poco agradables que si la persona se permite sentir pueden surgir nuevas motivaciones individuales, probablemente la adversidad es sinónimo de cambio, de transformación, de claridad para que así dentro del proceso que conlleva ser persona, se comiencen a tomar decisiones con sentido y con congruencia. Es necesario conocer la complejidad de ser quien uno es para comprender su historia y, al mismo tiempo, actuar de forma autónoma, logrando un equilibrio entre lo que se siente y lo que se piensa. Que la afectividad no sea la única que rijan la conducta, es necesario aprender a reflexionar en lo que se siente y en la conveniencia de ese sentir.

Robles-Mendoza (2021) explica el autoconocimiento de la siguiente manera:

El autoconocimiento da la pauta para tomar mejores decisiones, ya que permite a la persona misma escucharse, comprenderse e identificar sus propias necesidades y expectativas. Al ser un proceso de introspección, confiere a la persona tomar decisiones en su vida que le ayuden a cubrir esas necesidades, eligiendo aquellas acciones que le lleven a la trascendencia. En el proceso de autoconocimiento se vuelve importante identificar, cuestionar y ordenar sus propios valores, intereses, deseos, habilidades, pues desde ese acervo personal estará en posibilidad de cumplir o no sus propias metas y objetivos, haciendo uso de su libertad fenoménica. (p.81)

En conclusión, el conocimiento personal es la base para el cambio, es necesario conocer el mundo interno de la persona para que exista claridad en sus

motivaciones y acciones, para que comience a actuar desde su libertad y autonomía, pero sobre todo desde la consciencia, eso permitirá que la vida que desea se contruya sobre una base sólida. Sobre las verdaderas necesidades que construyen a la persona. Y no se convierta en un ser esclavo de sí mismo, motivado por necesidades insatisfechas y heridas no reconocidas. El conocimiento personal es una herramienta que clarifica la conciencia y regala seguridad para enfrentarse a la vida y al cambio.

4.- Fundamentación Metodológica

4.1.- ¿Qué es el método?

El desarrollo de un trabajo de investigación conlleva un proceso de interpretación de la realidad social y de aquellos procesos psicológicos que se detonan por el entorno. Por esa razón, el investigador requiere construir una vía que le permita obtener respuestas para la problemática de investigación planteada. Es importante que el investigador interactúe con su referente empírico para comenzar a indagar, construir y describir los fenómenos que conforman la problemática. Para esto, es necesario diseñar una metodología que encamine y facilite la obtención de información de manera eficiente.

“La metodología es el proceso de transformación de la realidad en datos aprehensibles y cognoscibles, que buscan volver inteligible un objeto de estudio” (Mejía-Arauz y Antonio-Sandoval, 1998, p. 22). Es decir, que la metodología permite recabar información con el objetivo de conocer y aprender sobre un fenómeno específico para posteriormente comprenderlo.

Por otro lado, la metodología:

Permite tener un proceso claro y objetivo, para recabar, registrar y analizar los datos obtenidos de las fuentes seleccionadas y consultadas, proporcionando los elementos indispensables para elaborar y sustentar un informe final que justifique la investigación (Gómez-Bastar, 2012, p.8).

Por lo tanto, la metodología es una herramienta que el investigador necesita para trazar de manera sistemática el camino que se requiere transitar para alcanzar los resultados esperados o en algunos casos replantear los mismos por los resultados obtenidos.

4.2.- Enfoque de investigación

La cualitatividad es un enfoque que permitirá acercarse al descubrimiento de fenómenos que engloban la experiencia de la toma de decisiones en la

adolescencia, para posteriormente comenzar a interpretar los significados, a crear una mirada compleja que permita comprender la relevancia del autoconocimiento en la toma de decisiones autónomas y responsables.

Es necesario mencionar que el enfoque cualitativo “busca entender los significados, las características, y símbolos de los fenómenos de estudio tratando de ver los porqués y los cómo de los fenómenos” (Quintana y Hermida, 2019, párr.11). Por otro lado, Resse, Kroesen y Gallimore (2009) plantean que: “el término cualitativo, sugiere una búsqueda del entendimiento de una realidad mediante un proceso interpretativo” (p.41). Los jóvenes que por primera vez salen al encuentro con los otros, para comenzar a contrastar su realidad con el exterior, se enfrentan al cuestionamiento, a la creación o destrucción de sus significados o hasta de sí mismos. El enfoque cualitativo permitirá explorar la realidad del aquel joven que se encuentra en un estado de búsqueda. Permitirá generar un espacio para el encuentro, en donde como facilitador se tratará de crear:

“Una relación fundada en la autenticidad y transparencia en la cual sea posible vivenciar los propios sentimientos, en la aceptación y valoración de la otra persona y la capacidad de ver a la otra persona y a su mundo tal como ella se ve” (Pacheco, 1983, p.17)

Se comenzará con el proceso de interpretación de su realidad a partir de la escucha de su lenguaje, de sus palabras pronunciadas y el movimiento de su cuerpo, para construir significados encaminados a la comprensión de su experiencia y no a la negación de esta.

4.3.- Método Fenomenológico

Al indagar sobre el método fenomenológico, se apreció que podría ser de utilidad crear un espacio para el encuentro de uno a uno, donde el investigador a través de la puesta en práctica de los atributos de la relación facilitadora que promueve el campo académico del Desarrollo Humano, es decir, de la empatía, la aceptación

incondicional y la congruencia, la persona podría comenzar a hacer conciencia de su discurso y de los sentimientos que lo matizan. Según Gómez y Alatorre (2014):

Acompañar un proyecto con las herramientas de la llamada investigación-acción resulta fundamental, ya que ésta replantea la relación entre conocer y actuar, convierte a la práctica en objeto de investigación de manera que conocer y actuar forman parte de un mismo proceso, de un circuito de reflexividad. (p.13)

Es decir, que todos los participantes contribuyen en el proceso de investigación. Por una parte, los jóvenes son colaboradores en la investigación aportando su experiencia y por otra, la investigadora como facilitadora, pues a través de las entrevistas fenomenológicas les ofrecerá un espacio para que se comprendan y avancen en el conocimiento de su persona. Ambos participantes navegan en sus experiencias personales.

Es importante reconocer que en la fenomenología como método “no se trata de negar lo ya sabido, sino de analizarlo críticamente y descubrir la dimensión vivida que ha sido cubierta por las teorías, por las suposiciones, por las explicaciones que tenemos sobre la experiencia vivida” (Castillo, 2020, p.10). Para comprender el método fenomenológico es necesario traer a la mente la epoché. Castillo (2020), la describe como aquella “actitud de abstención de juicios, de conocimientos previos, de conceptos y de teorías que poseemos sobre las cosas [...] para dejar que la experiencia se muestre así misma” (p.10). Este método permitirá al investigador, ser testigo de la manifestación o revelación de la experiencia que conlleva el proceso de la toma de decisiones en los jóvenes que se entrevisten.

Por otro lado, según Paley el método fenomenológico es “una forma de investigación basada en la entrevista que usualmente invita a los entrevistados a hablar sobre sus experiencias, y tiene por objetivo elucidar el significado del fenómeno en el que se tiene interés” (como se citó en Castillo 2020, p.11). El método fenomenológico que se utilizará para la investigación tiene como objetivo la clarificación de la experiencia de los jóvenes frente a la toma de decisiones relevantes o cotidianas que impactan el acontecer de la vida.

4.4.- Técnica: Entrevista Fenomenológica

En esta investigación se construyó una visión que permitió comprender las respuestas que se obtuvieron en los encuentros con el otro. Para esto, fue necesario diseñar un formato de entrevista fenomenológica que encaminó a la obtención de información respecto a los fenómenos que se deseaba comprender. Según Moreno (2014) la entrevista fenomenológica 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)

Mediante la entrevista fenomenológica se logró acercarse a la experiencia de los jóvenes, poniendo en práctica la presencia del facilitador que “promueve, acompañando con su ser, su estar y su quehacer, el proceso de búsqueda del amor, la libertad y la verdad en otros” (Pacheco, 1993, p. 15). Por esta razón, la entrevista fenomenológica le permitió a la facilitadora poner en práctica sus actitudes facilitadoras para explorar y descubrir la experiencia del otro, pues “a diferencia de otras entrevistas de investigación, en la entrevista fenomenológica también se atiende intencionalmente a la dimensión de la interacción entre los participantes y la influencia mutua que ellos tienen” (Moreno, 2014, p.73). Gracias a esta dimensión relacional y a la puesta en práctica de la dimensión técnica de la entrevista fenomenológica, es decir, al “cómo se realiza la entrevista, qué y cómo pregunta el entrevistador, cómo escucha, cómo resuena y cómo responde” (Moreno, 2014, p.73). Se crearon nuevos conocimiento que permitieron y facilitaron la comprensión de los jóvenes en la actualidad, como personas dotadas de afectividad, que poseen una tendencia actualizante y una mirada peculiar de ver el mundo que les rodea.

4.5.- El instrumento.

Primer bloque: La llegada	
1.0	¿Cómo te gusta que se refieran a ti?
1.1	¿Eres de aquí de Guadalajara o eres foránea?
1.2	¿Cómo ha transcurrido tu día de hoy?
1.3	¿Qué licenciatura te encuentras estudiando y que te motivó a hacerlo?
1.4	¿Aparte de estudiar realizas alguna otra actividad?
1.5	Pláticame... ¿cómo es un día cotidiano en tu vida?
1.6	¿Podrías describir cómo te sientes en este momento?
Segundo bloque: Dificultades de expresión emocional en los adolescentes: entre el fenómeno que les mueve y lo que entienden de él.	
2.0	¿Te acuerdas cuando te hiciste adolescente? ¿Qué sentiste?
2.1	¿Es diferente como te sientes ahora que cuando iniciaste la adolescencia?
2.2	¿Qué cosas te emocionan? ¿Qué te hace sentir bien o mal? ¿Cómo se siente eso?
2.3	¿Crees que eres afectuoso? ¿Qué te afecta de lo que te ocurre a ti, o a tu alrededor o a los demás? ¿Cómo dirías que te afecta todo lo que conoces?
2.4	¿Sientes que a veces debes reprimir emociones o expresarlas libremente? ¿Cómo te hace sentir expresar lo que sientes? ¿Qué necesitas para poder hacerlo?
2.5	¿Has experimentado confusión por no comprender lo que estas sintiendo? ¿Cómo lo describirías y que te hace sentir eso?
2.6	Si tuvieras qué decir quién eres, y cómo es ser tú, ¿cómo lo dirías? Trata de platicarme cómo eres físicamente, emocionalmente, mentalmente... tú dime.

2.7	¿Cómo se siente ser esa persona que acabas de describir?
Tercer bloque: Impacto de la validación de la experiencia del adolescente y el papel de los formadores en su vida.	
3.1	¿Cómo crees que influyeron tu familia, tus escuelas, tus amigos en el modo como te describiste anteriormente?
3.0	¿Cómo describirías tus relaciones personales? ¿Tienes amigos? ¿Te gusta tener amigos? ¿Cuidas esas relaciones? Además de tus amigos, ¿con quiénes más te relacionas especialmente?
3.2	¿Cómo se portó tu familia cuando empezaste a ser adolescente? ¿Qué cambió? ¿Cómo lo viviste? ¿Cómo lo vives ahora?
3.3	¿Qué significa para ti formar parte de tu familia? ¿Qué se siente formar parte de tu familia?
3.4	¿Tienes aún a tus papás? ¿Cómo te relacionas con ellos? ¿qué sientes por ellos?
3.5	¿Cómo sería para ti encontrar un espacio seguro en donde puedas expresar libremente lo que sientes? ¿Cómo te sentirías?
3.6	¿Cómo experimentas el ser aceptado, respetado y tomado en cuenta? ¿Cómo se siente eso?
3.7	Hace un momento me describiste quién eres. Ahora quisiera preguntarte ¿Cómo te perciben o describen los demás, tus padres, tus maestros, tus amigos, tu pareja? ¿Eso cómo te hace sentir?
Cuarto bloque: El conocimiento personal como principio sanador de la autoestima: hacia una toma de decisiones saludables.	
4.0	<p>¿Cómo te sientes cada vez que tienes que tomar una decisión?</p> <p>¿Qué se siente ser responsable de una decisión?</p> <p>¿Alguna vez te hicieron responsable de algo en tu casa? ¿Qué se sintió? ¿Alguna vez pediste ser responsable de algo en tu casa? ¿Cómo lo viviste?</p>

	¿Actualmente te consideras una persona responsable? ¿Cómo logras identificarlo?
4.1	¿Qué significa para ti tomar una decisión? ¿Cómo le haces para tomar una decisión? ¿En qué te basas? ¿En quién piensas? ¿Recuerdas haberte equivocado y luego ya no quieres hacer lo mismo? ¿Cómo se siente eso?
4.2	¿Cuál crees que sea el mayor reto para ti a la hora de tomar una decisión? ¿Cómo lo describirías?
4.2	¿Sabes qué es autonomía?
4.3	¿Te consideras una persona autónoma? ¿Cómo se siente eso?
4.4	¿Has experimentado cambios en tu vida? ¿Cómo se siente eso? ¿Cuál ha sido el suceso que más ha impactado tu vida hasta ahora? ¿Cómo lo describirías y que se sintió estar ahí?
4.5	¿Qué significa para ti conocerte a ti mismo?
4.6	¿Qué viene a tu mente cuando piensas en la palabra libertad? ¿Cómo es para ti sentirte libre? ¿Qué sientes en tu cuerpo al hablar de libertad?
Quinto bloque: La despedida	
5.0	¿Cómo te sientes después de esta actividad?
5.1	¿Qué descubres de ti mismo?

4.6.- Implicaciones éticas

La investigación se llevó a cabo bajo estrictos protocolos de confidencialidad, previo a la entrevista se le entregó al entrevistado un consentimiento informado para que tuviera conocimiento del uso que se le dio a la información que compartió. Información fue utilizada solo para fines académicos y para la creación de conocimiento. Los datos compartidos se analizaron con profundo respeto para construir categorías analíticas en los resultados de investigación mediante el uso

exclusivo de pseudónimos. Al término de la investigación se procedió con la destrucción de las evidencias en audio y video para que ninguna otra persona pudiera tener acceso a la información recabada.

5.- Proceso experiencial de la investigación.

En este apartado se expondrán una serie de reflexiones y vivencias encaminadas a la comprensión de la experiencia de estudiantes universitarios que de forma voluntaria decidieron participar en el proyecto de investigación para detenerse a indagar sobre cómo el desarrollo del autoconocimiento puede fomentar la autonomía en la toma de decisiones responsables. El proyecto se llevó a cabo por medio de entrevistas fenomenológicas. Así mismo, se describirá la experiencia de la entrevistadora, cómo se vivió en los encuentros con los estudiantes universitarios, los aprendizajes adquiridos durante las entrevistas y su función como entrevistadora desde los fundamentos del Desarrollo Humano. Finalmente, se describirá la importancia del proceso de análisis de las entrevistas como apoyo para la comprensión e interpretación de los significados en torno al tema central de investigación.

5.1.- La entrevista. Un encuentro entre personas.

Previo a los encuentros con los estudiantes universitarios, fue necesario construir un formato de entrevista que le permitiera a la entrevistadora organizar y estructurar los temas a tratar para tener claridad sobre los objetivos de la entrevista.

Es importante mencionar que la entrevista fenomenológica es una herramienta que, a partir de una serie de preguntas, permite al entrevistador introducirse en la experiencia del otro con la finalidad de describir y comprender aquella experiencia vivida que surge de la interacción de la persona con su entorno. La entrevista fenomenológica es un medio para propiciar un encuentro con apoyo de las actitudes facilitadoras que postula el Desarrollo Humano.

Según Guardini (1955):

Encuentro significa que uno es tocado por la esencia de lo opuesto. Para que esto se dé, debe haber una apertura que no esté guiada por ningún propósito, una distancia que lleve al asombro, y libertad de iniciativa. En un encuentro interpersonal se pueden experimentar la afinidad y la alienación al

mismo tiempo. Por lo tanto, encuentro es una aventura que contiene una semilla creativa, un gran avance hacia algo nuevo. (como se citó en Schmid, 2008, p.4).

Los encuentros son un viaje sin destino. Es un momento que se vive sin la intención de cambiar, guiar o modificar al otro, sino de recibirlo. El encuentro es un espacio de respeto en donde se le permite expresarse al otro, en donde las diferencias no duelen, porque se observan con curiosidad y asombro, como una oportunidad para ampliar la visión que se tiene de sí mismo y de los demás. Un espacio para dialogar, para manifestar el ser con libertad y reconocerse mutuamente, para que el encuentro florezca es necesaria la presencia.

Según Schmid (2008):

Presencia significa ser auténtico como persona; plenamente yo mismo y completamente abierto; entero; viviendo plenamente el individuo que soy; viviendo plenamente las relaciones que soy. El desafío es ser a la vez uno mismo y en relación. Ser capaz de ser tocado, impresionado, sorprendido, cambiado, alterado, creciendo y también siendo capaz de permanecer con las propias experiencias y simbolizaciones (en vez de tomar las experiencias, interpretaciones y posiciones de los otros), valorar desde adentro (sin juzgar la persona del otro), tener puntos de vista propios. Esto es lo que significa estar presente y lo que significa ser persona. (p.6)

La presencia de la entrevistadora, su mirada sin juicios y receptiva, fue lo que motivó la manifestación de la experiencia de los estudiantes universitarios, lo que permitió que se crearan encuentros significativos, en donde ambos participantes fueron testigos de resultados inesperados que más adelante serán descritos y desarrollados.

5.2.- Los entrevistados: Los universitarios

A lo largo de un semestre se transitó por 5 historias que narran ciertas particularidades en torno a la relación que los jóvenes tienen consigo mismos y con

sus padres, el contacto que poseen con su afectividad y su proceso para la toma de decisiones. A pesar de que se desarrolló un formato para darle orden y estructura a la entrevista, cada entrevista fue diferente, todo dependía de la personalidad de cada uno de los entrevistados y de su disposición para compartir su experiencia y detenerse a escucharse a sí mismos.

La primer entrevistada es estudiante de primer semestre de la licenciatura en psicología, de género femenino con 17 años. Durante la entrevista surgieron recuerdos e historias vinculadas con la relación que tiene con sus padres, habló sobre la culpa que siente por no querer hacer lo que sus padres consideran correcto, el miedo que habita en ella de tomar sus propias decisiones pues pone en duda lo que siente, ya que sus padres constantemente niegan su experiencia y los intentos de suicidio por los que ha pasado debido a la presión que siente por cumplir con las expectativas que sus padres han puesto sobre ella.

La segunda entrevistada es estudiante de segundo semestre de la licenciatura en psicología de género femenino de 19 años. Durante la entrevista compartió sus gustos y preferencias, le gustan las rutinas, practica yoga y calistenia. Expresó que es una persona sensible y que todo a su alrededor le impacta, se percibe a ella misma como parte de un todo pues existen aspectos indescifrables dentro de ella, siente que es una persona abierta cuya forma de pensar la ayuda a no tomarse nada personal. En su esfera familiar menciona que siempre ha tenido el apoyo de sus padres, que es su lugar seguro y que tiene una relación muy buena con ellos. Sin embargo, hubiera preferido que sus padres le ayudaran a poner límites y a adquirir más responsabilidades para desarrollar la disciplina.

La tercera entrevista se llevó a cabo con una estudiante de cuarto semestre de la licenciatura en psicología social, de género femenino con 21 años. Ella decidió compartir su experiencia en terapia, expresó que muy pocas veces le daban espacios para hablar de su pasado o de lo que siente al respecto de ciertas experiencias, que siempre la llenan de ejercicios para alcanzar el cambio o formar nuevos hábitos para “superar” o “mejorar” pero que en el fondo sentía una necesidad de ir más allá para expresar sentimientos. Se considera una persona

autoexigente pero que detrás de esa autoexigencia existe una falta de confianza en sí misma. Con respecto a la relación con sus padres, comenta que es complejo para ella acercarse a ellos pues no suelen expresar claramente lo que piensan o sienten, y es algo que le genera confusión, el no saber si su relación con ellos se encuentra bien. Por otro lado, comenta que le resulta difícil enfrentar las dificultades que se presentan al entrar a la vida adulta y cuando no sabe que hacer al respecto siente frustración y pierde el deseo de seguir intentando.

El cuarto entrevistado es un estudiante de noveno semestre de la licenciatura en derecho de género masculino con 23 años. Menciona que tiene una buena relación con su madre que solo con ella es capaz de expresar lo que piensa y siente. La relación con su padre es distinta, piensa que su padre no está conforme con el hijo que tiene, pues es distante y frío con él, por esa razón no sabe cómo acercarse a él. En repetidas ocasiones el joven comentaba que suele reprimir sus emociones o lo que realmente piensa porque no tiene sentido expresar aquello que pasa por su mente. El comenta que es una persona que siente mucho pero que expresa poco y que no se lo desea a nadie. Por otro lado, menciona que se siente muy presionado por su futuro, pues se comprometió con sus padres a que terminando su licenciatura él se haría cargo de sí mismo. Expresa que ha sido difícil cumplir con su palabra, sin embargo, quiere demostrarles a sus padres que él puede salir adelante.

El quinto entrevistado es un estudiante de cuarto semestre de la licenciatura en negocios y mercados digitales de 19 años. Comenta que no es una persona que le guste expresar sentimientos, que cuando recién entró a la adolescencia era una persona asocial pues sentía que las personas a su alrededor lo juzgaban constantemente y le generaba nerviosismo entrar en contacto con otra persona. Con el pasar del tiempo logró hacer amigos mientras jugaba video juegos, comenta que la interacción que tuvo con ellos durante pandemia lo ayudó a sentirse más seguro para salir a explorar. En sus tardes de ocio, descubrió la música y decidió emprender un negocio de producción musical, menciona que nunca se había sentido tan comprometido con alguna actividad y que espera poder dedicarse a eso. Menciona que para él es muy fácil tomar decisiones, que no se detiene a pensar,

solo dice que sí porque es difícil para él decir que no. Sus padres son divorciados y de diferentes nacionalidades, la relación con sus padres es diferente con cada uno. Con su mamá es más cercana, vive con ella y siente apoyo para sus proyectos; con su padre, muchas veces no se vive aceptado en su forma de pensar, por lo que percibe una relación más distante.

Como se describió anteriormente, se entrevistaron a jóvenes universitarios de distintos semestres y de distintas edades. Los más jóvenes se encuentran en conflicto porque ellos sienten que quieren o desean hacer algo distinto a lo que sus padres consideran como correcto, se sienten culpables y dudosos de sí mismos por la falta de experiencia. Por otro lado, los jóvenes que se encuentran por terminar la universidad y comienzan a enfrentarse a la responsabilidad que conlleva hacerse cargo de sí mismos, la duda no desaparece, sigue ahí solo que ahora pueden controlarla, se convierte en una especie de introyecto que aceptan y se permiten vivir desde la pauta que sus padres u otras personas marcaron para llegar a ser ese adulto autónomo, responsable e independiente. Comienzan a manejar un discurso socialmente aceptado defendido por los valores aprendidos en casa, eso no quiere decir que la lucha interna termine, el malestar sigue ahí pero ya no duele tanto, pareciera que se introducen en un estado de resignación en donde tomar una decisión es un riesgo porque se piensa que no hay vuelta atrás y cada vez te aleja más de quién eres o de lo que quieres hacer porque ya hay un camino que seguir, hay un camino que los padres y el contexto crearon, el camino correcto o el esperado. Por esa razón, muchas decisiones que toman no son satisfactorias pues no se basan en su experiencia, no se detienen a sentir para después pensar y poco a poco ir desarrollando un pensamiento crítico a través de la interacción con los demás, a través del contraste de ideas para crear un discurso propio que tenga sentido de manera personal, que surja del interior. Solo siguen el camino seguro por miedo a fallar, por miedo a fallarles a sus padres o a ellos mismos y por el peso de la incertidumbre. Cuando no existe un proceso profundo de autoconocimiento o de reconocimiento de su historia, la persona puede aislarse tanto de sí mismo que desarrolla un comportamiento automático, comienzan a actuar desde sus miedos e inseguridades que son incapaces de reconocer porque no existe un contacto con

su afectividad, lo que les impide encontrar nuevas formas de relacionarse consigo mismos, con los demás y entran en un estado de resignación avalado por el “así soy”.

Según Larios y Macias (2010):

La diferencia entre una relación verdaderamente constructiva y una destructiva, descansa en gran medida en su capacidad de promover espacios protegidos y de calidad para el intercambio. El diálogo está compuesto de un tiempo y un espacio donde de manera protegida ambos escuchan y expresan. La persona habla, se conecta y reconoce sus verdaderos sentimientos. (p.89)

Se identificó que los estudiantes universitarios, tiene una profunda necesidad de ser escuchados y comprendidos, con base en estas experiencias, consideramos indispensable que se les brinde un espacio en donde mediante las condiciones necesarias que propone el Desarrollo Humano los jóvenes se sientan libres de expresar y sentir lo que no comprenden y lo que es ser esa persona que dicen ser. Por esa razón es necesario, crear una red de apoyo que le acompañe en su proceso de descubrimiento de sí mismo, pues puede facilitar el desarrollo del conocimiento personal, ya que a través de aquellas personas que lo validan, lo miran y lo respetan, comienza a sentirse seguro, y a reconocer el mundo que existe en su interior y su forma relacionarse con el exterior, para así como resultado de una profunda reflexión, progresivamente pueda encaminarse a la acción y a responsabilizarse de sí mismo.

La relevancia de crear una relación constructiva y de acompañamiento se materializó durante el encuentro. Antes de finalizar cada entrevista, se les preguntó a los estudiantes universitarios sobre cómo se sentían después del encuentro y qué lograron descubrir de sí mismos. A pesar de las diferencias en su personalidad y en sus circunstancias de vida, los estudiantes universitarios coincidieron en su respuesta “me encuentro reflexivo”. Asimismo, decían frases como “ahora todo tiene sentido, nunca hubiera podido llegar a esa conclusión yo solo”, “me llamó la atención

tu perspectiva que no tenía en cuenta”. Estas frases ponen en evidencia que algo se movió dentro de cada uno de los estudiantes y ese movimiento fue lo que les permitió detenerse a reflexionar a cuestionar sobre lo que estaba sucediendo en su interior. Es necesario aclarar que los encuentros no tenían como objetivo encontrar respuestas concretas que les ayudara resolver sus dudas, pues lo que se espera es fomentar su autonomía. Únicamente se buscaba escuchar y validar su experiencia para que ellos pudieran escuchar el discurso que se dicen a sí mismos y a través de esa escucha comenzaran a reflexionar y a organizar sus ideas, para que aquella confusión e incertidumbre que les genera el ser una persona en transición a la vida adulta y que está aprendiendo a tomar sus propias decisiones disminuya progresivamente hasta alcanzar una especie de claridad y de reconocimiento de su persona, de su historia.

Finalmente, a lo largo de las entrevistas se descubrió que el contacto con la afectividad va de la mano con la toma de decisiones, cuando se reflexiona sobre lo que se siente y se entretajan pedazos o fragmentos de tu historia dotados de emocionalidad, surge una especie de claridad mental, se comprende el porqué de tú actuar y pensar para que desde ahí se comience a tomar decisiones con sentido, aceptando la persona que se es para descubrir el camino que se desea recorrer. Desde ahí también florece progresivamente la autonomía y la responsabilidad, todo va de la mano, es una especie de círculo, es algo que se adquiere a través de los años, haciendo preguntas sobre los fenómenos que impactan día a día. Con el paso de los años uno aprende y desarrolla la habilidad para tomar decisiones pues “la experiencia es nuestra única fuente de conocimiento” (Marina, 2024, p.24). El conocimiento se encuentra dentro de la persona, en sus vivencias, en la interpretación que hace de los fenómenos que le impactan y que le provocan un sentimiento que esta por nombrarse, de esa manera, se modela la conducta y la forma de pensar e interpretar los sucesos de su vida, siguiendo la postura de Le Breton (1998). Cuando se aprende a tomar decisiones desde el reconocimiento de la experiencia, se comienza a poner en práctica la habilidad que posee todo ser humano para solucionar e ir hacia adelante, para buscar la trascendencia como lo llaman en el Desarrollo Humano y en ese camino, en esa práctica, se inicia el

desarrollo la autonomía, pues se comienza a decidir desde el interior, desde la congruencia, y la responsabilidad viene como consecuencia, como un compromiso consigo mismo, como un símbolo de respeto hacia sí mismo y hacia los demás, porque la persona es capaz de reconocer su lado humano.

5.3.- La entrevistadora. El descubrimiento de sí misma.

Como se mencionó anteriormente, cada participante conocía el objetivo de la entrevista, se registraron de forma voluntaria en un Google forms, donde se encontraba descrita una síntesis sobre la investigación. Probablemente algo llamó su atención, parecía que en el fondo necesitaban ese espacio, ellos sabían de lo que querían hablar y la entrevistadora solo se encargó de acompañarlos, de hacerles ver que se encontraba atenta, reflejando sentimientos y validando emociones.

Antes de comenzar con una demostración de su enfoque, Rogers expresó lo siguiente:

Antes de cada sesión, me tomo un momento para recordar mi humanidad, nos dijo. No hay experiencia que este hombre tenga que yo no pueda compartir con él, ningún miedo que no pueda comprender, ningún sufrimiento del cual no pueda preocuparme, porque también soy humano. No importa cuán profunda sea su herida, no necesita avergonzarse frente a mí. También soy vulnerable. Y debido a esto, soy suficiente. Cualquiera sea su historia, ya no necesita estar solo con ella. Esto es lo que permitirá que comience su curación. (como se citó en, Rachel Naoemi Remen)

Un elemento fundamental en los encuentros fue la presencia tanto de la entrevistadora como de los entrevistados. La presencia de la entrevistadora se concreta en su disposición para escuchar y comprender empáticamente y lo más importante su apertura para reconocerse como una persona, que siente, una persona vulnerable que vivió una adolescencia compleja en donde no se le

brindaron espacios de escucha para detenerse a sentir y a reflexionar alrededor de su experiencia, para nombrar todos aquellos pensamientos y sentimientos que le hacían sentir confundida.

La aceptación de su experiencia, le permitió ser auténtica y congruente en el encuentro. Esa apertura a la experiencia, esa actitud que brotaba de su ser para recibir al otro como un ser que siente, como un ser dotado de afectividad, fue lo que permitió crear un ambiente de confianza y de aceptación incondicional. Reconocer la propia vulnerabilidad ante los eventos significativos de su historia respecto del tema de las entrevistas, le permitió recibir al otro en su vulnerabilidad, acompañarlo a quitarse cada una de las máscaras para dejarse sentir y expresar aquello que niega constantemente en su mente y que no puede expresar por miedo a sentirse juzgado.

Su experiencia como facilitadora fue enriquecedora, cada una de las entrevistas despertó sentimientos dentro de ella, logró hacer un viaje a su pasado para contrastarlo con su presente y validar el camino recorrido. Consiguió percibir la importancia del encuentro, de la disposición de estar para el otro y de detenerse a escucharlo. La interacción que tuvo con los participantes le ayudó a ampliar su marco de referencia en torno al tema central de la investigación, a descubrir nuevas perspectivas para comprender a aquellos estudiantes universitarios que confiaron en ella para compartir fragmentos valiosos de su historia, de su vida.

Durante el camino recorrido para llevar a cabo las entrevistas, la entrevistadora se incluyó en un proceso de supervisión, un espacio dirigido a acompañarla, un lugar creado con el objetivo de permitirle expresar libremente su experiencia, todo aquello que vivió y que sintió dentro de cada entrevista. Un momento en donde el entrevistador se detenía a describir lo que brotaba de su interior con el objetivo de ir descubriendo su propio estilo de facilitación y acompañamiento.

Carretero (2004) conceptualiza la supervisión como “un espacio de aprendizaje donde las facilitadoras practican, aprenden y experimentan en grupo formas de relación promotoras del desarrollo humano. Aprender a acompañar, acompañándose” (p.96). La supervisión era un espacio para el encuentro en donde

participaban otros entrevistadores que en ese momento también estaban realizando un proceso de investigación a través de entrevistas o acompañamiento de grupos. El rol del supervisor era el de acompañar en el proceso de descubrimiento del estilo de facilitación de cada uno de los integrantes del grupo de supervisión, se detenía a escuchar para hacer intervenciones valiosas con el objetivo de que el entrevistador contactara con su experiencia dotada de afectividad y comenzara a nombrar y comprender aquello que despertó su interés durante cada entrevista.

La experiencia de la entrevistadora en el grupo de supervisión le permitió darse cuenta de su interés por acompañar a jóvenes y su facilidad para comprender su experiencia. En diversas ocasiones se vio reflejada en ellos, lo que le permitió contactar con su afectividad y abrirse a recibir la experiencia del otro y respetarla. Las grabaciones de las entrevistas sirvieron como herramienta para detenerse a observar su forma de interactuar con cada uno de los entrevistados para identificar áreas de oportunidad, habilidades y actitudes que le permitan potencializar su escucha y su disposición para intentar comprender al otro. Finalmente, la retroalimentación de la supervisora y de los compañeros del grupo de supervisión favoreció la clarificación de las intervenciones de la entrevistadora y al mismo tiempo a desarrollar una forma más consciente de ser y de estar para con el otro.

Para concluir este apartado, el proceso de investigación que se llevó a cabo bajo los postulados del Desarrollo Humano le permitió a la entrevistadora tener un encuentro consigo misma a través de las experiencias que compartían los estudiantes universitarios sobre su vida y al mismo tiempo pudo crear un espacio de confianza para que cada uno de los participantes se detuviera a escuchar y expresar su historia, lo que pasa en su interior, lo que piensan y sienten de sí mismos. Los estudiantes universitarios lograron describir como es la relación que tienen consigo mismos, la relación que tienen con sus padres, lo que sienten por ellos, y que tan autónomos y responsables se consideran en torno a su proceso de toma de decisiones. Finalmente, es necesario reconocer, que llevar a cabo un encuentro, es un compromiso personal que tiene la intención de mantenerse atento y dispuesto a redescubrirse cada vez que su ser lo necesite. Para que la persona

que acompañe, desde el reconocimiento de su persona, de la comprensión de su afectividad y su experiencia, pueda contactar cada vez más con otras personas a su alrededor, debido a que es consciente de la profunda sensibilidad que existe dentro de un ser humano.

6.-Resultados de la investigación

En este capítulo hay tres grandes categorías que se articulan con un diálogo entre el referente empírico y el teórico, construyendo un trabajo de interpretación humanista mediante las herramientas del Desarrollo Humano.

Cada persona tiene una historia, esa historia, entrelazada por los fenómenos que impactaron su vida, puede ser contada desde distintos enfoques o puntos de vista, dependiendo de la emoción que exista de fondo en la experiencia de cada persona. Según Bourbeau (2020) “es siempre nuestra percepción o nuestra interpretación de los hechos lo que causa nuestro sufrimiento, no lo que la otra persona sea o haga” (p.16). El pensar está sometido a la realidad y esa realidad proviene de la historicidad, es decir, del pasado y de las vivencias que ha experimentado una persona a lo largo de su vida. En el presente, se manifiesta la verdad individual, el resultado de haber sido impactado por diversos fenómenos. En el presente, se manifiesta el síntoma, lo que se experimenta como real. Esa realidad, se puede percibir en la historia que la persona se cuenta a sí misma, esa historia dotada de profundos significados e impregnada de emociones y sentimientos, que habitan en las profundidades del mundo interior.

Mientras el investigador se encontraba realizando entrevistas fenomenológicas a estudiantes universitarios logró identificar la diversidad de temas y experiencias expresadas en su historia y al mismo tiempo, la relación que existe con su emocionalidad. Muchos de ellos experimentaban confusión sobre lo que sentía mientras contaban su historia, eso les generaba intranquilidad porque no sabían el origen de sus sentimientos. La falta de comprensión y expresión de su afectividad se convirtió en una limitante para el descubrimiento del sí mismo, dificultando la construcción de su historia personal con sentido.

6.1. Dificultades de expresión emocional en los adolescentes: entre el fenómeno que les mueve y lo que entienden de él.

En esta primera categoría se presentan evidencias del proceso de expresión emocional de los estudiantes universitarios durante las entrevistas

fenomenológicas. Las evidencias y los fragmentos textuales extraídos de las entrevistas dependen de cómo perciben e interpretan el fenómeno que ha impactado su realidad actual y serán expuestos a través del uso de pseudónimos para mantener la confidencialidad de cada uno de los participantes. Cada entrevista fenomenológica se transformó en un encuentro, en donde dentro del discurso que cada persona expresaba, se compartieron experiencias y se verbalizaron sentimientos. Mi rol como facilitadora fue el de acompañar a cada uno de los estudiantes a describir su experiencia, a que a través del reflejo de sus palabras, de mi escucha actitud empática y desde mi congruencia, intentara parafrasear sus palabras para que la persona al escuchar mis palabras se creara un eco en su interior y como consecuencia, diera paso al cuestionamiento, a la reflexión o simplemente se abriera la brecha hacia el camino de la conciencia.

Por ejemplo, mientras entrevistaba a Gatito, expresó un sentimiento de tristeza por fallarle a sus padres, pero poco a poco al platicar sobre lo que sentía y lo que le había pasado comenzó a descubrir que sentía mucha culpa por fallarle a sus padres, por no querer hacer lo que ellos consideran como correcto para ella. Por otro lado, se sentía muy confundida por lo que sentía, tanto que comenzó a dudar de sí misma y a cuestionarse si realmente se siente mal o son solo berrinches.

Gatito dijo:

Últimamente digo “esto” y luego me cuestiono yo solita, o sea como que ya no me tomo en cuenta, o sea es como que, siento que lo que yo pienso ... o sea dudo de eso. Llegó un momento en el que dije “asu” si estoy haciendo berrinches [...] Hasta ahorita cuando me pasan cosas así como que dudo, ya no digo como antes “me siento mal” pienso que estoy haciendo berrinches o lo que estoy haciendo si es fácil y solo yo soy la que reacciona así.

Gatito también dijo:

Pues es que, estos últimos días he sentido que estoy, pero no estoy, mi cuerpo anda ahí andando, pero o sea es como que nada más camino por caminar y yo tenía planeado no sé cómo estudiar, pero ya es como que no

sé ni que voy a hacer, ando ahí perdida, como en el limbo (se ríe) o sea si voy a jugar, ellos siempre me están exigiendo que juegue mejor pero nunca juego mejor estoy como en donde mismo, y pues últimamente ya todo me da igual.

Martinez 2005 decía que las personas no captan los fenómenos como se le presentan a los sentidos sino a través de sus interpretaciones, es decir los fenómenos aparecen y las personas perciben y crean significados sobre ellos. Gatito expresa confusión, pues muestra desinterés al practicar su deporte favorito. El conflicto que tiene con sus padres a migrado a las actividades que solía disfrutar como jugar básquet y estudiar la licenciatura en psicología. La forma en como sus padres la fuerzan a hacer las actividades antes mencionadas, han provocado en ella una especie de confusión. Como consecuencia, comenzó a dudar de sí misma, ya no sabe si es algo que realmente disfruta, se siente desmotivada y con una falta de sentido hacia lo que hace. Se puede decir que esa confusión puede provocar una visión limitada de la situación y paralizar su desarrollo.

Por otro lado, durante una de las entrevistas logré percibir y escuchar la historia que el entrevistado se contaba a sí mismo para nombrar aquel fenómeno que despertaba algo en su interior. Con respecto a la idea que tiene de su padre, siente que no es lo que su padre espera de él y nunca ha dialogado con su padre sobre el tema. Solo es una interpretación que despierta en él un sentimiento de no sentirse valorado por su padre.

Montaña Rusa expresó:

Cuando me acerco a él pues también lo siento a pesar de que él me dice que se siente orgulloso de mi pues no, cuando lo habla, cuando lo dice y por como lo dice, no siento que lo diga así tan de verdad [...] de corazón.

Montaña Rusa continuó diciendo:

Siento que no soy lo que él hubiera querido que fuera, siento que es como, o sea no me ve bien o a lo mejor si me ve bien pero yo a veces siento que se agüita que mi hermano que la batalla un poquito más a la vida o bueno desde

mi perspectiva le batalla más y mis papas le batallan más con él, pues siento que si se agüita que pues le esté batallando mucho él y yo por una manera me estoy tratando de independizar poco a poco, entonces pues siento que no soy como a lo mejor él hubiera querido que yo fuera [...] siento que a lo mejor a él le hubiera gustado ver a mi hermano primero porque es mayor que yo, y digo se lleva muy bien con él, se llaman igual y todo, siento que él hubiera querido que el fuera primero ahorita en donde estoy yo.

La persona entrevistada navegaba entre los hechos y fenómenos que conformaban su vida, se detenía a expresar las situaciones que sucedía en su entorno familiar y en su vida personal. Expresaba con claridad la forma en como los percibía, pero cuando se detenía a describir como esos fenómenos impactaban en su afectividad se paralizaba. Expresaba desinterés y falta de motivación en la vida que tenía, de hecho, cuestionó si realmente era la vida que quería o simplemente construyó una vida a través de lo que él pensaba que sus padres esperaban de él.

De alguna forma, su vida estaba condicionada al deseo de hacer sentir orgullosos a sus padres, aunque ellos no se lo pedían él tenía una profunda necesidad de conseguirlo y no sabía por qué. Como lo mencioné anteriormente, la mirada con la que se percibe la realidad en la que se vive condiciona el actuar de una persona. Al no sentirse aceptado y valorado por su padre, el entrevistado construyó su vida desde sus carencias, no desde sus deseos y motivaciones personales, probablemente porque no sabe realmente que es lo que le hace sentir satisfacción a él mismo, pues no se ha detenido a cuestionárselo.

Otro más de los entrevistados expresó confusión sobre el proceso de cuando se hizo adolescente y el cómo es ahora, no sabía de donde provenía el miedo a sentirse juzgado o la razón por la cual era un joven muy tímido. En la actualidad muestra confusión sobre lo que siente y piensa.

Música comentó lo siguiente:

Realmente no se de donde venga el pensamiento de que yo era así, yo sé que todo viene de algo, pero la verdad no tengo idea, entonces yo salía a la

calle y yo sentía que todo mundo se me quedaba viendo, todo el tiempo era así como que todo mundo me estaba juzgando y ellos ni en cuenta.

Música también dijo:

Últimamente ya tiene como 3 años que me entró una crisis media rara, no es una crisis de que me esté muriendo, pero si mucha crisis sobre mi futuro y me ha dejado mucho de que pensar, demasiado. Esa cosa la estoy pensando demasiado sobre qué voy a hacer con mi futuro o con que gente me estoy juntando, pero al fin y al cabo es más sobre, que va a pasar conmigo. Me dan muchas crisis también sobre si me voy a morir pronto, eso me mata demasiado, si saber que mañana me muero que va a pasar conmigo, sé que no va a pasar nada me morí y ya no.

Mantecada se mostraba con mucha seguridad al hablar, era muy fácil para ella hablar sobre sus padres y sobre los demás. Sin embargo, cada vez que la regresaba a ella para que me dijera que es lo que siente, piensa o necesita sobre alguna experiencia percibía que se ponía nerviosa y no respondía mi pregunta, muy pocas veces hablaba sobre lo que sentía, se quedaba pensando y me respondía con hechos. Tenía muchas perspectivas sobre lo que debe o tiene que hacer con respecto a una situación en específico, pero no reconocía sus emociones, no reconocía lo que sentía.

Mantecada dijo:

No me permito a veces muchas cosas o si las hago o si me voy a equivocar o si me voy a enojar o si voy a llorar tiene que ser a solas, o sea que nadie me vea [...] no me gusta que me vean llorar porque siento que me veo ridícula, para mí la palabra ridícula y ridículo y hasta la fecha todavía es algo que tengo como que trabajar, lo traigo muy presente porque para mí era como si te equivocas "ridícula", si llorar "ridícula" y ahorita que voy viendo todo si dije mis papas tienen la culpa.

Palo al principio de la entrevista se mostraba como una persona que disfrutaba hablar sobre temas de autoconocimiento, libertad, toma de decisiones, etc. Sin embargo, no podía darme respuestas claras de lo que sentía o pensaba con respecto a ciertos sucesos de su vida. Tenía claridad de lo que sentía cuando era una niña y regularmente daba ejemplos de lo que sentía en el pasado, era muy complejo para ella expresar lo que sentía o lo que pesaba en la actualidad porque todo le parecía difícil de nombrar, por la subjetividad en la que vive, hablaba sobre la enorme cantidad de opciones que existen en las redes sociales y lo mucho que pueden llegar a influenciarte en tus decisiones, percibo que por esa razón existía mucha confusión en ella.

Palo expresó lo siguiente:

El otro día está escuchando algo, que no sé qué tan real sea pero que el algoritmo sabía que estas embarazada antes de que tu misma lo sepas, me pareció tan fuerte que dije neta la tecnología, la inteligencia artificial, todo esta tan cabron que, que sabes realmente.

También dijo:

Me tripea cabron, o sea si digo como que me vuela la cabeza y prefiero reírme, como que no quiero ni pensar, es demasiada información, neta cada persona tiene una idea diferente de quién eres y prefiero soltarlo y que cada uno lo interprete como quiera, yo voy a intentar ser lo más genuina que pueda.

La confusión en el discurso de cada uno de los estudiantes universitarios es evidente. Cada uno de ellos desde su contexto viven situaciones diversas, muchas de ellas con una escasa reflexión sobre la situación. Cada uno de los entrevistados navega en la superficie, al igual que los hechos que conforman su realidad. Viven entre el impacto y la falta de claridad ante ese impacto. Barceló (2003), explica que para dar significado a una experiencia es necesario ser consciente de lo que surge en el interior de una personas cuando se perciben estímulos del exterior. Eso que surge en el interior de la persona se refiere a la afectividad, a ese mundo

conformado por emociones y sentimientos, ese mundo que los estudiantes reprimen de forma automática o que resulta complejo comprender a pesar de solo expresarlos. Algunos de los estudiantes universitarios expresaron lo siguiente:

Montaña Rusa dijo:

Prefiero guardar mis emociones no me gusta sacarlas, por ejemplo, si estas contento tratas como de aguantarte esa felicidad, ¿cómo lo digo? es que yo creo que ya lo hago hasta en automático, nada más estar por dentro y decir pues sabes que no lo expresas porque pues a lo mejor no es un momento, adecuado [...] es como una lucha interna de decir no, no vas a sacar la emoción, si cuesta trabajo al inicio, las primeras veces a lo mejor si batallaba, pero ya ahorita ya es como pues ya es normal, si me llega una emoción pues si trato de reprimirla, ahorita lo que no pude reprimir fue esa nostalgia de pensar, porque yo tiempo que ya tenía bastante tiempo que no recordaba, a lo mejor siento que no saque todo lo que me trajo ese recuerdo, si es como una lucha, no hay necesidad.

Música expresó:

Creo que yo no soy nada sensible no demuestro mis sentimientos casi a nadie, me pongo triste, pero hasta ahí, obviamente puedo estar super triste, pero ni si quiera lo demuestro, me cuesta mucho trabajo llorar no sé por qué.

Gatito:

De hecho cuando recuerdo eso me siento muy culpable, y por otras cosas que he hecho también me siento muy culpable, o sea, cuando estoy con mi mamá a veces siento, como que esta esa parte que me enoja, como que la veo y me enoja, y esta la otra parte que me da mucha culpa, me siento muy muy culpable, están esas dos partes y luego esta cuando digo quiero mucho a mi mamá.

Los entrevistados compartían que les resulta difícil expresar lo que sienten e incluso aquellos que logran expresar esa emoción en ocasiones es sinónimo de confusión, pues ese fenómeno, situación, o relación puede generar diversas emociones. Por esa razón, es importante que los jóvenes además de expresar lo que sienten deben de encontrarle un sentido a esa emoción a través de la reinterpretación de esa emoción, para que así, se convierta en un sentimiento actual que conecte con la persona que se es y con su historia. Es mirar hacia atrás para reconocerse, para después levantar la mirada con otra lente, una con mayor definición, que ayude a visibilizar otras posibilidades. Según Damasio (2020), la mente puede servir para esconder cosas y al mismo tiempo para descubrirlas, depende de cada persona.

El joven se enfrenta al cambio, ha vivido un proceso que tiene como objetivo dejar de ser un niño para convertirse en un adulto. Los cambios generan incertidumbre y para encontrar claridad y estabilidad en los cambios, se necesita reflexionar y cuestionar la realidad en la que se vive. Las personas son seres sociales, viven en constante relación con el otro, y una forma de cuestionar lo que se es, puede ser a través de la relación con los otros, con aquello que es diferente a mí y que permite contrastar las diversas realidades con la propia. Algunos de los entrevistados expresaron al final del encuentro lo siguiente:

Palo dijo:

Me gusto cuando me dijiste como de soltar las cosas, que yo te decía que a veces siento que es tanto que prefiero soltarlo [...] Me pareció interesante eso que dijiste, como si rechazara un poquito eso, como si no me quisiera meter como en ese mundo, cuando yo sentía que si me metía, me llamó la atención tu perspectiva que no tenía en cuenta, yo era como que “yo estoy enteradísima” pero al mismo tiempo lo suelto.

Gatito expresó:

Yo platique con mi psicóloga, y le dije sabes que a lo mejor yo ahorita me siento así, pero tal vez si me dieran un poquito de tiempo, para descansar del basquet y pensar bien, tal vez y regrese, o sea no les digo que sea definitivo y ella me dijo: sabes que te voy a dar un descanso voy a hablar con tu mamá

para que ya no estuviera yendo y seguir con la terapia, pero no sé qué pasó que mi mamá se enojó mucho con ella y me dijo: “ella no me va a decir como criar a mis hijos te voy a cambiar de psicóloga.

Mantecada dijo:

Yo no me daba cuenta de que estaba como esperando a que siempre lo hicieran por mí (su mamá), entonces con ella si empecé a ver (su novia), caí en la realidad y dije como que yo soy la responsable de mi propio futuro.

Los jóvenes muestran esta dificultad para decidir por ellos mismos, todavía dependen de sus padres y cuesta trabajo ir “soltando la mano de los padres” y buscar la comunicación adecuada para decidir y asumir las consecuencias de sus decisiones. Esa comunicación clara es posible solamente si se dan el tiempo y la tarea de reconocer lo que sienten, lo que piensan, lo que necesitan.

6.2.- El impacto de la validación de la experiencia del adolescente y el papel de los formadores en su vida.

Según Schmidt (2008), el ser humano es un ser independiente e interdependiente, es decir, que puede ser visto desde dos dimensiones. Por un lado, se encuentra la dimensión sustancial que se refiere al aspecto individual de ser una persona y por otro lado, la dimensión relacional, que surge de la relación con los otros. Para este autor se necesita del diálogo y el encuentro para convertirse en una persona. Por esta razón, el papel que juegan los padres dentro de la vida de un joven es importante, debido a que fueron el primer contacto que establecieron con el otro. La relación que construyeron con sus padres les dará las pautas de comportamiento para relacionarse con los otros y consigo mismos, estas pautas pueden permanecer en el inconsciente, y al mismo tiempo ser la principal fuente de interpretación de su realidad y de motivación hacia sus metas y objetivos.

El papel que tienen los formadores en la vida de un joven es el de acompañarlo a descubrir su interioridad. Según Alonso-Sánchez (2012):

Vivir desde la interioridad es vivir desde lo que cada persona piensa, siente, intuye y experimenta sin necesidad de dejarse arrastrar por el bombardeo exterior; es ser uno mismo, saber quién soy, cómo soy y hacia dónde voy; escuchar nuestra sabiduría interior, y como consecuencia, vivir no solo a expensas de la información que nos llega desde fuera. (p.55)

Es importante que los padres o los formadores fomenten el descubrimiento del mundo interior de los jóvenes a través del encuentro, en donde se mantengan abiertos a escuchar, validar y respetar la experiencia del joven con la intención de que ellos mismos puedan reconocer y aceptar su historia y la emocionalidad que los conforma.

Durante las entrevistas con los jóvenes universitarios, se manifestó la importancia y la relevancia que los padres tienen en su vida. Las preguntas que se realizaron sobre la relación que se tiene con los padres desencadenó diversas emociones complejas en los estudiantes e incluso abarcó la mayor parte del tiempo de las entrevistas. Algunos expresaron tener una buena relación con ellos, otros se atormentaban por no tener una relación cercana con sus padres. Sin embargo, a pesar del tipo de relación que pudieran tener con sus padres, la constante es que su realidad aún gira en torno a lo que sus padres piensan de ellos o de las expectativas que perciben como impuestas por sus padres.

Por ejemplo, Carla expresó lo siguiente:

Me sentía muy inservible, sentía que yo no estaba haciendo nada y yo no quería decepcionar a mis papas

También dijo:

Ella, yo siento que es incongruente porque ella dice una cosa, pero hace otra, o sea es como que “es para ayudarte” pero me ve mal y es como que pues es que yo no me siento bien y me dice que es para relajarme, pero yo no me relajo, entonces es como qué estas tratando de hacer, y me dice “es que a mí el deporte me ha ayudado a distraerme y a dejar todo de un lado” pero

pues a mí pues ahorita no, no entiendo lo que realmente quiere hacer ella, no sé, y ahora tampoco sé lo que quiero hacer yo.

Gatito es una universitaria que tiene dificultades para decidir sobre lo que quiere o no quiere hacer, ella expresa que sus padres tienen el control sobre ella. Cuando decide acercarse a ellos para explicarles lo que piensa y siente, ella percibe que sus padres no logran escucharla, eso le genera frustración y confusión pues ella misma ha dejado de creer o de validar lo que siente por respetar que sus padres tienen la razón porque hacen lo mejor para ella. Y cada vez que quiere hacer algo distinto a lo que sus padres toman como correcto, la culpabilidad de apodera de su afectividad.

Palo, comparte lo siguiente:

Creo que mis padres han sido increíbles, o sea digo obviamente no todo ha sido “increíble”, pero creo que han hecho como un gran trabajo conmigo y con mi hermano, y creo que han sido muy buenos, igual me hubiera gustado que fueran un poquito más duros porque de repente o han sido muy flexibles al grado como de que no tengo límite y eso siento que a veces no me ayuda eso.

Por otro lado, Palo expresa tener una relación cercana con sus padres en donde siente que tiene el apoyo de sus padres para lo que ella decida hacer. Sin embargo, ella expresa que le hubiera gustado que sus padres le pusieran límites o la motivaran a hacer cosas diversas pues tiene dificultades para ser persistente y disciplinada con lo que quiere. Schmid (2008) habla sobre “la importancia de estar en contra” (p.4). El autor se refiere a que el otro siempre será una persona diferente, y que en las diferencias es cuando las personas se encuentran porque surgen diversas posibilidades de ser y estar en el mundo. En el encuentro se plasman las diferencias y las similitudes para que entren en contraste, con la intención de crear una forma de ser y de pensar propia, de entablar un diálogo donde a través de las palabras expresadas, se valide la diversidad que conforma a la persona, dando paso a la maduración y la conformación del sí mismo, es decir, a la seguridad de decir “yo soy” y “yo quiero”.

Mantecada expresó:

Suele meterme muchos miedos (mamá) la típica de que es que está muy peligroso allá, está muy peligroso esto. Entonces llegó un punto en el que yo le dije ma porque no en vez de meterme miedos me das herramientas por si algo pasa porque, de todas formas, tarde o temprano yo tengo que salir, yo tengo que explorar yo tengo que hacer mi vida [...] tenía ansiedad por tratar de complacerlos (padres).

Asimismo, Mantecada expresó lo complejo que es para ella comenzar a hacer su vida sin sentir miedo, sin escuchar la voz de su madre en sus pensamientos. Al mismo tiempo, Montaña rusa expresa que él no se siente como lo “mejor” debido a que no es capaz de valorarse a sí mismo, por experiencias que percibió e interpretó con respecto a su relación con sus padres.

Montaña rusa dijo:

Ahorita yo no me siento que sea lo mejor, pero de niño yo creo que era la decepción más grande de mis papas porque yo era muy problemático, yo era un niño enojón, todavía hasta la fecha me dicen que yo soy enojón [...] era flojo, llegaba a tener muchos problemas en la escuela, como que me vieron que no iba a tener un futuro sabes, este si está bien echado a perder, entonces desde ahí probablemente haya sido que escuché comentarios o simplemente yo me di cuenta de cómo me trataban y no me sentía valorado.

Más adelante el entrevistado se dio cuenta que prefiere reprimir sus emociones porque piensa que a los demás no les interesa saber, solo a su madre. Probablemente en su infancia y parte de la adolescencia solo se sintió valorado por su madre lo que le hace pensar que las demás personas pueden ser peligrosas. La forma en como los padres se relacionan con sus hijos es de gran relevancia debido a que ellos adoptan una forma de ser y de pensar que surge del contexto en donde creció. Por esa razón, el entrevistado se siente comprometido con sus padres porque tiene que cumplir con las expectativas que tienen sobre él o simplemente con las expectativas que él cree que tiene que cumplir para poder sentirse valorado

y aceptado por sus padres, a pesar del malestar físico y emocional que implica alcanzar esas expectativas.

Música se expresó de la siguiente manera cuando comenzó a platicar sobre su relación con su padre:

Mi papá tiene miedo a que yo no haga algo en la vida, él nunca me ha dicho que tengo que sacar las mejores calificaciones, pero sí que tengo que hacer algo, de que tengo que trabajar por las cosas para que no me quede en la calle, yo sé que la vida no es fácil, pero te digo para que vivir así aburrido, para mí eso no es vida [...] entiendo su forma de comportarse por cómo ha vivido, pero tampoco voy a estar haciendo lo que él diga, al fin y al acabo pues él me da esto pero te digo si es así para vivir a como él quieres pues no me hubiera dado esto, prefiero seguir mi rollo que el de él.

Música comenta que su relación con su padre es distante, que suele juzgar o criticar el estilo de vida que desea llevar. Que de alguna manera se siente comprometido con él, por la oportunidad que le está dando de estudiar una licenciatura y sabe que a lo mejor no tiene que sacar las mejores calificaciones, pero que sí tiene que hacer algo con su vida. Por otro lado, la relación que tiene con su madre la considera buena pues siempre lo ha motivado a hacer cosas nuevas, se siente apoyado por ella.

En cada uno de los fragmentos se puede vislumbrar que los universitarios navegan entre sus deseos de comprender y expresar lo que piensan y sienten y al mismo tiempo en intentar entender las expectativas o los deseos de sus padres, lo que genera confusión, frustración e incluso un sentimiento de culpabilidad, por no comprender o aceptar lo que sus padres consideran como ideal y como correcto, ignorando las necesidades propias de sus hijos.

Según Gutiérrez-López (2022), los acercamientos que los padres tuvieron con los hijos durante la infancia son los que reforzaron o fortalecieron la forma en como el adolescente se muestra al mundo en la actualidad. En los fragmentos anteriores se alcanza a distinguir la relevancia que tienen los padres o formadores en la vida de los estudiantes universitarios. Expresan verbalmente que la relación que tienen con

ellos afecta en su personalidad, en la forma en como deciden mostrarse al mundo e incluso en sus metas u objetivos como personas.

Los padres o formadores tienen un papel importante en el desarrollo del conocimiento personal de cada uno de sus hijos pues son el primer contacto con el otro, con lo diferente y con lo opuesto. A lo largo de la adolescencia los universitarios comienzan a darse cuenta que sus deseos son diferentes a los de sus padres. Que existen como personas, con formas de ser y de pensar diversas. En su interior surge una voz que comienza a cuestionar la persona que es, con la intención de crear su propia voz, aquella que proviene del interior y para reconocerla o conocerla es necesario escucharla, desarticularla e integrarla.

Como lo menciona Engig y Cam (2009), citados en Romero-Frausto, (2023), es importante tener una red de personas dispuestas e interesadas en escuchar, acompañar y ofrecer herramientas en beneficio de encontrar una solución para alguna situación compleja y confusa que se encuentre viviendo el universitario. Esto puede fomentar el descubrimiento de la voz propia, debido a que si el universitario se siente en un ambiente de confianza podrá verbalizar libremente lo que hay en su mundo interior, sin miedo a sentirse juzgado o no aceptado. Sin embargo, algunos padres no ofrecen estos espacios de exploración y descubrimiento de la voz interior, pues el cambio de niñez a la juventud conlleva un cambio de dinámica familiar y tanto los padres como los hijos hacen movimientos para poder moverse a la siguiente etapa de vida, de manera más segura y confiada.

Por ejemplo, Carla expresó lo siguiente:

Hablé con mi papá y me dijo que porqué andaba así, que no tenía presión de nada, me preguntó que si me sentía presionada y yo le dije que sí me sentía muy presionada, y él me dijo: pues es que tú no tienes presión de nada. Nada más me dijo como: solo necesitas poner de ti, me dijo como esas cosas de échale ganas.

Carla también dijo:

Desde ese entonces ya no les contaba mucho, ya no les decía nada, porque siempre reaccionaban como de esa forma. (molestos)

La entrevistada expresó que por los sentimientos de culpa hacia sus padres y por no sentirse escuchada intentó quitarse la vida tres veces por la presión que sentía por cumplir con las expectativas de sus padres y al mismo tiempo por no estar segura de sus deseos y de comprender todas las emociones y sentimientos que estaba experimentando en ese momento, al parecer, las voces que matizaban sus pensamientos fueron un tormento para Carla.

Por otro lado, mantecada expresó lo siguiente:

Con mi mamá tengo el tema que a veces es como, en ratos la relación está bien, yo puedo llegar y le platico cosas y todo y me pone atención, pero hay otras ocasiones en donde este, la típica de que llegas y le platicas y nada más, así como que te pone atención y ya cuando le dejas de platicar te dice “por qué no me platicas.

Con respecto a la relación que tiene con su papá mantecada dijo:

Mi papa ha sido una persona que rara la vez te va a decir la cosas de frente [...] él siempre se va a dirigir contigo y te va a decir que está bien como si nada pasara, pero tengo entendido porque también mi mama me cuenta que a veces él no viene y no me dice nada pero si va y le dice a mi mamá, “Ay es que mantecada me preocupa” Me frustra, me enoja mucho porque prefiero que vengas y me lo digas, siento que tiene mucho miedo también al enfrentamiento que yo le vaya a decir ay pa que tonterías dices como que a lo mejor él tiene miedo como de que yo lo vaya a ignorar o lo vaya a evitar, o lo vaya a juzgar, no se.

Mantecada expresó inconformidad con la incongruencia que percibía en sus padres. Ella comentaba que de alguna forma intentaba acercarse a sus padres porque en la familia tiene la creencia de que hay que darle prioridad a la familia. Sin embargo, ella notaba que su madre mostraba desinterés cuando intentaba acercarse a

platicarle sobre su vida. Por otro lado, con respecto a la relación que mantiene con su padre, ella expresa que su padre no sabe cómo acercarse a ella para tener una conversación sobre sus vidas, cuando ella decide acercarse y cuestionarlo, él menciona que todo en su relación se encuentra en orden pero cuando su padre se acerca a su madre a ella le dice la verdad y expresa las inconformidades que tiene con su hija.

Orihuela (2016), expresa que hace falta mirar la paternidad con responsabilidad, entendiéndolo que para que los hijos puedan desarrollarse de forma óptima es necesario que los padres también se formen como personas, que sean conscientes de sus necesidades y de que sus hijos vienen al mundo a aprender de ellos. Por esa razón es importante crear un ambiente de confianza y seguridad con sus hijos, pues ellos están aprendiendo cómo funciona la vida y cómo funcionan como personas en los diversos contextos a los que decidan pertenecer.

El núcleo familiar puede ser un espacio para el ensayo y error, un espacio en donde se pueda manifestar y expresar las diferencias libremente para que con el paso del tiempo el adolescente pueda discernir y encontrar su propia voz, aprenda a comunicarla con los demás y a respetar lo que percibe y escucha de otras personas que lo rodean. Porque no solo se trata de encontrar su propia voz, sino de aprender a comunicarla y respetarla.

Larios y Macias (2010), plantean que comunicar es una posibilidad de entrar en conexión con el otro, es reconocer la existencia, es manifestar lo que se es y compartirlo con el otro con libertad. Por esta razón, es importante que las figuras parentales promuevan la manifestación del ser a través de la creación de un espacio seguro para la comunicación con sus hijos. Un lugar seguro es un espacio en donde pueden florecer nuevas formas de ser y estar en el mundo a partir de las diferencias.

Algunos de los entrevistados expresaron lo siguiente después de que la facilitadora les brindó un espacio de confianza:

Mi mamá es muy abierta, mi papá es muy cerrado. Mi mamá es mucho de tu haz lo que quieras, pero toma en cuenta todo lo que conlleva y siento que de

tal manera que me digan eso ha hecho que no haga muchas cosas tanto como mi papá que me da mucha curiosidad hacer las cosas [...] siento que esa apertura me ha ayudado en cierta manera a no meterme en líos.

Palo expresó lo siguiente cuando la facilitadora estuvo presente:

Me gusto cuando me dijiste como de soltar las cosas, que yo te decía que a veces siento que es tanto que prefiero soltarlo [...] Me pareció interesante eso que dijiste, como si rechazara un poquito eso, como si no me quisiera meter como en ese mundo, cuando yo sentía que si me metía, me llamó la atención tu perspectiva que no tenía en cuenta, yo era como que “yo estoy entradísima” pero al mismo tiempo lo suelto.

Los fragmentos textuales que se muestran anteriormente reflejan el como un espacio de confianza y apertura puede crear un efecto positivo en la persona, un momento para la reflexión y cuestionamiento. La postura que toma el padre con su hija en donde le ofrece diversas posibilidades y le brinda una explicación de lo que implica las decisiones que puede tomar, le permite a su hija hacer uso de su libertad, para que adquiriera responsabilidad de lo que planea hacer y al mismo tiempo la pone en contacto con la incertidumbre de la vida, pues los efectos que pueda tener una decisión en la vida de la persona vienen después, con el tiempo la persona se da cuenta de si se siente correcto o no, haber tomado esa decisión.

Por otro lado, la entrevistadora también le ofreció a la universitaria un espacio para la exploración, donde su intención no era guiarla ni orientarla, solo quería comprender lo que le sucedía, acercarse a su experiencia para poder devolverle información significativa que resonara en su interior. La universitaria lo expresa claramente, “me pareció interesante eso que dijiste”. Se puede interpretar que en ese momento no se generó un cambio evidente, sin embargo se movió algo en su interior, que la llevó al cuestionamiento, el primer paso para el movimiento para la acción y la toma de decisión.

6.3.- El conocimiento personal como principio sanador de la autoestima: hacia una toma de decisiones saludables.

El conocimiento personal consiste en obtener información sobre cómo se percibe la realidad en la que se vive. Para interiorizar sobre la vida que se tiene, es importante detenerse a contemplar lo que ha sucedido, su relación con lo que sucede y con lo que pueda suceder debido a la forma en como se ha construido la realidad con ayuda de la afectividad. Es decir, cuando una persona comienza a darse cuenta de cómo ciertos fenómenos impactan sobre su afectividad, logra identificar que las emociones son una energía que moviliza o paraliza. Cuando la afectividad de una persona sale al exterior a través del diálogo con el otro, la energía se moviliza con la intención de encontrar dirección. Es ahí, cuando la persona comienza a percibir e identificar nuevas posibilidades para afrontar su realidad y si así lo desea, puede generar cambios en su forma de ser y estar en el mundo.

Según Heidegger:

Hay dos maneras fundamentales de existir en el mundo [...] El descuido del ser [...] Heidegger lo califica de «inauténtico»: un modo de existencia en el que la persona no se da cuenta de la responsabilidad que tiene hacia la propia vida y hacia el mundo [...] cuando se entra en el segundo modo de existencia (el cuidado del ser) [...] el ser capta sus propias posibilidades y límites; se enfrenta a la libertad absoluta y a la nada y experimenta angustia frente a las dos” (como se citó en Yalom, 1984, p.48-49).

El deseo de movimiento encamina a la persona a tomar decisiones. La decisión genera angustia ante las múltiples posibilidades. Esa angustia es provocada al ser consciente de la libertad que se posee como persona, pues así como la libertad le permite a una persona crear posibilidades, también la dota de responsabilidad, lo que genera angustia y en ocasiones, esa angustia paraliza el movimiento. Es decir, la libertad va de la mano con la responsabilidad, ser libre implica hacerse responsable de uno mismo, es voltear la mirada al interior para comenzar a percibirse como un yo trascendental con la capacidad de generar cambios y no

como un yo empírico condicionado por su entorno y por los fenómenos que impactan su vida.

“La responsabilidad implica ser el autor de algo. Y ser consciente de ella es darse cuenta de que uno está creando el propio destino, el propio ser, su predicamento vital, sus sentimientos y, en algunos casos, el propio sufrimiento” (Yalom, 1984, p.266). En la actualidad, los jóvenes optan por vivir desde la libertad, pero se niegan a reconocer la responsabilidad que hay detrás de una persona libre. Evitando de forma automática el poder de decidir sobre la vida que se quiere tener.

Gatito expresó lo siguiente durante la entrevista:

Me siento muy inservible porque todo lo hace ella, yo no hago nada, entonces es como que, o sea, por ejemplo, cuando yo hago una tarea, termino y la hago bien, o aunque no la haga bien yo se que yo la hice y me tomo el esfuerzo a mí, pero en cambio si la hiciera mi mamá, pues yo no contribuí en nada a eso, así me siento como que no hago nada y luego cuando trato de hacer las cosas no se ni por dónde empezar porque siempre lo hace todo ella, no sé qué hacer [...] aparte tengo mucho miedo porque siempre que hago algo que ellos no quieren , como que me quitan todo [...] me da mucho miedo hacer algo que a ellos no les parezca.

También dijo:

La mayoría de mis decisiones las toman mis papas, bueno, más mi mamá, ella quiere llevarme por el caminito del bien.

Al final de la entrevista, después de hablar de sus padres logró comenzar a expresar lo que ella sentía y lo que pensaba, pareciera que al sentirse cómoda, segura y comprendida, comenzó a confiar en lo que pensaba y lo compartió, aunque no se encontraba segura, parecía que en el fondo sabía lo que quería, pero era difícil aceptarlo y llegar ahí por miedo a la reacción de sus padres y el sentimiento de culpa que le invadía.

Gatito compartió al final:

Y sé que ellos no van a estar contentos con lo que haga, pero sé que tengo que empezar a decidir lo que yo quiero hacer pues, pero ahorita me siento bien presionada, porque tengo la beca y se supone que me la consiguió la coach y estoy ahí como atada [...] realmente siento que si me salgo mi mamá se pondría como antes.

Gatito al inicio de la entrevista compartió su confusión sobre lo que quiere hacer en su vida. Ella tiene deseos de hacer cosas distintas a las que sus padres consideran como adecuadas, le preocupa expresarles cómo se siente por miedo a su reacción, pues siempre niegan o invalidan sus sentimientos. La facilitadora intentó crear un espacio seguro para que gatito pudiera expresar libremente todos aquellos pensamientos que habitan en su mente y a pesar de la confusión que ella expresa, existen destellos de luz en su discurso. Al final logra expresar sus deseos y sentimientos profundos pero el miedo a estar sola la paraliza y la angustia por no poder asegurar la aceptación de sus padres. Según Kierkegaard (1844) “la posibilidad de la libertad se anuncia en la angustia” (p.65). Es decir, que la libertad se obtiene a través de la intranquilidad por moverse de lugar, por desear el cambio por no sentirse conforme con lo que se está viviendo y experimentando. Sin embargo, la libertad trae consigo consecuencias.

Por otro lado, la entrevista que se llevó a cabo con Palo le permitió a la entrevistadora reflexionar, en que tener claridad de su historia y de la persona que es, ayuda a que la visión que se tiene de sí mismo sea estructurada y también permite confiar en las propias decisiones y propósitos de la vida en general. La entrevistada comentó que prefiere “soltar”, desapegarse de la imagen que tiene de sí misma o que tengan los demás, pero al mismo tiempo expresaba que era una persona muy sensible que todo le impacta.

Como se expresó al inicio, el proceso de toma de decisiones conlleva varias posibilidades. Por esa razón, es importante desarrollar una base, es decir, un marco teórico personal que alimente y fundamente las decisiones que se quieren tomar y hacia donde se quiere ir. Yalom (1984) lo describe de la siguiente manera: “La

carencia de fundamentación es una expresión que se emplea frecuentemente para describir la experiencia subjetiva que conduce a darse cuenta de la propia responsabilidad” (p.270).

Se le preguntó a la entrevistada de qué manera le afecta que las personas tengan una imagen distinta de sí misma a como ella se percibe y respondió lo siguiente:

Me tripea cabrón, o sea si digo como que me vuela la cabeza y prefiero reírme, como que no quiero ni pensar, es demasiada información, neta cada persona tiene una idea diferente de quién eres y prefiero soltarlo y que cada uno lo interprete como quiera, yo voy a intentar ser lo más genuina que pueda [...] es mucha información y solo lo suelto, es como pues soltarlo, como desapegarme a esa imagen de quién soy, de cómo me ven los demás, pues ya o sea cada quién lo va a interpretar como quiera.

Posteriormente, se le preguntó a Palo cómo se siente cada vez que tiene que tomar una decisión y ella expresó lo siguiente:

Siento que se abre un mundo, aunque sea una decisión chiquitita, pero no sabes si en esa decisión que tomes, si salir de fiesta que vayas a conocer a alguien, que te vayas a enamorar, esta super tonto mi ejemplo, pero nunca sabes la decisión que tomes que tanto pueda impactar en tu vida [...] una decisión es como un laberinto gigante que te abre mil caminos.

También dijo:

Cuando hay demasiadas buenas opciones, como que todo me gusta porque eso me suele pasar mucho, como que quiero hacer todo, todos los planes me encantan, o que todos los planes están malos, o cuando no hay claridad, cuando no tengo claro lo que quiero.

Según Heidegger (1926):

Un fenómeno puede estar encubierto en el sentido de que aún no ha sido *descubierto*. No se lo conoce ni se lo ignora. En segundo lugar, un fenómeno

puede estar *recubierto*. Y esto quiere decir: alguna vez estuvo descubierto, pero ha vuelto a caer en el encubrimiento (p.64).

La idea que Heidegger expresa se relaciona con la forma en como Palo interactúa con su entorno, ella expresaba que es una persona que siente mucho, que no le gusta ver la noticias porque suele soñar con los sucesos que le impactaron. Que prefiere no tener un concepto claro de sí misma pues todo le parece subjetivo. Esa forma tan líquida de percibirse a sí misma se refleja en sus decisiones, en la dificultad para decidirse. Pareciera que quiere abarcar todo y no encuentra sentido o una sola dirección. Esconde la sensibilidad que descubrió en su interior, por lo complejo que puede ser lidiar con su afectividad, y desconoce que su afectividad puede ser una brújula.

En las siguientes entrevistas también se percibió una falta de responsabilidad hacia la propia vida. Mantecada es una persona que acusa a sus padres de sus problemas, desea que los demás cambien, pero ella no logra alcanzar el cambio, expresa que su madre es la que ocasiona sus miedos. Por un lado, quiere que su madre la deje hacer su propia vida, pero al mismo tiempo le pide ayuda, quiere que le enseñe nuevas formas de ser y enfrentarse al mundo.

Mantecada expresó:

Suele meterme muchos miedos la típica de que es que está muy peligroso allá, está muy peligroso esto. Entonces llegó un punto en el que yo le dije ma porque no en vez de meterme miedos me das herramientas por si algo pasa porque, de todas formas, tarde o temprano yo tengo que salir, yo tengo que explorar yo tengo que hacer mi vida.

También dijo:

Yo no me daba cuenta de que estaba como esperando a que siempre lo hicieran por mí, entonces con ella si empecé a ver, caí en la realidad y dije como que yo soy la responsable de mi propio futuro.

Montaña Rusa expresa que actúa solamente en automático, que suele reprimir sus emociones o lo que realmente piensa porque no tiene sentido expresar aquello que pasa por su mente. Él comenta que es un montón de ideas andando, que existen tantos pensamientos en su mente que es incapaz de expresar y que se vuelve confuso distinguir o reconocer que es lo que se quiere o se necesita. Por esa razón, le resulta complejo tomar una decisión.

Se le preguntó a Montaña rusa cómo se siente cada vez que tiene que tomar una decisión y respondió:

Bien dudoso, a pesar de que siento que tengo bastante autonomía siento que diario que tomo una decisión siento que no va a ser la correcta, digo a lo mejor hay otra mejor, siempre cuando tomo una no me siento cómodo siento que puedo encontrar una mejor [...] pero ya no hay de otra ya la tomé y ni modos que lo deje a medias, no puedo dejar nada a medias porque pues así me enseñaron, si vas a hacer algo pues hazlo bien, si ya tomé la decisión pues ni modos a pesar de que piense que en realidad podía tomar una mejor decisión, pues que le puedo hacer ya.

También se le preguntó lo que significa para él tomar una decisión y Montaña rusa respondió:

Que ya no hay vuelta para atrás, porque ya no me puedo arrepentir, y si fue una mala decisión pues que tengo que encontrar una forma de solucionarlo.

Por otro lado, Música expresa que su proceso de toma de decisiones es muy sencillo, que no se detiene a pensar o a cuestionarse sobre lo que quiere hacer, que sus decisiones frecuentemente se basan en lo que otra persona opina de la situación o por miedo a que la otra persona no se sienta apoyada por él. Su proceso de decisiones gira en torno a su relación con los demás. Música de alguna forma sigue sin tomar responsabilidad de sus acciones, prefiere basarse en lo que otro quiere o espera de él, que en lo que él quiere o siente correcto.

Música comenta lo siguiente:

Soy fácil de tomar decisiones que puede llegar a ser peligroso, siento que para mí tomar decisiones soy muy de sí ajá, sí ya sí básicamente creo que las puedo tomar super rápido, pero creo que tengo que ser un poquito más cauteloso porque luego no sé ni de qué trata.

También dijo:

Me cuesta mucho decir no, hacerle saber a la persona que no quiero [...] siento que la persona se va a ofender, no sé si es también porque yo me ofendería si me dijeran no, pero pues digo no pues bueno voy a apoyarle no.

Música expresó:

Yo me he dado cuenta de que si hay una persona que me dice que quiere hacer tal cosa y hay un amigo ahí, el amigo a veces me convence de hacer las cosas o no.

La información que se recabó en cada uno de los encuentros que se tuvieron con los universitarios permitió identificar cómo funciona para ellos el proceso de la toma de decisiones. Gracias a los diversos autores como Kierkegaard (1844), Heidegger (1926) y Yalom (1984), se puede comprender que detrás de cada acción hay una angustia ante la posibilidad y ante la libertad de poder actuar. Dentro del ser humano existe un mundo interno, un mundo real que muchas veces intenta callar por la falta de relación con el mundo objetal, con aquella realidad empírica que para bien o para mal él mismo ha creado. La falta de consciencia de la forma en como percibe su realidad y como se relaciona con ella, encamina a la falta de responsabilidad por sí mismo y esa falta de responsabilidad desemboca en una culpa por no ser o hacer lo que realmente se quiere.

Por esa razón, la persona vive en dos realidades entre el yo real y el yo ideal, el real se esconde porque genera angustia, genera culpa y el ideal sale a luz al exterior porque ante la falta de consciencia se cree que es la única forma de estar en el mundo. Es importante mencionar la consecuencia que genera la conciencia ante la responsabilidad del sí mismo, es lo que le permitirá a la persona sentirse capaz de

configurarse a sí misma, para actuar y tomar una decisión congruente. Después de eso, surge el deseo, ese deseo imaginativo de poder actuar y ante ese deseo surge la voluntad, es un proceso natural del ser humano.

Sin embargo, el contexto puede ir apagando ese deseo y bloqueando el acto volitivo. La experiencia que se vivenció con los universitarios fue enriquecedora, pues ellos expresaron verbalmente esa angustia hacia lo desconocido, ese deseo de ser alguien, pero que poco a poco desaparece por miedo a fallarle a sus padres. Esconden su yo real para crear un yo ideal y muchas veces eso es lo que los lleva a la falta de responsabilidad por sí mismos, pues no se les permitió ser conscientes de su mundo interno para comenzar a configurar un yo real que pueda salir de forma congruente.

Por último, como se mencionó en el desarrollo de las categorías previas, es importante aprender a identificar y conectar con el mundo interior para comprender qué sucede con la realidad actual y cuestionarla o modificarla. Para eso es importante que se generen espacios de encuentro, en donde el diálogo tenga una función exploratoria y configuradora, para que en la interacción con el otro y con el mundo que le rodea pueda aprender a ser.

Según Jaspers (1938):

Todo individuo tiene algún fracaso o se frustra algún día: jamás llega a ser hombre total. Por tanto, el individuo honesto, sea cualquiera el grado de libertad a que pueda elevarse, no puede carecer de la tensión entre su libertad y autoridad sin sentir también vacilante e incierto su propio camino [...] que no existe una verdad única, un ser del hombre único; para el hombre la verdad es temporal y por tanto histórica; por consiguiente, como tarea está sometida a una amenaza continua (p.45)

El hombre se configura a través de los fenómenos que conforman su historia. La historia ayuda a describir lo sucedido para encontrar un sentido. Por esa razón es importante mencionar que no existen decisiones correctas o incorrectas, es importante aprender a experimentar cómo se siente esa decisión. Tomar una

decisión es entrar en contacto con uno mismo, experimentar la angustia y la responsabilidad de que el cambio se aproxima, de que lo viejo está por desvanecerse para abrir paso a lo desconocido y que se está por conocer todas aquellas consecuencias que trae consigo. La decisión trasciende la experiencia humana, rompe las fibras internas para crear una nueva visión del sí mismo en el mundo.

7.- Conclusiones.

*Todo el mundo es un escenario y
todos los hombres y mujeres sólo actores,
ellos tienen sus salidas y sus entradas;
cada hombre en su tiempo representa muchos papeles.*

Shakespeare

Encontrarse con universitarios, con jóvenes, es tener un acercamiento hacia lo nuevo y lo diferente, hacia el cuestionamiento y la duda. Es una oportunidad para encontrar nuevas formas de ser y de relacionarse con el mundo. Es aprender de nuevo mientras con nostalgia viajas al pasado para recordar quién fuiste y en quién te has convertido en el ahora.

El acercamiento que se tuvo con los universitarios fue a través de entrevistas fenomenológicas, el objetivo de las entrevistas era tener un acercamiento a la experiencia de cada uno de los jóvenes universitarios, con la intención de acompañarlos en la comprensión de su experiencia, de brindarles un espacio seguro para que pudieran explorar y descubrir los pensamientos y la afectividad que habita en su mente, en su mundo interior y como consecuencia, mediante la exploración, el contacto, y la escucha, pudieran resonar sus propias palabras en ellos, para despertar la duda y el cuestionamiento, invitándolos a la reflexión sobre lo que están experimentando, motivándolos hacia la comprensión de su experiencia o al resignificado de la misma, abriendo lugar a la toma de decisiones, pues después de la expresión y la comprensión del mundo pensante el afectivo puede equilibrarse, brindando luz y claridad para visualizar las posibilidades.

Cada una de las entrevistas tuvo sus peculiaridades debido a que cada universitario creció en contextos diferentes, es decir, con un estilo de crianza distinto, a pesar de las diferencias culturales y sociales, cada uno de ellos expresaba confusión sobre su afectividad y sobre lo que están haciendo con su vida.

Las percepciones que surgieron a partir del objetivo de la investigación por comprender la relación que existe entre el desarrollo de conocimiento personal y la autonomía para la toma de decisiones responsables en estudiantes universitarios fueron las siguientes:

- Los jóvenes universitarios expresaban confusión en sus experiencias debido a que asumían una forma de ser y de estar en el mundo motivada por los estímulos del exterior. Específicamente por el tipo de vida que sus padres construían a su alrededor y por el estilo de vida que percibían de los otros. Les resultaba complejo separar su mundo interior del mundo exterior. Es decir, reconocer la vida que existe en su mundo interior para que a través de esos recursos puedan relacionarse con el mundo exterior, y asimismo puedan plantearse metas u objetivos desde su motivación intrínseca.
- El conocimiento personal se puede adquirir a través del encuentro con el otro, específicamente mediante el diálogo. El encuentro con el otro es un espacio para la exploración de la experiencia y la comprensión de esta. Cuando una persona se detiene a escuchar y comprender el mundo del otro y responde ante lo que ha escuchado. El otro experimenta una conexión consigo mismo y con la persona que lo escucha, pues se da cuenta que no está solo, como consecuencia, se valida a sí mismo y valida su experiencia. Dando lugar al conocimiento personal.
- Acercarse al mundo de los universitarios, de aquellos jóvenes que comienzan a experimentar la libertad y la responsabilidad que conlleva la existencia misma, es permitirse recordar las vivencias y experiencias complejas del pasado, que en su momento fueron difíciles de nombrar, es entrar en contacto con la afectividad que matizaba la vida en esa etapa específica. Es recordar que somos proceso y que estamos para acompañar a los otros en su descubrimiento y que el proceso del otro abona en el propio, dando lugar a la reflexión y al cuestionamiento y al crecimiento mutuo.

- Existir es estar en contacto con el exterior y con los demás, es ser impactado por fenómenos constantemente e ir descubriendo el significado y el impacto que tendrán en la afectividad de la persona. Entrar en contacto con esa afectividad es comprender la historia, los guiones de la vida, y que esos guiones se pueden editar o modificar cuando la reflexión y el diálogo trae consigo dirección o motivación para elegir entre las posibilidades.
- Las decisiones traen consigo movimiento, ese movimiento obliga a la persona a adaptarse al nuevo entorno que está por construirse a su alrededor, dependiendo de la percepción que tenga de su realidad. Las personas cambian y se modifican a sí mismas con el pasar del tiempo, una persona está en construcción constante, es decir, toma decisiones todos los días.
- Finalmente, el aporte que el Desarrollo Humano tuvo en este trabajo de investigación fue el descubrimiento y la comprensión de la relación que existe entre emocionalidad, conocimiento personal y el desarrollo de autonomía. Es decir que la persona necesita estar en contacto con su emocionalidad pues a partir de la comprensión de la misma, va adquiriendo conocimiento sobre sí misma, va comprendiendo su historia y para que esto suceda es importante la figura del facilitador, del “otro” que facilite la exploración de su experiencia. Por esta razón, hablamos de conocimiento personal y no de autoconocimiento, pues es necesario del diálogo, del intercambio con el otro para conocerse a sí mismo. Ese acompañamiento que brinda el facilitador ayudó a los estudiantes universitarios a reafirmarse a sí mismos, a favorecer la confianza en sí mismos para dar lugar al deseo intrínseco de movimiento y que se verá reflejado en las decisiones que toman haciendo uso de su autonomía.

La confusión que expresaban los universitarios durante las entrevistas se iba desvaneciendo y convirtiéndose en una posibilidad para la expresión y el descubrimiento de nuevas formas de relacionarse con su entorno y consigo mismos,

no hubo cambios concretos, pero si despertó algo en ellos, se produjo vida de su interior a través de la reflexión y el encuentro. Ese pequeño momento de claridad y aceptación es lo que va motivando el cambio y el proceso de toma de decisiones, pero para llegar ahí es necesario explorar y comprender las experiencias y vivencias que conforman su historia.

Finalmente es importante reconocer que dentro de cada persona existe un mundo único y especial, ese mundo existe solo si la persona es capaz de reconocerlo y validarlo, para descubrirlo se necesita de la interacción con el entorno y con las personas que lo conforman, es curioso, pues en la actualidad a los jóvenes se le motiva a vivir en soledad y a enfrentar la vida a solas, en las redes sociales se muestra un contenido individualista en donde el sentido de comunidad se ha perdido y en esta investigación se pudo constatar.

Esta investigación me permitió darme cuenta de que soy con el otro, que el entorno en el que crecí moldeó mi forma de ser y estar en el mundo, pero que a través de la interacción con los otros puedo explorar mi historia para resignificarla, puedo modificar la forma en como percibo mi realidad a través de las decisiones que tomo. La interacción que tuve con los universitarios y con las personas que me acompañaron en este proceso de investigación motivaron mi proceso de dar a luz a la vida que habita dentro de mí y que no sabía que existía. Comencé a contar mi historia con miedo y confusión de la misma manera que lo hacían los universitarios en las entrevistas. Pero el acompañamiento de aquellas personas me ayudó a construir el marco teórico de mi vida y lo más importante a hacerme cargo de mí misma.

Referencias Bibliográficas

- American Psychological Association. (2021). Stress in America™ 2021: Pandemic Stress One Year On. Recuperado de <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/one-year-pandemic-stress>
- Almeida-Acosta, E. y Gómez- Gómez, N. (2020). La sensibilidad personal y la valentía comunitaria, psicología social comunitaria y Desarrollo Humano. En Gómez- Gómez, N. Una aproximación experiencial al Desarrollo Humano. (pp. 24-36). Universidad Iberoamericana Puebla.
- Barceló, B. (2012) Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda. Miscelánea comillas. Vol 70. número 136
- Bauman, Z. (2005). Identidad. Mandius
- Barceló, B. (2003) Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bourbeau, L. (2020). La sanación de las 5 heridas: El camino hacia tu libertad emocional. Sirio.
- Bustamante Cabrera, S. y Bustamante Cabrera, M. (2015). Desarrollo personal, autoconocimiento.
- Cabarrús, C.R. (2003). Ser persona en plenitud, la formación humana desde la perspectiva ignacia. 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. [Tesis de maestría no publicada] ITESO.
- Castillo Sanguino, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. Revista latinoamericana de metodología de la investigación social. (20) 7-18. http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_metodo/167

- Center for Adolescent Health. (2013). Developing Adolescents: A Reference for Professionals. Stanford School of Medicine. <https://med.stanford.edu/content/dam/sm/schoohealthpolicy/documents/DevelopingAdolescents.pdf>
- Cortez- Torrez, J. A. (2018). El marco teórico referencial y los enfoques de la investigación. UMSA. 4(1),1036-1062.
- Damasio R, A. (2000). Sentir lo que sucede, cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia. Andres bello.
- Dieterich, Heinz. (2001). Nueva guía para la investigación científica. Ariel.
- Echeverría, B. (2006). El humanismo del existencialismo. Diánoia, 51 (57), 189-199.
- Frankl, V. (2020). El Hombre en busca de sentido. Herder
- Fraga, E. (2019). ¿Qué es, cómo se hace y para qué sirve la teoría? Aportes desde la sociología y sus márgenes. Revista CS, 28, 181-206. <https://doi.org/10.18046/recs.i28.2761>
- Gómez, E. y Alatorre, F. (julio-diciembre, 2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. Sinéctica, 43. http://www.sinectica.iteso.mx/articulo/?id=43_la_intervencion_socioeducativa_cuando_se_juega_en_la_cancha_del_otro
- Gómez Mendoza, M. A, Deslauriers, J. P, y Alzate Piedrahita, M.V. (2010). Cómo hacer tesis de maestría y doctorado. Eco ediciones.
- Gómez Bastar, S. (2012). Metodología de la Investigación. Red Tercer Milenio
- González, A. (2020). Autoconocimiento por medio de la experiencia en estudiantes foráneos en su incursión a la vida universitaria. Una mirada desde el Enfoque Centrado en la Persona. ITESO
- González, D. (2020). Procastinación, autoconocimiento y búsqueda de la congruencia en mujeres líderes. Una nueva intervención desde el Desarrollo Humano. ITESO

- Gutiérrez, M., & Torregrosa, M. S. (2015). El autoconocimiento y su relación con el proceso de elección vocacional en los estudiantes de bachillerato. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 13(1), 132-154.
- Heidegger, M. (1926). *Ser y Tiempo*. Facultad de Filosofía u de Chile de Universidad ARCIS. <https://www.philosophia.cl>
- Jaspers, K. (1938). *Filosofía de la Existencia*. Titivillus.
- Jiménez, M. (2019). *El Autoconocimiento en Jóvenes para la Toma de Decisión de Carrera Profesional*. ITESO.
- Jongeward, J. (1986). *Nacidos para triunfar, Análisis transaccional con experiencia Gestalt*. SITESA.
- Martínez, Y. (2018). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso (4ª ed.)*. México: Ediciones LAG
- Mejía Arauz, R. Y Antonio Sandoval, S. (1998). *Tras las vetas de la investigación cualitativa, perspectivas y acercamientos desde la práctica*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Merleau-Ponty, Maurice (1957). *Fenomenología de la percepción*. México: FCE.
- Novelo-Medina, P. (2020). *Abraham Maslow (1980-1970)*. [Presentación de Power Point]. Asignatura: Desarrollo Humano.
- Robles, A. (2021). *Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento*. ITESO.
- Stage, I. & Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11 (1), 106-117.
- Salvador, M. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. *Revista de Abordagem Gestáltica-Phenomenological Studies*, 20(1), 71-76.
- Sánchez-Puentes R. (1993). Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación. *Perfiles educativos*, (61), 64-78.

- Schmid, P. (2008). ¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”. Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201-229
- Tapia-Rodríguez, A. (2021). La gestión emocional en niñas de entre 6 y 12 años frente al divorcio de sus padres. [Tesis de Posgrado, ITESO]. Repositorio Institucional del ITESO.
<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6517/TOG%20Amalia%20Tapia%20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trovero, J. I. (2015). ¿Qué es teorizar? Reflexiones en torno a la especificidad del trabajo teórico en Sociología. I Congreso Latinoamericano de Teoría Social. Instituto de Investigaciones Gino Germani. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Pacheco, G. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. En *Rev. Renglones*, No. 26. Pp. 14-19.
- Quintana, L. y Hermida, J. (2019). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 16(2), 73-80.
- Rachel Naoemi Remen MD, *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*, Riverheads Books.
- Robles-Mendoza, A. (2021). Toma de decisiones trascendentales y su relación con el autoconocimiento. [Tesis de Posgrado, ITESO]. Repositorio Institucional del ITESO.
https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/7360/ALEJANDRA%20ROBLES%20MENDOZA_TOG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Romero-Frausto, A. (2023). Transformando la relación con las figuras de autoridad desde el Desarrollo Humano en un grupo de Adolescentes de tercero de secundaria. [Tesis de Posgrado]. Repositorio Institucional del ITESO.

https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/9345/AlexRomero_TOG_Final_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jiménez-García, M. (2019). Autoconocimiento en jóvenes para la toma de decisión de carrera profesional. [Tesis de posgrado, ITESO]. Repositorio Institucional del ITESO.

<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5803/Autoconocimiento%20para%20el%20ección%20de%20carrera.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Gutiérrez-López, L. (2022). Los riesgos y el prisma emocional de los adolescentes. [Tesis de Posgrado, ITESO]. Repositorio Institucional del ITESO. 2022<https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/8162/TOG-%20Laura%20Imelda%20Gutiérrez%20López.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Le Breton, D. (1998). Las pasiones ordinarias antropología de las emociones. Nueva Visión.

Filliozat, I. (1998). El Corazón tiene sus Razones. Conocer el Lenguaje de las Emociones. Urano.

Muñoz, M. (2012). Una Hipótesis Humanista sobre la Emoción. México: INIDH.

Kepner, J. (1992). Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. Manual Moderno.

Sequeira- Escobar, R.M. (2020). El sentido de la vida: Análisis de su fundamento a partir de una lectura existencialista. ITESO

Rogers, C. (1995). El camino del ser. Kairós.

Lafarga-Corona, J. Y Gómez- Del Campo, J. (2007). Desarrollo del potencial humano, aportaciones de una psicología humanista. Trillas.

Orihuela, A. (2016). Transforma las heridas de tu infancia. Penguin random house grupo editorial.

- Schutz, W. (2001). Todos somos uno. La cultura de los encuentros. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 47, (2), 153-162.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=331527716008>
- Eriskine, R; Moursund, J; Trutmann, R. (2012). Más allá de la empatía. Una terapia de contacto en la relación. Bilbao. Ed. Desclée de Brouwer.
- Marina, J.A. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. Revista interuniversitaria de formación del Profesorado, 19(3),27-43.
- Yalom, I. (1984). Psicoterapia Existencial. Herder

Anexos**A. Formato de carta de consentimiento informado**

Tlaquepaque, Jalisco, México, a de marzo de 2023

Lic.

Presente

Por medio de la presente expreso mi consentimiento y le doy mi autorización para que lleve a cabo la entrevista que tendremos y sea grabada en audio y video. Entiendo que el propósito de esta entrevista consiste en participar con mi opinión y mi experiencia de una investigación acerca del tema ¿??????. Es de mi conocimiento que dicha investigación usted la realizará como parte de su Trabajo de Obtención de Grado, de la Maestría en Desarrollo Humano, del ITESO. Entiendo también, por lo que me ha dicho, que la información de la entrevista será tratada con respeto y en un marco de confidencialidad que restringe su uso para los fines antes señalados.

Atentamente

Nombre y firma

B. Guía de entrevista

1. Datos generales de la entrevista:

- a) Fecha:
- b) Lugar:

2. Generalidades:

- a) Nombre:
- b) Lugar de residencia:
- c) Edad:

3. Preguntas o campos temáticos relacionados con el tema-problema.

- ¿Cómo era tu dinámica familiar cuando estabas entrando a la adolescencia?
- ¿Cómo te sentías al formar parte de esa dinámica familiar y como te sientes ahora?
- ¿Qué opinas de la autonomía y como puedes desarrollarla?
- ¿En qué momento de la adolescencia comenzaste a tomar tus propias decisiones?
- ¿Cómo es tu proceso para tomar alguna decisión?
- ¿Cómo te sientes cada vez que tienes que tomar una decisión?
- ¿Qué opinas de la responsabilidad frente a la toma de decisiones?
- ¿Consideras que tienes conocimientos sobre ti mismo? ¿Cómo lograste obtenerlo?
- ¿Cómo te tratas a ti mismo?
- ¿Qué implicó para ti entrar a la adolescencia y cómo la vives ahora?
- ¿Consideras que cuentas con una red de apoyo que te ha acompañado por esta etapa de tu vida? ¿Te hubiera gustado contar con ella?
- ¿Qué mensaje te dirías a ti mismo cuando comenzaste a tomar tus primeras decisiones que no sabías y ahora lo sabes?
- ¿Qué es la libertad para ti y cómo la vives?
- ¿Qué opinas de la escritura como proceso para el autoconocimiento?
- ¿Cómo te encuentras después de la entrevista?