

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



**AMAR EN LIBERTAD PARA FORTALECER EL VÍNCULO
AFECTIVO ENTRE PADRES/MADRES Y SUS HIJOS/HIJAS
JÓVENES**

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
Maestra en Desarrollo Humano

Presenta: **MÓNICA VERGARA LLAGUNO**

Asesora: Dra. Ana Araceli Navarro Becerra
Lectora: Dra. Laura García García

Tlaquepaque, Jalisco. 08 de marzo de 2022

AGRADECIMIENTOS

Gracias Dios por mi vida, impregnada de luces y sombras, entre ellas una historia familiar difícil pero que hoy da frutos.

Gracias Micky, mi esposo, por siempre estar dispuesto a apoyarme en los proyectos que emprendo, aunque a veces te toca la parte difícil de renunciar a mi presencia.

Gracias hijos Micky y Santi por su escucha y su retroalimentación, por ofrecerme la mirada desde su posición de hijos que muchas veces me confrontó y me impulsó a descubrir nuevos caminos hacia el amor en libertad, gracias por ser luz cuando yo no podía ver.

Gracias Araceli Navarro, mi asesora, que con tu empatía me ayudaste a ver con mayor claridad esta problemática, me guiaste y ayudaste a sacar a la luz mi sabiduría interna forjada en mi experiencia de vida. Gracias por tu paciencia, entusiasmo y compromiso con este trabajo.

Gracias maestras y maestros por todo lo que me enseñaron de manera formal e informal, y gracias también a mis compañeras y compañeros de camino, con quienes construí una relación que desde su cariño y comprensión me ayudaron a mirarme, a conocerme mejor e influyeron positivamente en mi desarrollo personal.

Gracias Larissa compañera y amiga por estar presente como cofacilitadora en todas las sesiones del taller, y además tomarte el tiempo para retroalimentar mi trabajo y animarme.

Finalmente, gracias a las y los participantes al taller de intervención por otorgarme su confianza, abrirme su corazón y con su participación enriquecer mi vida y este trabajo.

RESUMEN

El vínculo afectivo es necesario para el desarrollo de las personas, ayuda a satisfacer sus necesidades básicas, trascendencia y realización. En nuestra sociedad está debilitado y permea en la vinculación afectiva entre padres/madres e hijos/as jóvenes. En respuesta, se realizó una intervención a través del taller “Amar en libertad”, para que padres/madres de hijos/as jóvenes se reconocieran y autovaloraran desde hacer consciente la experiencia de vinculación afectiva con sus hijos/as y desarrollaran habilidades para una relación que lo fortalezca e impulse el crecimiento de ambos.

Este proyecto se enmarca en el Desarrollo Humano, se apoyó en los métodos investigación acción participativa y fenomenológico. Del análisis emergieron cuatro categorías: máscaras del amor; mi historia, yo y mi relación contigo; nuestra relación desde la conciencia y; amar en libertad. Los padres/madres lograron autovalorarse, mirarse y mirar a sus hijos/as como personas; contar con herramientas de autoconciencia y escucha comprensiva para vincularse desde el amor en libertad.

Palabras clave: Vínculo afectivo, padres/madres, hijos/hijas jóvenes, Enfoque Centrado en la Persona, Desarrollo Humano.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	10
IMPLICACIÓN PERSONAL	14
PROBLEMÁTICA	17
Árbol del Problema	25
Relato natural del acercamiento a las necesidades de la población	32
Acercamiento a las necesidades de la población	39
PREGUNTA DE INTERVENCIÓN	57
OBJETIVOS	57
Objetivo General	57
Objetivos Específicos	57
OBJETO DEL DESARROLLO HUMANO: RELACIONES Y VÍNCULOS	58
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	60
Un panorama general	60
Vínculo	61
Vínculo afectivo	63
La familia, un entorno donde se genera el vínculo afectivo	66
El vínculo afectivo y temas subyacentes en relación con la familia	72
El vínculo afectivo desde el Desarrollo Humano	80
El ECP (Enfoque Centrado en la Persona) y el Desarrollo del Potencial Humano	85
La facilitación en la intervención desde el ECP	88
Las emociones como procesos de vinculación	94
Ciclo vital de la familia	95
Introyectos	96
Persona en etapa de juventud	97
METODOLOGÍA	101
Método de Investigación-acción participativa	102
Método fenomenológico	105
El taller como técnica para la intervención en Desarrollo Humano	108
Consideraciones éticas	110
Plan de intervención	112

<u>Población</u>	112
<u>Fundamentación metodológica desde el Desarrollo Humano</u>	113
<u>Plan de acción</u>	114
<u>Fundamentación de análisis de datos</u>	116
<u>RELATO NATURAL DE LA INTERVENCIÓN</u>	120
<u>Conformación del grupo</u>	120
<u>Participantes de la intervención</u>	122
<u>Principales dificultades, errores y aciertos</u>	129
<u>Emociones vividas</u>	131
<u>Principales reflexiones</u>	132
<u>Mi papel como facilitadora</u>	133
<u>RESULTADOS</u>	137
<u>Categoría 1. Máscaras del amor</u>	138
<u>1.1 Te quiero a través de mis miedos y mis culpas</u>	140
<u>1.2 Tu vida y tus decisiones son mi responsabilidad</u>	146
<u>Categoría 2. Mi historia, yo y mi relación contigo</u>	152
<u>2.1 Me reconozco en mi historia</u>	153
<u>2.2 Patrones de crianza limitantes en mi familia origen que repito o evito contigo</u>	161
<u>Categoría 3: Nuestra relación desde la conciencia</u>	168
<u>3.1 Mis sensaciones y emociones me hablan de mí y de mi relación contigo</u>	170
<u>3.2 Mis interpretaciones e intenciones y mi relación contigo</u>	174
<u>3.3 Mi escucha y mi relación contigo</u>	179
<u>Categoría 4. Amar en libertad</u>	183
<u>4.1 La comprensión empática, escucha y congruencia permiten nuestra conexión</u>	185
<u>4.2 Me acepto, te acepto y amo en libertad</u>	189
<u>4.3 Nuestra relación, nuestro crecimiento</u>	193
<u>CONCLUSIONES</u>	196
<u>Propuestas para mejorar el taller “Amar en libertad”</u>	207
<u>Aportes al campo del Desarrollo Humano</u>	208
<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	211
<u>ANEXOS</u>	218

INTRODUCCIÓN

El ser humano se desarrolla en la relación con otros, es así como forma su identidad y visión del mundo. Vincularse con otras personas es una necesidad básica del ser humano para su crecimiento y trascendencia. Sin embargo, actualmente, las vinculaciones se ven amenazadas, vivimos en una sociedad global, en la que los riesgos son latentes y las personas se protegen, creando con ello separación. El punto de unión entre las personas es el respeto a la diferencia y no la identidad compartida, una sociedad en donde la estética está sobre la ética, donde todo es inmediato y desechable, hablese de trabajo, personas, instituciones, etc. (Bermejo, 2012). Este panorama habla de un evidente debilitamiento del vínculo entre las personas, mismo que permea al vínculo afectivo que se experimenta en las relaciones familiares.

En el presente trabajo se pone atención en el fortalecimiento del vínculo afectivo entre los padres/madres y sus hijos/hijas jóvenes, se considera el afecto como un aporte a la construcción de vínculos fiables, tan necesarios en los tiempos actuales especialmente, en la etapa vital de la familia cuando los hijos/hijas son jóvenes. Precisamente, en esta etapa los hijos/as se vuelven más independientes y se asumen con la capacidad de tomar sus propias decisiones, y entonces surgen los conflictos con los padres/madres los cuales en algunas ocasiones provocan dolor y distanciamiento.

Los conflictos suceden entre otras razones por un vínculo afectivo que se fue debilitando en los años anteriores cuando sin quererlo inconscientemente, y quizá basados en su propia experiencia de vida y la corriente contemporánea, los padres y madres pusieron su atención a cuestiones de status, de apariencia de formas que tenían que ver más con lo material, como lo dictaba la cultura y no con lo personal, que sutilmente se gesta en el corazón humano y que lleva a las personas desplegar todo su potencial.

A través de esta intervención se pretendió responder la siguiente interrogante: ¿Cómo facilitar que los padres y madres de hijos e hijas jóvenes se autovaloren para favorecer el vínculo afectivo y promover el crecimiento de ambos?

Este trabajo aporta al campo del Desarrollo Humano ya que, por medio del autoconocimiento y la autoconciencia, se buscó que los padres/madres se autovaloraran, descubrieran su potencial que va más allá de su rol de padres o madres y que en la relación con sus hijos/as hay una oportunidad de crecimiento mutuo. Se pretendió llevar la propuesta de Rogers (1998) del Enfoque Centrado en la Persona al campo de las relaciones interpersonales dentro de la familia, como él mismo lo propuso, y específicamente para fortalecimiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as.

En la primera parte del presente proyecto de intervención se habla sobre la justificación, el sentido de ser del mismo, desde la mirada del Desarrollo Humano, ya que, fortalecer el vínculo afectivo de los padres/madres con sus hijos/as jóvenes, implica amar en libertad, recorrer un camino arraigado en la experiencia y la búsqueda, como lo es la práctica del Desarrollo Humano. La experiencia del momento presente, retomando de su trayecto de vida la manera de vincularse para descubrir una nueva y mejor manera de relación consigo mismos y con sus hijos/as, que siente las bases de un vínculo afectivo más fuerte en esta nueva etapa de la vida.

En este como en cualquier trabajo existe una motivación personal, que tiene que ver con la historia de quien lo realiza, es por lo que se habla también de la implicación personal, con base en mi camino de búsqueda que me llevó a pensar sobre este tema y poner manos a la obra, con la convicción de que con ello haría bien a otros.

Todo trabajo de intervención no sólo se centra en lo que el autor vive o piensa, sino que se pretende sobre todo atender un problema social. Por ello se sigue con el apartado dedicado a describir dicha problemática. En un primer momento se presentan algunos cuestionamientos que llevaron a las primeras búsquedas sobre

el tema y en seguida se menciona la relevancia que tiene el vínculo en el desarrollo de las personas. En el entendido que una de las grandes causas que abarca a las demás tiene que ver con la sociedad en la que están inmersos los padres/madres e hijos/hijas, es así como, dentro de la problemática se hace una descripción de la sociedad postmoderna.

Dicha exposición antecede a la descripción de la problemática directamente en la familia, las dinámicas familiares que se viven, lo que le sucede a la persona de los padres/madres y de los hijos/as, mismas que dan cuenta del debilitamiento del vínculo afectivo. Se vislumbran también las posibles necesidades de los padres/madres y las primeras ideas de cómo podría trabajarse en esta problemática. De ello se desprende el árbol del problema que de una manera esquemática presenta desde la propia observación de la realidad lo que se identifica como las causas, las raíces y las consecuencias, el follaje, del debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as.

Para determinar la conveniencia de la intervención y para que se ajustara a los problemas y necesidades sentidas de la población, se hizo un acercamiento a la misma por medio de una entrevista semiestructurada a cinco personas padres /madres de hijos/as jóvenes con características similares a las personas que participarían en la intervención. Se preguntó lo que ellos ven como causas y consecuencias del debilitamiento del vínculo afectivo con sus hijos/as. Los resultados se narran a través de un relato del acercamiento a las necesidades de la población a intervenir. Tal acercamiento aportó claridad sobre la problemática y dejó ver las necesidades de la población que dieron pauta al diseño de la intervención.

Más adelante se encuentra la fundamentación teórica, en este apartado se incluyen los antecedentes conceptuales del tema, las definiciones principales de vínculo, y del vínculo afectivo, y sus temas subyacentes que se toman del estado del arte que incluye lo recuperado de investigaciones e intervenciones similares al presente proyecto, así como la fundamentación desde el Desarrollo Humano, el Enfoque Centrado en la Persona y las características de una relación facilitadora del

desarrollo del potencial humano. Y otros temas afines como son las emociones como proceso de vinculación, el ciclo vital de la familia, los introyectos y la persona en la etapa de la juventud.

Se incluye también un apartado en donde se fundamenta el abordaje metodológico de esta intervención la cual fue desde la investigación acción participativa, el método fenomenológico y la técnica del taller con el trabajo en dinámica de grupos.

Así, en el apartado que sigue se habla de la intervención social que se llevó a cabo para abordar el tema problema de los vínculos afectivos en las relaciones interpersonales. Para la intervención se contó con el consentimiento informado de los participantes quienes fueron padres y madres de familia con hijos e hijas jóvenes, interesados en fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos/hijas. Consistió en un taller llamado “Amar en libertad”, que tuvo lugar a través de la plataforma zoom, una vez a la semana, al que asistieron 12 participantes durante 8 sesiones, cubriendo un total de 20 horas, durante las cuales los participantes tuvieron la oportunidad de hacer consciente la experiencia de vinculación afectiva que tienen con sus hijos, valorando y reconociendo sus propias maneras de vinculación, haciendo consciente su historicidad.

Más adelante se agrega un apartado en el que se describen resultados de la intervención, producto del análisis de datos, del cual emergieron cuatro categorías: 1. Máscaras del amor; 2. Mi historia, yo y mi relación contigo; 3. Nuestra relación desde la conciencia y; 4. Amar en libertad. Los padres/madres lograron autovalorarse, mirarse a ellos/as y a sus hijos/as como personas; conocieron herramientas para la autoconciencia y la escucha comprensiva lo que les permitió comenzar a desarrollar y utilizar algunas habilidades que los acerca afectivamente a sus hijos e hijas y los lleva a amar en libertad. Se cierra este trabajo con las conclusiones finales, en donde también se mencionan los aportes que hace al campo del Desarrollo Humano y algunas propuestas de mejora para el taller.

JUSTIFICACIÓN

En esta Maestría, el Desarrollo Humano se entiende como una disciplina científica que comprende el estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos (procesos emocionales, afectivos y cognoscitivos) e interpersonales (actitudes hacia los demás, innatas y aprendidas, y las estrategias de relación entre los individuos y los grupos) que impulsan la evolución de la persona; así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento del individuo y de los grupos en la sociedad (Lafarga, 2005a, p.4) Así mismo el Desarrollo Humano se concibe como una práctica profesional orientada a la facilitación de procesos y a la promoción del crecimiento humano individual y colectivo que tiene en su centro a la persona con todas sus dimensiones.

El vínculo afectivo es el espacio donde estos procesos intrapsíquicos e intrapersonales toman forma, es por ello que centrar la atención en él, facilitar la autovaloración de los padres/madres y procurar la toma de conciencia de su vinculación afectiva con sus hijos/as y lo que ello genera, es ofrecer a los padres/madres y sus hijos/as un ambiente favorable para desplegar todo su potencial, en una relación interpersonal que promueve la oportunidad de crecimiento propio, y a la sociedad sujetos que sumen al desarrollo colectivo.

El Desarrollo Humano como disciplina explica que es necesario crear condiciones favorables en la relación para que las personas se desarrollen. Estas condiciones no deben estar dirigidas a inducir ciertos comportamientos sino crear un ambiente donde la persona pueda ser. Tales condiciones tienen fundamento en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y son:

1. Dos personas entren en contacto.
2. Que una de ellas se encuentre en estado de desorden interno de vulnerabilidad o angustia.
3. Que la otra sea congruente en la relación con la primera.
4. Que la segunda ofrezca a la primera, consideración positiva incondicional.
5. Que la segunda experimente comprensión empática por el campo de referencia de la primera.
6. Que la

primera perciba de parte de la segunda hacia ella, la consideración positiva y la comprensión empática (Rogers, 1998, p. 34).

En una relación como la que propone el ECP, las personas se viven en libertad, existe la oportunidad de que cada uno aporte sus propios recursos, su particular punto de vista y sus propios planteamientos en igualdad de condiciones. Estar con otros de esta manera en alteridad respetuosa permite a las personas reconocerse, descubrir quiénes son y el potencial que llevan dentro. Que suceda esto dentro del núcleo familiar lo hace un genuino espacio de crecimiento humano.

Si los padres/madres se reconocen a sí mismos como seres únicos y se autovaloran, lograrán centrarse en sus vidas y ver el propio valor en la vida de sus hijos/as y considerarla también únicas. Es así como puede disminuir su necesidad de controlar o conducir la vida de sus hijos/as en esta etapa que sienten temor por las decisiones que tomen.

Sin duda, así como los hijos/as, los padres/madres tienen marcada en su experiencia sus propias vivencias de vinculación afectiva con sus propios padres/madres, de tal forma que su propia vivencia se ve reflejada en la manera que interactúan con sus hijos/as con la intención de buscar lo mejor para ellos, en esta etapa de sus vidas. Estar atentos a su implicación personal, valorar la relación con sus hijos/as, hacer conciencia de lo que les pasa al relacionarse con ellos/as, sobre todo en ciertos temas que les generan angustia, y conocer otras formas posibles de relacionarse, puede favorecer un ambiente donde la relación sea nutricia y cercana, de tal forma que el vínculo afectivo se fortalezca para generar la autotranscendencia y despliegue personal de cada uno.

Esto adquiere relevancia, pues según la actuación de los padres/madres, en esta etapa de la vida de los hijos/as, habrá oportunidad de fortalecer o no el vínculo afectivo entre ellos/ellas, que tendrá consecuencias para las siguientes etapas de la vida, en la que los hijos/as físicamente se distancian, pero si existe un vínculo afectivo fuerte la cercanía amorosa será suficiente para mantener el lazo que los une.

Es en la medida que los padres y madres hagan conscientes los hábitos que guían sus acciones podrán tener con sus hijos/as una relación que los lleve al crecimiento personal mutuo. Reconocer su implicación personal y conocerse a sí mismo le ayudará al padre a ser ético y realista pues estará tomando acciones en relación con la situación como tal y no con relación a lo que dicha situación le refleja de sí mismo, llegar a estos procesos de introspección y conciencia requiere de un trabajo personal, motivo de este trabajo de obtención de grado.

El ECP propuesto por Rogers presenta supuestos, principios, elementos, y herramientas que traducidos en una manera de relacionarse pueden aportar a fortalecer el vínculo afectivo entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes. Este ECP abarca todas las relaciones humanas y su principio básico está fundamentado en la naturaleza de cualquier ser vivo que es capaz de desarrollarse en todas sus capacidades que posee si se le proporciona la atmósfera adecuada. Miguelez (2006) afirma:

La actitud básica que debe asumir el asesor, y que Rogers enfatiza, tiene tres aspectos: autenticidad, aceptación incondicional del asesorado y comprensión empática, las cuales activan la “tendencia actualizante” del asesorado, como capacidad natural e innata de autodesarrollo que posee toda persona (cambio de sus autoconceptos, actitudes y conductas), y que la llevará al máximo despliegue y auto-realización de sus potencialidades, cuando se dan esas condiciones. (pp. 8-9)

El desarrollo personal implica, por lo tanto, que el padre/madre se sumerja en sí mismo, se valore, comprenda y acepte, al tiempo que reconozca lo que está obstaculizando la relación con sus hijos/as, identifique lo que genera conflicto y que muchas veces crea separación y resentimiento. Implica favorecer un ambiente para ellos/ellas y sus hijos/as en donde se escuchen con la intención de comprender, se viva el respeto a la individualidad, se procure el auténtico interés de conocer las necesidades y anhelos de los hijos/as, se acepte incondicionalmente su forma de ser sin necesidad de imponer, sin hacer juicios.

El padre/madre puede convertirse en un facilitador de su propia tendencia hacia el crecimiento y de la de sus hijos/as. Lo hará si muestra respeto, calidad humana, congruencia, apertura hacia sí mismo y hacia la experiencia del hijo/a que lo interpela, dejando atrás la actitud de defensa, lo que le permite darse cuenta con mayor facilidad la realidad sentida y comprender a sus hijos/as, sin tratar de explicarlo desde su propia experiencia. Implica también, confiar en que los hijos/as tienen internamente una sabiduría que los hace capaces de tomar su vida en sus manos y que llegarán a buen puerto.

Al hacer conciencia y valorarse desde quiénes son y no desde su rol de padre/madre, podrán mirarse y mirar a sus hijos/as sin condicionamientos, aceptándolos y comprendiéndolos desde la congruencia de su ser y la experiencia. Estarán habilitados para comenzar a hacer cambios y relacionarse con sus hijos e hijas, de manera más libre, cercana, confiada, respetuosa y satisfactoria; que implica amar en libertad a sí mismos y a ellos/as, lo que permitirá fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.

IMPLICACIÓN PERSONAL

Soy madre de dos jóvenes uno de 24 y otro de 22 y soy licenciada en Ciencias de la Educación. Desde el día que nació mi primer hijo no he parado de procurar las mejores maneras de educarlos para que se desarrollen óptimamente en sus dimensiones física, intelectual, psicológica-afectiva- emocional, social-relacional y espiritual; con el único propósito de que estén lo mejor preparados para enfrentar sus vidas y que puedan vivirlas en plenitud y felicidad.

He visto igual como nos pasó a mi esposo y a mí, a padres y madres que preocupados por dar lo mejor a sus hijos, viven una vida dedicada a ellos, toman decisiones importantes tales como empleo, residencia, escuelas y universidades para los hijos, en torno a ellos y el futuro que esperan construyan, de manera que los hijos se convierten en el sentido de vida de sus padres/madres. Sin embargo, cuando los hijos llegan a la juventud se tornan más independientes respecto a los padres/madres y comienzan a tomar sus decisiones de vida que no necesariamente son como las esperábamos, lo que desencadena preocupación, frustración, sensación de que no hicimos bien las cosas y queremos seguir controlando la vida de los hijos.

A lo que se le suman discusiones y distanciamientos dolorosos. Como es natural los hijos en búsqueda de cumplir sus propios anhelos defienden sus posturas y decisiones lo que causa conflicto con sus padres/madres quienes inflexibles y temerosos ante la equivocación de los hijos/as pretenden seguir marcando el rumbo de sus vidas.

En mi caso personal me doy cuenta de que a diferencia de mi esposo y otras parejas cuento con herramientas que se reflejan en una actitud de comprensión y aceptación hacia lo que van decidiendo mis hijos y me percibo viviendo esta etapa con mayor libertad y cercanía hacia ellos, lo que les da a ellos el vivirse más relajados y cercanos en la relación conmigo y ser un apoyo desde lo que cada uno necesita. Hemos logrado cada vez con mayor consistencia darnos mutuamente lo

mejor que tenemos para nuestro beneficio en cuanto a crecimiento personal en esta etapa de nuestras vidas. Mi búsqueda constante por encontrar todo aquello que me haga crecer, ser mejor persona para mí y para los demás, siendo prioridad mi esposo y mis hijos, veo que está dando frutos y lo que he estudiado en la maestría ha sumado a este encuentro conmigo que se traduce en encuentro en libertad con los que más quiero.

He constatado que la juventud de los hijos es una oportunidad para reconciliar el vínculo y lo que ellos me han reflejado y que yo he tenido la apertura de escuchar se ha traducido en autoconocimiento y desarrollo personal, me he dado cuenta de mis errores, me estoy retomando a mí, y al retomarme, el vínculo se ha fortalecido. Comienzo, cada vez con mayor progreso, a dejar de lado mis expectativas sobre ellos y cada vez logro acercarme más a conocer sus anhelos y a acompañarlos en sus decisiones, cuando me lo solicitan, intentando comprenderlos empáticamente, aceptándolos tal como son y procurando ser auténtica. Me doy cuenta de que ellos hacen lo mismo conmigo.

También forma parte de implicación personal en este tema lo que viví con la familia de mis padres. Mi papá y mi hermano tuvieron un distanciamiento en medio de gritos, ofensas y malos tratos que les trajo mucho dolor a ambos, dolor que más adelante se convirtió en resentimiento que trajo como consecuencia una ruptura familiar en la que cuando mis padres fallecieron todos los hermanos quedamos distanciados. Creo que si mi papá y mi hermano hubieran tenido la oportunidad de mirar lo que pasaba con su vínculo afectivo y trabajar en su relación la ruptura familiar no hubiera sucedido. Así que considero que es un tema de gran trascendencia para el desarrollo sano del núcleo familiar.

Estoy segura de que ningún papá o mamá quiere echar a perder la vida a sus hijos/as, ni la propia, estoy convencida que padres y madres amamos a nuestros hijos/as y queremos lo mejor para ellos, pero muchas veces no sabemos cómo hacerlo y con la intención de darles lo mejor provocamos el efecto contrario al que deseamos, que en varias ocasiones es resentimientos y distanciamiento. En esta

problemática se deja ver que se pretende usar a los hijos/as para satisfacer necesidades personales, sin tenerlo consciente, pero si causando un daño a ellos mismos y a sus hijos/as.

Por otra parte, me doy cuenta de que los hijos/as aprendemos en casa la manera de relacionarnos y esto tiene una trascendencia social porque de la forma que aprendimos a relacionarnos con nuestros padres/madres es la manera que nos relacionaremos fuera del hogar. Veo que los padres/madres procuramos enseñar unos valores, pero actuamos otros. Como padres y madres estamos confundidos porque a veces el darles lo mejor tiene que ver con aspectos que dan estatus, casa, autos, viajes, valorando así a las cosas y no a las personas.

He aprendido que, si la persona se siente reconocida, validada en su ser, desarrolla autoconfianza en sí mismo, su autoconcepto se fortalece y puede actuar con plena libertad, le será natural tratar a otros con respeto, sin miedo a perder su individualidad ni a fundirse en el otro, porque tendrá bien arraigada su identidad, sin necesidad de demostrar superioridad porque ella sabe bien quién es. Con apertura y empatía comprende y acoge al otro respetando su individualidad, sin la necesidad de cambiarlos para que llenen una expectativa personal porque sabe que las personas son seres de libertad y no cosas que puede usar para cubrir sus necesidades. Las personas que se relacionan de esta manera se sentirán libres, podrán crecer y enriquecerse en ellas, serán responsables de sí mismos, sanos física, mental, emocional y espiritualmente, este tipo de personas son las que requiere este mundo enfermo que necesita sanar.

Quiero compartir con otros padres y madres lo que he descubierto en mi camino como madre, aunado a los aprendizajes que he tenido en mi carrera profesional. Quiero se vean beneficiados de la misma forma que yo, que experimenten su tendencia al crecimiento a partir de su autoconocimiento y que ello les permita otorgar la libertad a sus hijos/as, maravillarse con todo lo que son independientemente de sus expectativas y puedan así fortalecer el vínculo afectivo con ellos.

PROBLEMÁTICA

Ante el interés por trabajar en esta intervención: el fortalecimiento del vínculo afectivo entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes y, que esto pueda ser un aporte al campo del Desarrollo Humano, surgieron varias interrogantes:

¿Cuáles son las causas y las consecuencias de que el vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as esté debilitado?

¿Cómo generar una relación entre padres/madres e hijos/as que apunte hacia un desarrollo de las potencialidades del hijo/a y del padre/madre?

¿Es posible que el fortalecimiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as genere en las personas valores y actitudes que ayuden a la construcción de sociedades más solidarias?

¿Cómo generar una relación entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes que lleve a ambos hacia su tendencia actualizante (expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración) para su propio bienestar y el de las personas con quienes se relacionan?

¿Es el autoconocimiento y la toma de conciencia un camino para el fortalecimiento del vínculo afectivo entre los padres/madres y sus hijos/as jóvenes?

¿Puede el ECP ser un modelo de relación entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes que tenga como fin el fortalecimiento del vínculo afectivo entre ellos?

Para ahondar en la problemática se inició por tratar de responder a la primera interrogante, ante ello se observa que algunas de las causas tienen que ver con las prácticas de crianza en la sociedad actual que están permeadas de la transición de la época moderna a la postmoderna.

Así, como la sociedad postmoderna tiene influencia en muchos aspectos de nuestra sociedad actual, también la tiene en construcción de los vínculos afectivos que se gestan entre padres/madres e hijos/as desde que éstos son pequeños. En la

actualidad, no sólo se hace evidente el debilitamiento del vínculo entre padres/madres e hijos/as, sino que, en general, el vínculo entre las personas está fracturado y esto corresponde a un contexto social que tiene diferentes consecuencias. Vivimos en una sociedad individualista, hedonista, de consumo, y superficialidad (Bermejo, 2012). Tales experiencias se funden en una cultura que impide que las personas establezcan relaciones afectivas profundas y que no asuman responsabilidad frente a los otros seres humanos, sobre todo aquellos que están en desventaja o pasan por situaciones difíciles.

Así, las tendencias de la economía que se basan en la información, el conocimiento y en la competitividad, conducen a las personas a actuar de un modo poco humano. La falta de vincularidad trae como consecuencia falta de solidaridad, por un lado, individuos que están solos sin el apoyo de otros y por otro, individuos que al no vincularse se pierden la oportunidad del propio desarrollo a un nivel superior de trascendencia. Es evidente que en el presente los seres humanos están conectados, pero no vinculados.

El vínculo, según advierten, Jaroslavsky y Morosini, (2012) y Burutxaga, (2018) tiene trascendencia en la conformación de las personas que participan de él y va más allá de una simple unión, es una estructura que da forma y movimiento a la relación y a las personas, donde la relación es la representante de dicho vínculo y da cuenta de una relación interdependiente.

La persona en su interacción con otros seres humanos satisface una de sus necesidades fundamentales como ser social que es. Al respecto, Maslow (1991), llama *necesidad de afiliación* a la necesidad de interacción con otros seres humanos, la cual tiene que ver con el desarrollo afectivo y de interacción entre las personas, con la necesidad de afecto, amistad y aceptación social. Dicha necesidad se encuentra en el tercer nivel de su pirámide, que a su vez ayuda a satisfacer otras necesidades del ser humano, como son el sentirse valorado por sí mismo y por los otros y la autorrealización, que en definitiva la logra en relación con otros. De tal forma, los seres humanos al establecer vínculos, cubren sus necesidades propias

de relacionarse y también se ayudan a cubrir otras necesidades, básicas fisiológicas y biológicas o necesidades más avanzadas como las afectivas o de realización. Al respecto Maslow (1991) afirma:

Además del valor de supervivencia darwiniano, podemos también postular ahora «valores de crecimiento». No solamente es bueno para sobrevivir, sino que también es bueno (preferido, elegido, por el organismo) para la persona que crece hacia la humanidad completa, hacia la realización de potencialidades, hacia una mayor felicidad, serenidad, experiencias límite, hacia la trascendencia, hacia una cognición de la realidad más rica y precisa, etc. (p.96)

En el mismo orden de ideas, Burutxaga, (2018) refiere que las personas se benefician de las relaciones vinculares, que gracias a estas cubren necesidades básicas, así como su desarrollo psíquico.

Con base en lo expuesto, se puede afirmar que existe en el ser humano la necesidad de establecer vínculos, ya que éstos son básicos para su bienestar, desarrollo y trascendencia, sin embargo, se vive hoy en una era de en donde las condiciones no favorecen la formación de éstos, ni su promoción y menos su permanencia. Los vínculos son una necesidad del ser humano y en esta sociedad parece que se diluyen. Al respecto Bauman (2008) propone: “En este mundo nuestro, líquido e impredecible, necesitamos urgentemente amigos dedicados, compromisos firmes, la certeza que nos puedan tender una mano cariñosa en caso de apuro: necesitamos más que nunca vínculos fiables con otras personas” (p. 20).

Las diferentes situaciones que se viven en la sociedad actual reflejan indiferencia, soledad, irresponsabilidad social y violencia que se manifiesta en las interacciones y vivencias cotidianas dentro de las ciudades. Desde la implementación del Neoliberalismo y aunado al capitalismo existente, se vienen desarrollando crisis económicas y sociales que recaen directamente en las familias y por lo tanto en los sujetos particulares, modificando su forma de estar e interactuar con el mundo y con otros seres humanos.

Para ofrecer un marco de referencia más amplio, ayuda a entender la situación actual, la descripción que hace Bermejo (2012) sobre la sociedad, en su escrito: *Identidad, globalidad y pluralismo en la condición posmoderna*, en él muestra una radiografía de la sociedad a partir de la descripción de cinco fenómenos sociales:

Sociedad global. Es una sociedad mundial, cuyas características son la “interdependencia y la interconectividad, desbordamiento de los marcos geográficos y políticos, permeabilidad de fronteras y movilidad de personas y capitales” (p. 448). La revolución financiera y tecnológica dio pie a ella, “alterando las referencias de valor, sentido y pertenencia” (p.448).

Sociedad de riesgo. “Riesgos económicos, tecnológicos, ecológicos, políticos, laborales, culturales, sociales, personales” (p. 449), entre otros.; que para asegurar la protección se crean fronteras. Dando por resultado el vivir con una sensación de inseguridad constante que no se sabe bien de donde viene ni cómo solucionarla.

Sociedad plural. “Politeísmo de valores, fragmentación social, pluralización de modos de vida, se ha agudizado en la postmodernidad con la pluralización cultural” (p. 450). La pluralización social crece: “diversidad de etnias, culturas, religiones y lenguas conviviendo en espacios comunes; políticas de identidad y reconocimiento de la diferencia se convierten en problema y programa políticos, jurídicos, y éticos” (p. 450). Los principios y valores de antaño ya no dan la medida y tiene crisis de sentido la existencia. Las personas se sienten a veces bien conviviendo, a veces con miedo y desconfianza a los extraños, a veces a gusto con los cambios y a veces amenazados por ellos. Lo que une es el respeto a la diferencia y no una identidad compartida.

Sociedad individualizada. Sociedad de individuos con ausencia de maneras compartidas de mirar el mundo, sin referentes culturales. Obligados a tomar decisiones sin un apoyo sólido que soporte sus decisiones, pero con la responsabilidad total de las consecuencias que trae consigo el libre albedrío, que además es impuesto. Donde la tarea es la individualidad, así como la construcción y reconstrucción de la identidad. Las personas se encuentran ocupadas en sí

mismas y buscan la satisfacción personal. La sociedad demanda desvinculación, movilidad, flexibilidad, consumo y libertad. La motivación básica es vivir la vida y disfrutar, el sentido de vida es ser feliz, que exige, contradictoriamente sacrificios e inversión de energía y recursos. Se antepone la estética sobre la ética, siendo el culto al cuerpo y a la imagen, considerados como esencia. La facilidad de movilidad deja a los individuos desvinculados de una cultura (Bermejo, 2012).

Sociedad líquida. Las estructuras e instituciones modernas han perdido consistencia, solidez y fundamentación, se encuentran constantemente cambiando, y los ciudadanos no creen en ellas porque no son capaces de dar soluciones locales a problemas globales. Describe esta sociedad como en la que se ha dado “la erosión del vínculo y la solidaridad sociales debido a la individualización de comportamientos y la consiguiente implantación de estrategias de supervivencia provocadas por la inestabilidad laboral y sus repercusiones en todos los ámbitos de la vida” (p. 456). Debido a la aceleración de cambios todo es provisional y obsoleto; los proyectos, los trabajos, las relaciones tienen caducidad. Incertidumbre y fragilidad describen la manera de vivir el mundo y las relaciones. Se hace compleja la socialización por la pluralidad existente.

Sociedad telematizada. Las tecnologías de la comunicación y la información han promovido el proceso globalización tanto económica como, cultural, social y mediática, dando paso a un proceso de interdependencia, interconexión e intercambio globales con sus determinadas consecuencias, algunas de ellas:

“ la inmediatez informativa y relacional donde las relaciones son importantes por la relación y no por el vínculo que ella genera y éstas son provisionales, fugaces y superficiales, por lo tanto, desvinculadas y sin compromiso. Visibilización de la diversidad y pluralidad cultural, concienciación planetaria de riesgos y problemas comunes, desbordamiento de las fronteras política y geográficas; virtualización de la realidad, de las relaciones y de la personalidad, desjerarquización axiológica y multiperspectivismo;

transmisión y socialización de conocimientos; intercambio y relativización de cosmovisiones; saturación imaginal y simbólica” (p. 457).

En este contexto, las conexiones se distienden, ocurriendo la desvinculación. La evidencia de ser uno más en un mundo de diferentes deja a las personas solas en un mundo hiperconectado.

La descripción que se hace el autor, en el artículo referido, ha tomado en cuenta los fenómenos a los que refiere la sociología en la actualidad para ofrecer un diagnóstico del presente. Por tanto, son pertinentes para entender el marco social desde el cual se parte en este trabajo. Ante tal crisis de sentido, falta de referentes, individualidad e incertidumbre entre otras situaciones de actualidad, se propone la vincularidad como alternativa, como necesidad latente.

La posmodernidad como se ha mencionado tiene consecuencias en las comunidades e instituciones; para fines del presente trabajo interesa en particular la institución familiar.

La problemática particular en la que pretende poner atención a partir de esta intervención es en el vínculo afectivo debilitado entre padres/madres y sus hijas/os jóvenes. Se centra en la etapa de la juventud de los hijos/as cuando éstos precisamente comienzan a ser más autónomos e independientes respecto de los padres/madres en decisiones de vida como son la elección de carrera, de pareja, de dónde y en qué trabajar, de formar una familia, decisiones en las que entran en juego los valores y creencias que pueden parecer contrarias a las que los padres/madres han esperado en sus hijos/as y que comienzan a generar conflictos que hacen notar el debilitamiento del vínculo.

Se trata del vínculo que se ha debilitado en la convivencia diaria, que tiene su origen en la crianza de las hijas/os a lo largo de la historia familiar, y que ha generado un alejamiento con fuertes implicaciones en cómo se viven en relación padres/madres e hijos/as, y cómo esta relación imposibilita en ambos su tendencia actualizante cuando lo que debería suceder en una relación de esta naturaleza es que sea nutricia para la plenitud en la vida de ambos.

La debilidad del vínculo se hace notar cuando las discusiones terminan en problemas, cuando los hijos/as se alejan de la casa o presentan conductas de rebeldía, cuando ambos se faltan al respeto y la convivencia transita entre gritos y ofensas. En una dinámica así, ambos se viven en una relación cargada de dolor, culpa y resentimiento. Estas situaciones se gestaron en un ambiente donde la actitud de los padres/madres es de falta de empatía, de falta de escucha y acercamiento para conocer a sus hijas/os, de no aceptación de los hijos/as como son, lo que responde a la necesidad de los padres/madres de querer que los hijos/as sean de determinada manera que se ajuste a sus ideales.

Entre las implicaciones que tiene en los hijos/as la debilidad de este vínculo es que les genera falta de confianza en sí mismos e inseguridad ya que se viven en incongruencia, por un lado quieren seguir lo que su experiencia orgánica les sugiere, pero por otro, en su necesidad de aceptación, se sienten inclinados a cumplir las expectativas de los padres/madres, lo que les genera sensación de soledad, aislamiento, tristeza, desintegración, y a vivirse en dependencia, evadiendo la responsabilidad de su vida, dificultándose para ellos la toma de decisiones y renunciando a su libertad. Asimismo, muestran actitudes ya sea de sumisión o rebeldía extrema.

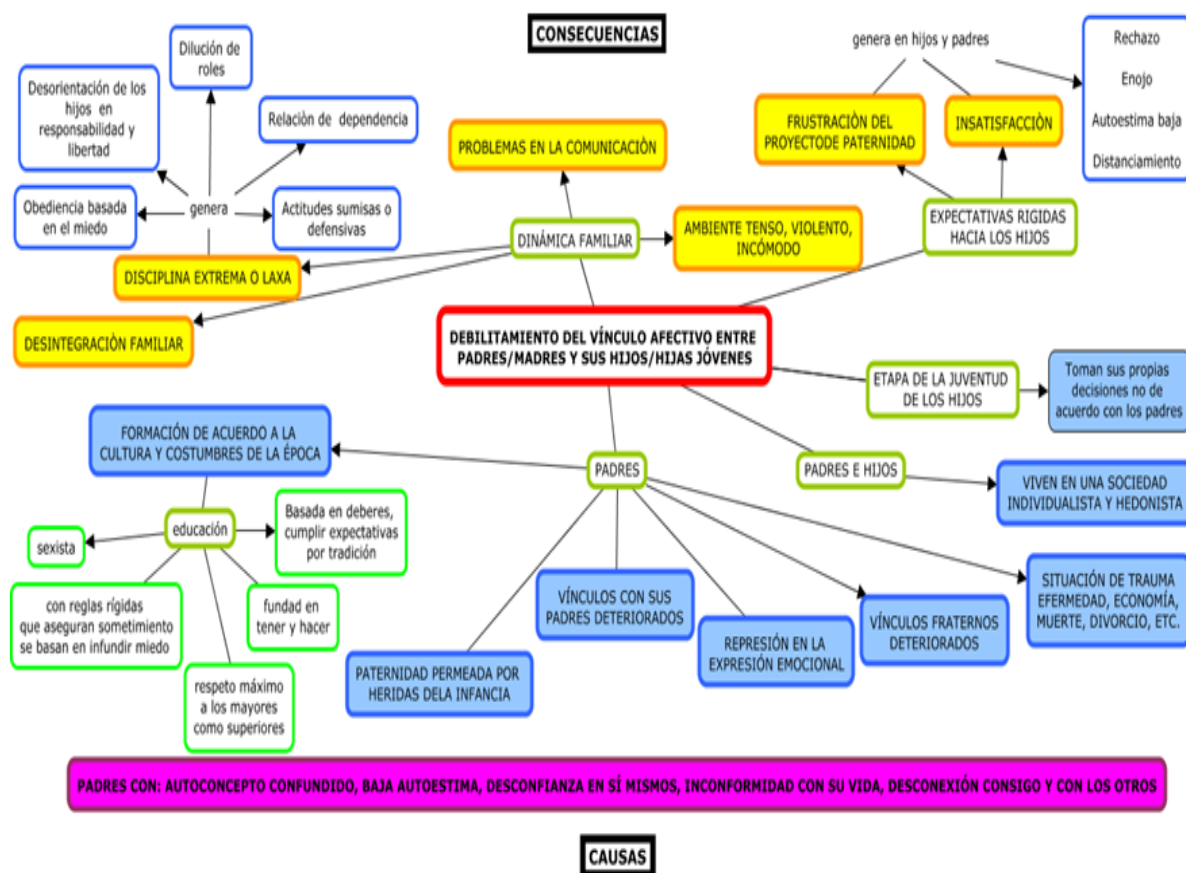
Por otra parte, a los padres/madres ante la debilidad del vínculo y sus consecuencias en los hijos/as y en la dinámica que se ha generado en la relación, sienten dolor por su alejamiento, miedo por no estar haciendo lo correcto, frustración en su labor de ser padres/madres al no poder sostener la imagen socialmente aceptada de “buen” padre/madre, enojo por no ver cumplidas sus expectativas en los hijos/as. Esta serie de situaciones internas en los padres/madres, les niegan la posibilidad de abrirse a la experiencia, en su defecto genera una aceptación condicional hacia los hijos/as que está en el fondo de esta relación generando tensiones y debilitando el vínculo y limitando la tendencia actualizante propia y de sus hijos/as.

Detrás de tal manera de actuar de los padres/madres existen traumas en su infancia no superados que les han ocasionado heridas que desconocen y no han trabajado, arraigo de conductas o actitudes según el género o posición que ocupan en su familia, alguna condición de salud, pautas de crianza de sus propios padres y madres que tienen que ver con un amor condicionado a expectativas y también puede entrar en juego lo que el hijo/a le refleja algo que de sí mismo rechaza o no ha elaborado de manera positiva.

Para trabajar en el fortalecimiento del vínculo debilitado entre padres/madres e hijos/as, se llevó a cabo una intervención en la que se acompañó a los/las padres/madres a darse cuenta de que están poniendo en sus hijos/as sus expectativas y que no los están mirando a ellos. Que piden y validan en sus hijos lo que tiene que ver con sus propios vacíos y anhelos, pero no los de sus hijos/as. Qué les ayudó a descubrir las necesidades propias que están cubriendo sus hijos/as y el daño que les hacen al destinarlos a llenar su vida.

El hacer conciencia de su manera de vincularse y relacionarse, los llevó a mirarse a sí mismos para encontrar qué de lo que aprendieron de la relación con sus padres y madres provocó un acercamiento o un distanciamiento. Esto los llevó a sentirse más integrados como seres congruentes, para mirar lo que reproducen en la relación con sus hijos/as, y si eso los está alejando. Esto traído a la conciencia les permitirá decidir en libertad si quieren seguir llevando esa relación o reinventar la relación con sus hijos/as para un reencuentro con ellos en libertad y verdadero amor que reconcilie el vínculo ente ellos y tiendan hacia el crecimiento mutuo y vida en plenitud. Para dar cuenta de los distintos aspectos que se interconectan en la problemática, se realizó el ejercicio del árbol del problema.

Árbol del Problema



En el esquema se puede apreciar que el problema está enfocado en el debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as, un vínculo que se ha debilitado en el diario convivir en la dinámica familiar. Aunque muchas de las ocasiones no se tiene claro por qué los hijos se separan o porqué los padres/madres no sienten cerca a los hijos/as. O se cree que todo está bien en la relación sin embargo se aprecia una unidad que se percibe como endeble, que se refleja en problemáticas en los hijos/as o en expresiones de insatisfacción de los padres/madres con su proyecto de ser padres.

Sucede que el vínculo entre padres/madres e hijos/as al inicio de la vida es indispensable para cubrir necesidades básicas del ser humano como las fisiológicas y biológicas, así como la necesidad de afiliación y afecto que tienen que ver con el

desarrollo psicoafectivo de las personas, que le ayudan a conformar su identidad individual y social. El vínculo entre padres/madres y sus hijos/as tiene trascendencia en la conformación de las personas que participan de él, es una estructura de interdependencia, las personas que conforman el vínculo se influyen mutuamente, así padres/madres e hijos/as en vinculación se afectan uno al otro.

Este vínculo a lo largo de la vida en familia puede debilitarse por diferentes situaciones que se relacionan con la historia de vida de los padres/madres que se hace presente en la vida familiar, de diferentes maneras, en la forma de relacionarse con los hijos, de establecer reglas, de comunicarse, que, en algunas ocasiones llegan a confrontar con la persona de los hijos/hijas, que en proceso de crecimiento, buscan una individuación, conformar su identidad separada de la de sus padres/madres pero que necesitan de una relación que permita el ejercicio de la libertad para poder desarrollarla. El debilitamiento de dicho vínculo puede traer consecuencias desafortunadas en la dinámica familiar, y en la vida misma de las personas que forman parte del vínculo, ya sea el padre, madre o el hijo, hija.

Entre las causas que este vínculo se debilite se encuentran las vivencias que experimentaron los padres/madres en sus respectivas familias de acuerdo con la época y cultura en la que se desarrollaron. Entre ellas destacan:

a) La formación de acuerdo con la cultura o costumbres de la época que promueve determinados patrones y creencias

- Una educación sexista: los hombres centrados en el trabajo, con un enfoque de ser proveedores y poco involucrados en las tareas domésticas, siendo la cabeza de la familia y la máxima autoridad y las mujeres educadas para atender la casa, la familia como un proyecto de vida y su función como reproductoras de la especie.

- Una educación basada en el producir y lograr una seguridad económica, formación que daba mayor valor al tener y hacer que al ser. Centrada en la proactividad para alcanzar objetivos y metas que tienen que ver con lo considerado exitoso en un contexto capitalista y que descuida el ser por no considerarse relevante en una

sociedad productiva. Se desatiende el verse a ellos y otros como personas valiosas en sí mismas.

- Fueron padres y madres impulsados a vivir como debían vivir y no como ellos hubieran querido. Con un amor condicionado a los logros y cumplimiento de expectativas. Ahogando toda posibilidad de ejercer su libertad para elegir de acuerdo con sus intereses. Se convirtieron en personas que orientan su vida por los debería y con la meta de satisfacer las expectativas impuestas por sus padres/madres o por la sociedad en cuanto a roles preestablecidos de acuerdo a la tradición familiar.

- Para que las expectativas fueran cubiertas las reglas en casa y escuela eran rígidas y quien no se sometiera a ellas eran expuestos a castigos rígidos, por lo quien cumplía con ellas lo hacían centrados en el miedo y no por un convencimiento de su propio bienestar y con el horizonte hacia la autorregulación. Quien no lo hacía asumía el maltrato como consecuencia de su acción identificando que en algo había fallado a los padres/madres, con sentimiento de culpa y de inferioridad.

- Respeto máximo a los mayores, como poseedores de la verdad y del saber sin la posibilidad de estar equivocados, considerados superiores de entendimiento y decisión, anulando a los menores la capacidad de pensamiento, de elección y de expresión de su propio punto de vista. Lo que lleva a un autoconcepto confundido, una desconfianza a sí mismos y por lo tanto baja autoestima.

b) Vínculos con sus propios padres/madres deterioradas y sin posibilidad de trabajar en ello, pues era valorado en su tiempo e incluso no era algo que se pensara tendría solución desde los padres/madres, sino que, se consideraba a los hijos/as con algún defecto o trastorno, lo que desvaloraba su persona.

c) Los padres/madres de estos padres/madres generalmente no tenían conocimiento especializado de cómo llevar a cabo una mejor formación para sus hijos, la dejaban en manos de las escuelas, no se cuestionaban si lo que hacían estaba bien para sus hijos, simplemente lo hacían, funcionaban conforme a su intuición y con los elementos que recuperaban de su propia educación. Daban por

hecho que los hijos se adaptarían a su manera de vivir y si no lo hacían era su problema, existía poca o ninguna consideración de las necesidades de los hijos más allá del sustento, la educación formal y la convivencia “armónica” diaria. Esta situación generalmente provoca heridas en los hijos/as que impactan de manera sustancial en su personalidad y autoestima, que les coarta la posibilidad de una vida plena. Los padres/madres ignoran que caminan por la vida con tales heridas a flor de piel, no identifican que aquello que hacen y el cómo se relacionan con sus hijos/as está condicionado por no querer sentir nuevamente el dolor que les generan dichas heridas. De tal forma en la interacción con sus hijos/as salen a la superficie provocándoles heridas.

d) Represión en la expresión emocional, determinada por el rol sexual, por las circunstancias o el rol social. Dicha situación los lleva a tener una comprensión imprecisa de lo que les pasa y de lo que sienten, lo que afecta también en su manera de comunicarse, desarrollan una comunicación cargada de mensajes poco claros distorsionando la realidad, provocando así conflictos internos y con otras personas por malentendidos.

e) Alguna situación o desgracia que sacude en la familia que lleva a poner en segundo plano la atención a los hijos, tales como: enfermedad grave de algún miembro de la familia, una relación de pareja disfuncional, un divorcio o abandono, pérdida de un ser querido que concentra las energías en vivir el duelo, pérdida de empleo o la fuente del sustento económico, cambio de residencia forzada.

f) Recibieron en su educación un trato diferente al de sus hermanos por el lugar que ocupaban en su familia o por su rol de género. Esta situación quizá los hizo sentir menos o más que los hermanos o desempeñar un rol que no les correspondía o con el que no se sentían cómodos. Estos padres/madres siendo niños/as o jóvenes al representar un papel impuesto por las circunstancias les pudo haber provocado una distorsión en la manera como se perciben a sí mismos y un concepto de su yo equivocado que no lo identifica claramente, sin embargo, puede vivirse incómodo con sigo mismo.

Todo ello ha enmascarado la personalidad de aquellos niños/as y jóvenes que fueron y que ahora son madres o padres de familia, personas que lo que hacen en su vida no les gusta o no les satisface en lo profundo de su ser, que los hace sentirse desconectados consigo mismos imposibilitando su conexión con otros y en el caso particular que ocupa este trabajo, con sus hijos/as, causándoles gran dolor a ambos, reproduciendo vidas insatisfechas y sin sentido tanto para ellos como para sus hijos/as.

Así las consecuencias se viven en la dinámica familiar, donde las interacciones diarias van haciendo pequeñas fracturas en la relación hasta que se llega a deteriorar el vínculo que sostiene el amor entre padres/madres e hijos/as. Algunas de ellas son:

a) Los padres/madres al darse cuenta de que lo que vivieron no les gustó, porque reconocen que les duele, se van al extremo, pretenden ser amigos/as de sus hijos/as, actúan con extrema laxitud en las normas, o sobreprotegen a los hijos/as, lo que diluye los roles, confunde a los hijos/as y no les permite el máximo desarrollo de sus potencialidades. Esta actitud provoca en los hijos/as desorientación en el rumbo que dan a su propia vida, pues los hijos/as necesitan sentir en los padres/madres apoyo para despegarse con seguridad y determinación en sus propias decisiones, y no de alguien que se comporta como su igual.

Los padres/madres son un referente que sirve de base para forjar su propio criterio y hacerse cada vez más dueños de sí mismos en responsabilidad y libertad. Necesitan saber lo que es bueno para ellos/as y lo que no, pero también necesitan enfrentarse a la vida con sus respectivos problemas a la medida y darles la oportunidad de equivocarse para aprender, de otra manera se formará una relación de dependencia, pero no un vínculo sano que lleve hacia el crecimiento, generando frustración en los padres/madres porque no ven a sus hijos/as caminar hacia la autosuficiencia.

b) Padres y madres que sólo les dicen que hacer a sus hijos/as y que si no se logran los resultados esperados se sienten frustrados y molestos con los hijos/as. Se vive

así, en la familia un ambiente de autoritarismo o rigidez en las normas sin sensibilidad a las necesidades reales de los hijos/as. Se desarrollan relaciones cimentadas en el miedo y la culpa. Esto lleva a ser padres, madres e hijos/as que no se disfrutan como personas, sino que funcionan como jefes y empleados que para ganarse ciertos beneficios deben esforzarse, un esfuerzo que a lo largo de la vida cansa y termina por separar a las personas.

c) Padres/madres e hijos/as que están incómodos en casa, que no les agrada vivir en familia, lo muestran evitándose unos a otros, procurando estar fuera de casa ya sea por trabajo, por estudios o por eventos sociales. O en casos más extremos los hijos desaparecen de la vida en familia, se van a vivir al extranjero o nunca saben más de ellos.

d) Vivir con la familia se ve como una carga o amenaza, se vuelve un ambiente tenso, violento o incómodo dónde no es posible expresar los sentimientos ni los anhelos porque son juzgados, con una comunicación poco clara de dobles mensajes que distorsionan la realidad. Se muestran actitudes defensivas, sumisas, autoritarias, pero no equilibradas. Todo esto genera conflictos internos en cada persona y externos entre los miembros de la familia, se lastiman unos a otros. Dicha tensión e incomodidad generalmente se manifiestan en malestares físicos.

Entre las consecuencias que viven los hijos/as y los padres/madres por la educación que recibieron estos últimos y que son consecuencias que llevan al debilitamiento del vínculo entre padres/madres e hijos/as están:

a) Los padres/madres que no tuvieron la oportunidad de cumplir sus anhelos personales los ponen en sus hijos/as, para cubrir sus vacíos, dejando de lado los talentos y motivaciones de los hijos/as, quienes en algún momento se llegan a sentir incómodos tanto si hacen caso a los padres/madres como si no. Al seguir el camino que los padres y madres desean se ven forzados a hacer algo que no embona con su persona y esto puede generar sentimientos de rechazo o enojo hacia los padres/madres y por otra parte si no cumplen lo que ellos quieren se sentirán en

deuda y con culpa por no haber cumplido sus expectativas y con una baja autoestima.

Por su parte, los padres/madres se sentirán molestos con los hijos/as si no pudieron cumplir sus expectativas y frustrados con su proyecto de paternidad y maternidad, lo que llevará a un distanciamiento ante ellos que generalmente lo asocian con la retribución por el amor, cuidados y beneficios recibidos que no se retribuye de la manera que ellos quisieran.

b) Los hijos/as tendrán dificultad para construir su identidad y autoconcepto, pues han construido su estructura personal en relación a lo que se espera de ellos, asumiendo características que no son propias de su personalidad, esto dificulta la conexión consigo mismo y por lo tanto con quienes están cerca en este caso, los padres/madres. En esta falta de conexión es donde el vínculo se debilita y se viven en sensación de soledad y aislamiento lo cual genera sentimientos de tristeza que se viven en el ambiente de la familia y puede provocar el alejamiento y la ruptura del vínculo con los padres/madres.

c) Los padres/madres que rechazan a sus hijos/as porque no son como ellos quisieran, causan heridas que provocan dolor en los hijos/as y generan alejamiento para no enfrentarse a dicho sufrimiento, o por otra parte, enmascaramiento de los sentimientos que a la luz se traduce en una interacción forzada y tensa, con una sensación dolorosa sin comprender lo que está sucediendo. Puede pasar que dicho dolor sea tan fuerte que se enmascare en adicciones tanto de los padres/madres como de los hijos/as.

El estar cerca, el afecto y el vínculo es necesario para que los seres humanos se desarrollen en plenitud y congruencia. Los padres/madres al autoconocerse, al hacer conciencia podrán identificar cómo es que ellos aprendieron de sus propios padres/madres a relacionarse, se les abre la posibilidad de relacionarse con sus hijos/as eligiendo cómo es que quieren llevar dicha relación a partir de la propia decisión y no desde la inconciencia originada en la formación que tuvieron. Al

hacerse conscientes de cómo se vivieron ellos identificarán sus recursos para fortalecer el vínculo con sus hijos/as.

La problemática descrita presenta un panorama general a partir de la experiencia, la observación y la documentación de distintas miradas, sin embargo es necesario hacer contacto con los sujetos y escuchar de su propia voz sus necesidades y perspectivas.

Relato natural del acercamiento a las necesidades de la población

Se realizó un acercamiento a la población motivo de la intervención. El objetivo de tal acercamiento fue conocer desde la vivencia de los padres/madres de hijos/as jóvenes cuáles son las causas y las consecuencias del debilitamiento del vínculo afectivo entre ellos/as y así partir de sus necesidades sentidas y afinar los temas que a trabajar en la intervención.

En este apartado se describe el proceso que se siguió para lograr el acercamiento a las necesidades de la población sujetos de esta intervención. Este relato consta de dos partes: 1) Estrategia metodológica para el acercamiento a las necesidades de la población y 2) Sistematización de la información. A partir de dicho acercamiento se logró, por una parte, tener más claridad de la problemática en cuanto a que fue posible identificar de una manera más precisa las causas y las consecuencias del debilitamiento del vínculo entre padres/madres e hijas, y por otra, surgieron las necesidades propias de la población, las cuales se inclinan hacia el autoconocimiento.

1. Estrategia metodológica para el acercamiento a las necesidades de la población

Se determinó que fueran padres y madres de hijas e hijos jóvenes de los cuales se tuviera conocimiento se vivieran con alguna o varias de las siguientes características en sus familias:

- a) Que alguno de sus hijos/as presente conductas de rebeldía o sumisión extrema, que no les agrada estar en casa o por el contrario temerosos a salir

de ella, que evaden la responsabilidad de sus vidas, que viven en aislamiento o tristeza o bien una vida desenfrenada, que no se ajustan a las expectativas de los padres/madres, que denotan falta de confianza en sí mismos e incongruencia entre lo que quieren y los caminos que deciden.

- b) Que fueran padres o madres que sienten dolor por el alejamiento de los hijos/as, miedo por no estar haciendo lo correcto, frustración en cuanto a su labor de padres/madres, incluso se evalúan como “malos” padres porque no han logrado que sus hijos/as sean como ellos lo esperan y que se sienten inconformes con el camino que han elegido los hijos/as.
- c) Que se vivieran en una dinámica familiar diaria, con una relación con sus hijos/as destructiva, donde se presentan discusiones que terminan en problema, dónde padres/madres e hijos/as se faltan al respeto y la convivencia transita entre gritos y ofensas, que los lleva sentir dolor, culpa y resentimiento, o bien son indiferentes entre sí. En un ambiente carente de empatía, de escucha, de aceptación y, por lo tanto, se deja ver el debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as.

Para acercarse a la población y obtener la información se eligió la entrevista semiestructurada que es una técnica metodológica que tiene coincidencias con los principios del Desarrollo Humano, puesto que es flexible, dinámica y no directiva, además que pretende obtener los significados que los entrevistados dan a los aspectos relacionados con el tema de intervención. (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013). En este tipo de entrevista también se considera importante todo aquello que la persona entrevistada pueda agregar al tema. Su propósito es comprender la vida social y cultural de los grupos, es por ello se plantea como una conversación que consta de preguntas abiertas sin importar si el orden y el contenido de las preguntas se modifican, pero se mantiene durante el diálogo el tema de interés. Es así como las preguntas sirven de guía en el proceso de la entrevista.

La guía de entrevista se elaboró a partir de las temáticas detectadas en el árbol de problema y orientadas a conocer las causas y las consecuencias del debilitamiento

del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as. Para ello, se hizo primero una extensa lista de preguntas a manera de lluvia de ideas, luego se identificó cuáles de ellas tenían que ver con las causas y cuáles con las consecuencias, finalmente se eligieron cinco preguntas para las causas y cinco para las consecuencias, aquellas que abarcaban de manera global las temáticas de la problemática y al mismo tiempo, permitieran indagar de una forma suave, no intrusiva sobre la experiencia personal de los padres/madres respecto al vínculo afectivo con sus hijos/as. Se cuidó también que las preguntas contenidas en la guía manejaran un lenguaje sencillo para ser comprendido por los entrevistados y que permitieran la expresión libre sin presuposiciones ni sugerencias de respuesta. Esta es la guía con la que se llevó a cabo el acercamiento a la población.

Tabla No. 1 Elaboración de entrevista

Tema	¿Cómo lo voy a preguntar?
Causas del debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos	1. ¿Cuál consideras que debe ser la labor de un padre/madre? 2. ¿Qué diferencias encuentras en la manera en que te educaron tus padres, con respecto a la manera en que educas a tus hijos/as? ¿qué has aplicado y qué has cambiado? ¿y por qué? 3. ¿Cómo consideras que es la tu relación con tus hijos/as? ¿es igual con todos? ¿por qué crees que es así? 4. Desde tu perspectiva como padre/madre, ¿qué características debe tener una buena relación entre padres/madres e hijos/as? 5. ¿Qué cosas consideras importantes que tu hijo/ja logre en su vida? ¿Esto que tu consideras importante también es importante para él? Y... ¿qué sucede al respecto?

Consecuencias del debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos	6. ¿Cómo interactúan en familia, pláticame cómo es la dinámica familiar, que les gusta hacer, pasan tiempo juntos o cada uno anda por su lado? (problemas, comunicación, ayuda). ¿Ha cambiado esta dinámica a lo largo de la historia de tu familia? 7. La forma en que te relacionas con tus hijos/as, ¿es la que te gustaría? ¿por qué? 8. ¿Qué de lo que haces tú en la convivencia diaria con él/ella, en la manera de relacionarte con él/ella, crees que esté ayudando u obstaculizando el acercamiento afectivo entre ambos? 9. ¿Cómo puede afectar la relación entre tú y tu hijo/a si las expectativas que tienes sobre él/ella no se cumplen? 10. ¿De qué manera te afecta a ti y a tu hijo/a la relación que llevan?
--	---

Fuente: elaboración propia

Se consideraron con antelación, para ser contemplados durante las entrevistas, aspectos que tienen que ver con crear un ambiente de confianza, de tal forma que las personas se sintieran comprendidas y respetadas. Presentarse a la entrevista con actitud de apertura a la experiencia y al conocimiento, procurar que el entrevistado se diera cuenta a través del lenguaje corporal del entrevistador que es atendido, observar el lenguaje corporal del entrevistado para no violentarlo; mostrar paciencia e interés al escucharlo. En sí, una serie de habilidades para facilitar el acercamiento y la conexión entre entrevistado y entrevistador.

Con el guión de entrevista listo, tomando en cuenta las consideraciones necesarias mencionadas, así como también procurando que hubiera variedad en género tanto en padres/madres como en hijos/as. Se elaboró una lista de los candidatos, padres y madres, quienes fueron elegidos entre conocidos personales o de amigos y vecinos, que cumplieran con los criterios descritos, además que tuvieran la disposición y el tiempo para ser entrevistados. Una vez contactados se procedió a

concretar una cita. Las entrevistas se agendaron según la disposición de tiempo de los entrevistados. Todas fueron presenciales en espacios varios desde restaurantes, parques y casas, cuidando que se tuviera privacidad, con lo cual no se tuvo ningún inconveniente. Con el consentimiento del entrevistado las entrevistas se grabaron en audio.

Se realizaron cinco entrevistas, cuatro a madres de familia y un padre. En el siguiente cuadro se presentan los entrevistados con el pseudónimo que se utilizó con motivo de guardar la confidencialidad de las personas, y con el cual puede ser localizado en la sistematización de la información.

Tabla No. 2 Presentación de las personas entrevistados

Número de entrevistado	Seudónimo (primera letra de su nombre)	Padre / Madre	Hijo / Hija con quien se percibe el vínculo debilitado	Situación familiar relevante
1	S	Madre	Hijo	Divorcio
2	A	Madre	Hijo	Enfermedad
3	G	Madre	Hija	Divorcio
4	R	Padre	Hijo	Enfermedad
5	C	Madre	Hija	Enfermedad y fallecimiento del padre

Fuente: elaboración propia.

Ningún inconveniente se presentó en la aplicación de las entrevistas, todos acudieron a la cita en tiempo. Las cinco entrevistas se desarrollaron como conversaciones agradables y fluidas, donde las preguntas que se estuvieron eligiendo se conectaban con las respuestas de los participantes, con todos se logró completar el contenido de la guía de preguntas, aportaron información que abonaba al tema de interés, así mismo se intervino con parafraseo para verificar si se comprendía lo que el entrevistado contaba en su relato y se invitó a los entrevistados a explicar o aclarar aspectos que resultaban relevantes. Las actitudes de escucha

activa, empatía, apertura sin hacer juicios sobre la información que compartían fueron positivas para que el entrevistado se sintiera en confianza y se expresara en la narración de su experiencia. Así pues, la información recolectada fue basta y de gran aporte al objetivo del acercamiento a la población.

2. Sistematización de la información

En este apartado se describe la ruta que se siguió para sistematizar la información recuperada en las entrevistas. Lo primero fue transcribir las entrevistas, lo cual permitió comenzar a identificar las problemáticas que se presentaban en cada grupo familiar. Una vez transcritas, se integraron en solo documento las cinco entrevistas, posteriormente se leyeron de corrido y se identificaron por medio de subrayado los aspectos que llamaban la atención y que tuvieran relación con el objetivo del acercamiento. Se identificó a qué temática se refería determinados extractos de la entrevista, lo cual significaba una problemática narrada por los entrevistados. Después se identificó aquello que se repetía, denominando así categorías en las que se agrupaba la información.

La información significativa de las entrevistas se vació en un cuadro que incluía: 1) El extracto de la entrevista con la referencia del entrevistado, que incluye el seudónimo seguido del año en que se realizó la entrevista por ejemplo: (S, 2020); 2) la problemática de la que hace mención dicho extracto, 3) la categoría a la que pertenece, que, por la naturaleza de la guía de entrevista surgieron dos grandes categorías, una para causas y otra para consecuencias respecto al debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as; 4) de la información obtenida fue posible dividirla en subcategorías, que hacían más comprensible la problemática, dos para las causas y dos para las consecuencias; 5) finalmente se agregó una última columna en la que se describen las necesidades que se detectó tienen los padres/madres respecto al problema del debilitamiento del vínculo afectivo con sus hijos/as.

Toda la información recabada fue posible sustentarla con teoría extraída de investigaciones, estudios y documentos que hablaban sobre los temas que sugerían

la experiencia de los entrevistados. Del cuadro se procedió a redactar un documento en donde se aprecian mediante una narración los aportes que dio este trabajo. El resultado de este acercamiento a la población trajo importantes aportes ya que por una parte se logró tener mayor claridad en la problemática y por otra se detectaron las necesidades de la población que darán pauta para el diseño de la intervención.

Con este trabajo se pone al descubierto que las necesidades que aparecen ante el análisis tienen profunda relación con el Desarrollo Humano. Esto se puede observar cuando los padres y madres con su actitud hacen saber de la necesidad que tienen de ser escuchados en sus preocupaciones y sentimientos respecto al tema de la crianza de sus hijos/as, que por ser temas cotidianos y comunes se minimizan o ni siquiera se ven como un problema, sino como algo que sucede en la vida y así es.

Se identifica también, que los padres/madres necesitan hacer un alto, detenerse a observar sus vidas en lo cotidiano y preguntarse cómo se sienten, cuál es su implicación personal en la manera de relacionarse con sus hijos/as y cómo quieren vivirse en cuanto a la relación con ellos/as, cuando tienen una preocupación genuina por el bienestar de sus hijos/as y pero no saben cómo manifestarla sin quebrar la relación, pues la manera en que lo viven y el ambiente directivo y rígido que han construido y que quieren mantener vigente en esta etapa de cambio e independencia de sus hijos/as no les satisface porque de fondo no los lleva ni a ellos ni a sus hijos/as a trascenderse, a dar lo mejor que como personas tienen para entregarse, de manera que aporte al mutuo crecimiento.

Por otra parte, en sus narraciones se identifica que una de las causas fuertes del debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres y sus hijos/as es que los padres/madres se relacionan con ellos para cubrir sus necesidades personales por lo tanto es importante que los padres/madres se reconozcan para poder identificar de donde se desprenden sus acciones, y puedan diferenciar en la relación con sus hijos/as su persona de la de sus hijos/as y darle su justo valor a cada una.

Este acercamiento propone también que para reconciliar el vínculo afectivo entre los padres/madres y sus hijos/as es necesario construir nuevas formas de

relacionarse que propicien el encuentro en el que se respeten individualidades y sea posible la aceptación positiva incondicional, que dé lugar a un ambiente favorable para que motive la tendencia hacia el crecimiento de la persona del padre y del hijo implicados en esta relación interpersonal.

Acercamiento a las necesidades de la población

Para llevar a cabo el acercamiento a las necesidades de los padres/madres de hijos/as jóvenes, se emplearon cinco entrevistas semiestructuradas, de las cuales, cuatro se aplicaron a mujeres que son madres y una a un hombre que es padre de familia.

Se eligieron que fueran padres y madres de hijas e hijos jóvenes que presentan conductas de rebeldía o sumisión extrema, que no les agrada estar en casa o por el contrario temerosos a salir de ella, que evaden la responsabilidad de sus vidas, que viven en aislamiento o tristeza o bien una vida desenfrenada, que no se ajustan a las expectativas de los padres/madres, que denotan falta de confianza en sí mismos e incongruencia entre lo que quieren y los caminos que deciden.

En cuanto a los padres y madres son personas que sienten dolor por el alejamiento de los hijos/as, miedo por no estar haciendo lo correcto, frustración en cuanto a su labor de padres/madres incluso se evalúan como malos padres/madres porque no han logrado que sus hijos/as sean como ellos lo esperaban, que se sienten inconformes con el camino que han elegido los hijos/as.

Estos padres y madres en la dinámica familiar diaria tienen una relación con los hijos/as destructiva, donde se presentan discusiones que terminan en problema, donde padres/madres e hijos/as se faltan al respeto y la convivencia transita entre gritos y ofensas, que los lleva sentir dolor, culpa y resentimiento. Estas familias se viven en un ambiente carente de empatía, de escucha, de aceptación y por lo tanto un ambiente donde se presenta el debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as.

A partir de la información que proporcionaron los entrevistados se construyeron dos categorías para las causas que tienen que ver con el debilitamiento del vínculo entre padres/madres e hijos/as y dos para las consecuencias. Tales categorías agrupan una serie de problemáticas que mostraron los entrevistados. Cabe señalar que, en las citas se hará referencia a los entrevistados por la primera letra de su nombre, seguido del año en que se aplicó la entrevista semiestructurada.

Tabla No. 3 Categorías resultantes del acercamiento a las necesidades de la población.

CATEGORÍA 1	Relación entre padres/madres e hijos/as en función de cubrir necesidades personales
CATEGORÍA 2	Periodo de cambio en el ciclo de la familia
CATEGORÍA 3	Relación entre padres/madres e hijos/as marcada por el deseo de control de los padres/madres en contraposición con la necesidad independencia de los hijos/as
CATEGORÍA 4	Distanciamiento afectivo, comunicativo, geográfico y de convivencia

Fuente: elaboración propia

Categoría 1. Relación entre padres/madres e hijos/as en función de cubrir necesidades personales

Problemática

Entre las causas del debilitamiento del vínculo afectivo de padres/madres e hijos/as, los entrevistados expresaron que esto sucede porque la relación con sus hijos/as está fundada en cubrir necesidades propias de los padres/madres sin mirar las necesidades de los hijos/as, quienes los ven simplemente como proveedores y se

diluyen los afectos. Esto lo podemos apreciar en el relato de una madre con respecto a lo que considera importante en su labor:

hablando del amor de padres a hijos, estar conscientes de las necesidades a lo mejor de los padres, sólo pensamos en lo que yo quiero, en lo que yo necesito. Pensar sólo en mí no en el otro. O que los hijos ven a los padres meramente como proveedores, pero como padres no los hemos enseñado a que vean esta otra parte también (S, 2020).

Como muestra el relato anterior, los padres/madres se manifiestan preocupados por formar en valores que tienen que ver con el bienestar de los miembros del grupo familiar, sin embargo, el resultado, al pasar los años, se asoma en el actuar de los hijos/as y no tiene que ver con lo que ellos esperaban, surge la evidencia de una relación fundada en proveer las necesidades materiales personales de los hijos/as, como son: permisos, dinero u opiniones, como puede verse en el siguiente relato:

el resultado es distanciamiento por decirlo de alguna manera, que si yo no lo busco él ni siquiera me habla, al menos que tenga una necesidad, que necesite un permiso, que necesite que le complete para algo o que necesite una opinión, entonces me manda mensaje, punto. Pero no me habla para decirme cómo vas, cómo te va (S, 2020).

Por otra parte, en la tarea de cubrir las necesidades de casa y escuela, los padres/madres se exceden para alcanzar un estándar de vida que trae como consecuencia ausencia y distanciamiento respecto a los hijos/as. Como lo expresa esta entrevistada: “me toco una mamá muy dura, muy exigente, yo sé que siempre quiso lo mejor para mí, trabajó mucho para darme una buena educación, siempre trabajando y trabajando para que yo tuviera lo mejor, pero nos faltó mucha comunicación, mucha” (G, 2020). Dicha ausencia debilita el vínculo afectivo e impacta en el desarrollo emocional y afectivo. Esto lo confirman Villavicencio y Villarroel (2017, p.18) quienes citando a Pérez y Arrázola (2013) afirman que:

La afectividad es una necesidad del hombre que debe ser satisfecha para mantener un equilibrio emocional positivo, forjando una vida armoniosa.

Implica mostrar cariño, cuidado, respeto, compartir momentos juntos, lo importante es el amor incondicional en los primeros inicios de la vida del hombre. Esta forma de comunicación gestual, de entregar y recibir cariño no permite que la familia se desligue emocionalmente.

Necesidad

Una vez que los padres/madres identifiquen si la relación con sus hijos/as está guiada por necesidades, reconozcan de quién son esas necesidades y descubran de qué tipo son las necesidades que guían la relación, lo que sigue sería reconocer que las necesidades (básicamente materiales) son el motor de la relación lo que llevaría a buscar formas de acercamientos afectivos que permitan la reconciliación del vínculo. Recuperar su valía por quiénes son y no por lo que hacen.

Problemática

La relación entre los padres/madres y sus hijos/as gira en torno a la necesidad que tienen los padres/madres de ver cumplidas las expectativas que tienen sobre sus hijos/as que muchas veces penden de una visión idealista, entonces se torna en una relación que se da a partir del control, de rigidez en las indicaciones, o bien, de la sobreprotección. En cuanto a una relación por medio del control tenemos lo que nos comparte esta mamá:

quiero ser muy controladora, esa es la palabra. Muy controladora en muchas cosas y creo que es lo único que si me gustaría poder soltar. [...] Como ahorita que le dije, no metes los papeles, no estudias. Pero me dolería mucho que no estudiara y entonces ahí estoy. Mete los papeles, mete los papeles (A, 2020).

Este relato deja ver que esta madre y su hijo se relacionan con base en el control que ella ejerce sobre él porque no lo cree capaz de hacerse responsable de su proyecto y porque tiene miedo de que su hijo no logre lo que ella tiene previsto. La rigidez está presente en el siguiente extracto de una de las entrevistas, pues como se puede ver el que las cosas hayan sucedido de distinta manera a como la madre lo esperaba no le permite sentirse orgullosa de su hijo: “Orgullosa estaría si ya

hubiera terminado la carrera y me dijera, voy a mantener a mi vieja, yo sería la más orgullosa” (S, 2020).

Esta misma entrevistada más adelante muestra que su actuar tiene que ver con su necesidad de sobreproteger a su hijo ante la relación que está viviendo, pues ella piensa que le puede traer problemas en el futuro: “La niña es depresiva, está con medicamento y qué va a pasar si un día me lo corre a las tres de la mañana” (S, 2020).

El aporte que hacen con su estudio sobre los apegos, Otero, Zabaraín y Fernández (2017) permite ver las consecuencias que tiene en el desarrollo en el vínculo este estilo de crianza restrictivo, entre algunas de ellas están el que impiden conocer las particularidades de las personas que conforman la familia, dificultan la comunicación creando cada vez más distancia e impiden un adecuado desarrollo psicoafectivo.

En contraposición a una relación sustentada en el control y la rigidez también se da una relación basada en la permisividad o bien en actitudes ambivalentes, es decir, los padres/madres se muestran tanto permisivos como rígidos, que también se entienden como causa del debilitamiento del vínculo.

En el siguiente relato se muestra una relación basada en la permisividad que supuestamente está fundada en la confianza pero que de fondo deja ver abandono por parte de esta madre hacia sus hijas:

yo nunca representaba autoridad con Paco (su difunto esposo) yo no tuve autoridad, [...] Y luego yo no supe poner límites por mi carácter, además yo nunca lo viví en mi casa, [...] Y con mis hijas así. Yo eduqué como me educaron a mí en base a la confianza y si me decían algo yo ya ni investigaba. [...] porque de todas maneras no me lo iban a decir (C, 2020).

Necesidad

Es importante que los padres/madres identifiquen sus motivaciones internas y externas, que los llevan a ser controladores, impositivos, rígidos, sobreprotectores, permisivos o ambivalentes; así como las prioridades ocultas detrás de la relación

que establecen con sus hijos/hijas y el vínculo que se teje a través de ella. También es importante que al mismo tiempo reconozcan que esta serie de actitudes limitan la expansión y desarrollo de todas sus potencialidades y las de sus hijos/as.

Y es después de ello cuando se hará necesario trabajar para liberarse de condicionamientos y saberse capaces de soltar el control si son controladores, de poner límites si son muy permisivos y de autodeterminarse aquellos que son ambivalentes. Al actuar sin condicionamientos, centrados en la experiencia presente y real se otorgan libertad a ellos y a sus hijos/as lo que permitirá una relación centrada en el afecto hacia sí mismos y hacia sus hijos/as, en la que son valorados por quienes son y no por lo que hacen, tanto los padres/madres como los hijos/as.

Problemática

Cuando los hijos/as requieren ser escuchados, los padres/madres toman la oportunidad para adoctrinar, decirles lo que deben hacer. Aunque dicen saber escuchar y estar presentes, el concepto de escucha lo relacionan con oír lo que tiene el hijo/a para decirles y una vez recibido el mensaje comunicar a sus hijos/as lo que ellos como expertos y con mayor experiencia tienen para aconsejar, su actitud no muestra disposición para comprender la vivencia de sus hijos/as. Se relacionan con sus hijos/as desde una posición de superioridad y no desde una posición de comprensión empática, porque dan prioridad al éxito y el futuro sobre la escucha y acompañamiento a las necesidades presentes de los hijos/as.

Esta entrevistada habla sobre su concepto de escucha y cómo la lleva a cabo en la relación con sus hijas: “tener la disposición, saber escuchar. Trato de escucharlas, de entenderlas y luego rebobino, ¿en qué fue lo que la regué, ¿qué fue lo que le dije? Trato de decirles lo bueno y lo malo, pero no en mala onda” (G, 2020).

Necesidad

Identificar cómo es su tendencia a escucharse a sí mismos y cómo es la dinámica de comunicación en el diálogo con sus hijos/as y distinguir lo que prevalece. Identificar porque no pueden escuchar las necesidades de sus hijos/as. Conocer y

procurar la escucha activa y empática con sus hijos/as. Escuchar sus propias necesidades y escuchar a sus hijos/as con genuino interés en lo que tienen para decirles y no centrarse en cubrir las propias expectativas.

Otero, Zabarán y Fernández (2017) afirman esta problemática presente entre padres/madres e hijos/as respecto a la manera de comunicarse entre ellos y cómo es percibida su escucha por los hijos/as. Revelan que existe dificultad en la comunicación y la confianza de parte de los hijos/as hacia los padres/madres porque no se sienten escuchados, no se respetan sus sentimientos, ni se confía en su juicio de jóvenes. Esta dificultad en la comunicación hace que padres/madres e hijos/as se vivan desconectados.

Problemática

Durante las entrevistas sale a la luz la persona de quien cumple el rol de padre o madre cargada de una historia, que le ha dejado huella por necesidades no resueltas, en sí, una vida propia que se hace presente en la relación con sus hijos/as, con sus propios anhelos y preocupaciones que muchas de las veces no le permiten ver la persona del hijo/a y en la que el padre no logra poner lo mejor de sí al servicio del vínculo afectivo.

En las entrevistas se descubre que los padres/madres se relacionan a partir de las carencias de comprensión que tuvieron en su niñez y no a partir de las necesidades de sus hijas/os. Dichas carencias los llevan a priorizar el éxito y centrarse en el futuro y no en el acompañamiento de las necesidades presentes de sus hijos/as, sin embargo, no se dan cuenta de que esto les sucede, como se observa en el siguiente relato:

Es que ella era muy estricta en todo, en la escuela tenías que sacar dieces. [...] Y yo pues sí, soy estricta en la escuela y les digo, yo no necesito 10 los dieces son un número [...] Ahorita están los conflictos de que, miya te estás preocupando por la presentación, no te vaya a abrir el micrófono y te vaya a preguntar (el exnovio). No mamá no va por ahí, enfócate tú en lo tuyo, no te preocupes por eso" (G. 2020).

En este aspecto Sotil y Quintana (2002), (citado en Villavicencio y Villarroel, 2017, p. 21) destacan que:

Identifican a las familias desligadas por su extrema separación afectiva, falta de comunicación, intereses personales, ignorando la estabilidad emocional de grupo. Al respecto de esto, los miembros de este tipo de familia tienden a ser independientes, olvidando el concepto de familia, e incluso el apoyo y la seguridad entre los que conforman el vínculo familiar.

En la narración de esta madre se hace evidente el interés personal respecto al éxito de la hija sin prestar atención a la situación emocional por la que atraviesa.

En esta otra narración se ven claramente carencias afectivas que esta mamá tuvo en su infancia, y cómo éstas se llevan a la relación con sus hijos. “yo vengo de una historia familiar donde somos muy orgullosos de esencia, como mi papá. Por ejemplo, si no lo haces bien a la primera, ya no necesito nada, te pones esta barrera de ya no quiero” (S. 2020). Así se puede observar que los padres/madres se relacionan con sus hijos/as a partir de las heridas propias de su infancia, que la relación se rige por los miedos y que se dejan ver en exceso de control. Al respecto Scott (1997, p. 26), dice:

[...] algunos padres, en su deseo de imponer disciplina del modo más fácil y rápido, amenazan abierta o sutilmente con el abandono para alcanzar este fin. El mensaje que dan a sus hijos es: «Si no haces exactamente lo que deseo que hagas, no te querré más y ya puedes imaginarte lo que eso significaría». Por supuesto, significaría abandono y muerte. Estos padres sacrifican el amor por su necesidad de controlar y dominar a los hijos y lo que logran es niños excesivamente temerosos del futuro. Así, estos niños, abandonados psicológica o realmente, llegan a la edad adulta careciendo del profundo sentimiento de que el mundo es un lugar seguro en el que puede hallarse protección.

Se evidencia claramente que el amor es sustituido por la necesidad de control en la experiencia que tuvo esta madre con su propio padre.

Respecto al miedo hacia el futuro que se desarrolla cuando se vive bajo conductas de control, esta misma entrevistada más adelante nos muestra una evidencia, habla de su temor hacia el futuro del hijo: “Al principio andaba muy distraída, no dormía, empezaba a hacer historias maquiavélicas, terroríficas de que lo pueden matar, le pueden hacer y no sé qué, por todo el entorno” (S. 2020)

Necesidad

Con lo recuperado en las entrevistas a este respecto se hace necesario por parte de los padres/madres identificar sus carencias en la infancia y reconocer cómo ellas orientan la manera de relacionarse con sus hijos/as y cómo influyen en la calidad del vínculo entre ambos. En primer lugar, porque la valoración y reconocimiento de uno mismo posibilita la valoración y reconocimiento de los otros, del nosotros en relación y del entorno (Cavarrus, 2002). Y en segundo lugar porque a las personas actuamos desde la parte herida, que hace referencia a una realidad golpeada y vulnerada de nosotros mismos; y desde el pozo que es un potencial, un conjunto de fuerzas positivas que se desarrollan en el interior de cada uno. Ambas conforman la experiencia personal y lo que resulta de ella, al reconocerse podrán identificar los cambios que pueden hacer.

Trabajar en el reconocimiento de las heridas y las potencialidades que surgen de ellas se trabajará en desbloquear en estos padres/madres su tendencia al crecimiento y por lo tanto, en su desarrollo personal generando en ellos mayor libertad, ya que el organismo humano liberado de presiones internas y externas es capaz de crecer en direcciones insospechadas (Lafarga, 2015). Un crecimiento que es posible desde la reconciliación del vínculo de los padres/madres con sus hijos/as.

Categoría 2. Periodo de cambio en el ciclo de la familia

Problemática

En la etapa de la juventud de los hijos/as se vive un periodo de cambio en el ciclo vital de la familia. Queda atrás la etapa de los hijos/as pequeños a los que los padres/madres podían manejar y coordinar según sus necesidades. Los ahora

jóvenes con sus propias necesidades se asumen capaces de tomar sus decisiones de vida. La relación que establecen con los padres/madres es en función de estas nuevas necesidades. Esto lo confirma Páez (2014, p. 119), quien en un estudio indagó sobre los dilemas y convergencias entre progenitores e hijos, en relación con los vínculos afectivos de los jóvenes, dónde cita a: (Carter and McGoldrick, 1989; Barnhill and Longo, 1978; Pittman, 1995) quienes plantean que:

Al interior de la familia se viven desafíos (tareas de desarrollo) que, generalmente, los padres no saben cómo asumirlos debido a que cada tarea implica transformaciones en el modo de vida de la persona y de su sistema familiar. Uno de los periodos más significativos por los cambios que connota es la adolescencia, ya que algunas veces es difícil asimilar que los jóvenes han crecido y ya no son niños. Este pasaje de la niñez a la juventud es vivido por toda la organización familiar a través del proceso denominado diferenciación/individuación.

Las transformaciones en el modo de vida y en el sistema familiar de las personas entrevistadas que tienen hijos/as jóvenes está siendo un problema, porque los padres/madres entrevistadas pretenden seguir como si no ocurriesen cambios aunque si los perciben. Al respecto esta entrevistada afirma:

en una etapa de juventud que no necesito yo puedo, yo voy, yo hago, no te necesito, entonces yo creo que se despegó demasiado. Que creo es parte natural de la etapa que está viviendo, porque nosotras a lo mejor en esa etapa tampoco estábamos tan pendientes de las necesidades de nuestros padres, porque teníamos otras necesidades, la escuela, la novia, lo que fuera (S, 2020).

Necesidad

Reconocer la etapa de la juventud de los hijos/as como una nueva etapa en el ciclo vital de la familia, identificar sus retos y hacer los ajustes necesarios para relacionarse de acuerdo con lo que se requiere en esta etapa de vida.

Categoría 3. Relación entre padres/madres e hijos/as marcada por el deseo de control de los padres/madres en contraposición con la necesidad independencia de los hijos/as

Problemática

En esta etapa del ciclo vital de la familia el deseo de los padres/madres de seguir controlando a los hijos/as a partir de la imposición de expectativas se contrapone con la necesidad de independencia de los hijos/as, el proceso de individuación y expansión de las redes de apoyo y afectivas puede llegar a generar crisis en las relaciones familiares (Páez, 2014). Así sucede cuando los hijos/as comienzan a tomar sus decisiones que marcarán el rumbo de vida, los padres/madres se empeñan en seguir controlando, y esto causa tensiones, como se aprecia en el siguiente relato:

creo que lo lloré mucho, pero no puedo asimilar recibirla en mi casa, como la pareja de mi hijo, no puedo. Yo me había hecho una expectativa diferente y tomó una decisión demasiado seria con las ideas equivocadas en una etapa de su vida que no es la adecuada (S, 2020).

Otra problemática que surge y que se deriva de la necesidad de los padres/madres de seguir controlando la vida de sus hijos/as es la lucha que existe entre padres/madres e hijos/as por imponer sus maneras de pensar, lo que los pone en una contraposición que corta los puentes de comunicación y por ende el afecto no fluye, se pierde la oportunidad de enriquecerse desde la variada experiencia y del acercamiento. Esta madre nos narra al respecto:

me molesta su obstinación por defender su punto de vista, yo quisiera que me dijera, está bien mamá como tú digas, ¿sabes qué? cambiemos de tema porque ni te voy a convencer que pienses como yo ni me vas a convencer de pensar como tú, y se termina la conversación (S, 2020).

Necesidad

Las necesidades que se observan es la de encontrar formas de relacionarse con independencia y respeto, lo que incluye abrirse al diálogo y la aceptación. Al

respecto, Páez (2014) indagó sobre los dilemas y convergencias entre progenitores e hijos/as, en relación con los vínculos afectivos de los jóvenes, refiere que la apertura al diálogo incrementa el clima de afecto y confianza en el entorno familiar. Tanto adultos y adolescentes están de acuerdo en que es necesario el acompañamiento, los buenos consejos y las sugerencias hechas con amor y no con imposición para que las incidencias en los menores sean positivas.

Problemática

En el actuar independiente de los hijos/as jóvenes se hacen presentes sentimientos que influyen en el debilitamiento del vínculo afectivo, mostrando diferentes problemáticas que tienen que ver con el manejo de emociones.

El primero que se detecta en las entrevistas es un sentimiento de frustración o fracaso con respecto a la educación de sus hijos/as porque no han logrado lo que ellos esperaban y han dedicado a ello la vida. La siguiente entrevistada nos regala un fragmento que apoya esta reflexión: “dentro de mi enojo me hace sentir que todo el trabajo que yo hice dentro de su formación se fue al caño, aunque conscientemente sé que es irreal” (S, 2020).

También se observa que la relación entre padres/madres e hijos/as está cargada de enojo, dolor y desilusión por expectativas no cubiertas, Como lo expresa esta madre cuando se le pregunta ¿qué cree que es lo que está obstaculizando el que haya una buena relación con su hijo? a lo que ella responde: “Una, creo es la distancia y la otra es el enojo que tengo ahorita todavía, este sentimiento, de dolorcito todavía, esta desilusión que tengo” (S, 2020). El enojo y la desilusión es porque el hijo decidió vivir su vida con la novia y ella había proyectado la vida de su hijo diferente. Al respecto dice: “Yo había proyectado su vida diferente y el que me salga que la va a vivir diferente eso me causa un impacto de entrada muy fuerte” (S, 2020).

Así mismo existe un ambiente de tensión y agresividad en casa porque los hijos/as no logran lo que se espera de ellos. Al respecto esta madre comenta: “yo vivía ‘empanterada’ con él, porque tiene toda la capacidad, [...] y mi marido se encarga de traerlo en friega” (A, 2020).

Necesidad

Estas problemáticas tienen que ver como se decía, con el manejo de emociones, apuntan a necesidades semejantes. La primera de ellas es identificar cómo se viven emocionalmente en la relación con sus hijos/as y reconocer que sus sentimientos y emociones derivan del miedo a que sus hijos/as no cumplan las expectativas que ellos tienen respecto a sus vidas, cuando éstos están en posición de ejercer su libertad. Para fortalecer las relaciones entre el grupo familiar es necesaria una buena comunicación afectiva, ésta tiene que ver con el dialogar en forma asertiva, aceptando cualquier tipo de sentimiento, lo que llevará a que los vínculos afectivos se fortalezcan, forjándose un mejor clima afectivo familiar (Villavicencio y Villarroel, 2017). Se requiere entonces que los padres/madres sigan un camino para manejar sus emociones, en este camino está en primer lugar identificar los sentimientos que les genera el tratar de controlar la vida de sus hijos/as cuando ellos se aferran a manejarse con independencia. En seguida, aceptar esos sentimientos, para posteriormente reconocerlos como parte de su persona y finalmente expresarlos de una manera constructiva.

Otra necesidad que se observa a partir de esta problemática es que los padres/madres tengan hacia los hijos/as y hacia sí mismos una actitud de confianza y aceptación positiva incondicional. Una tercera se refiere a ver sus vidas y las de los hijos/as con mayor realismo y, por último, comprender, respetar y acompañar las decisiones de sus hijos/as.

Problemática

Los padres/madres dejaron saber que reconocen la necesidad de cambiar en cuanto a su deseo de controlar la vida de sus hijos/as, sin embargo, no lo pueden hacer, lo que les causa frustración tienen un conflicto interno. Lo afirma claramente esta madre cuando se le pregunta, sobre lo que ella cree que este desgastando la relación con su hijo: “Yo creo que el que yo siga atrás de él, no he entendido esa parte. Si la entiendo, pero no lo hago. Si sé que debo dejarlo, y que él sabrá, va a cumplir 21 años y pienso ¡ya!” (A, 2020).

Necesidad

Tomar conciencia desde dónde actúa en la manera de educar a sus hijos/as y reconocer las necesidades propias que se anteponen en llevar una relación de control con sus hijos/as. Tomar conciencia de los mecanismos de defensa que desarrollaron a partir de sus vivencias en la infancia, como se refería con anterioridad, les ayudará a comprenderse en su actuar y pasar a autodeterminarse en la relación de con sus hijos/as.

Categoría 4. Distanciamiento comunicativo, afectivo, geográfico y de convivencia entre padres/madres e hijos/as.

Problemática

El análisis de las entrevistas realizadas permite dar cuenta que existe alejamiento comunicativo de los hijos/as hacia los padres/madres ante ello, estos últimos se sienten desvinculados cuando quisieran estar más cerca de sus hijos/as, como lo podemos observar en la siguiente narración, donde una madre describe en dónde nota el desapego de su hijo: “ya no lo busco como antes. Antes lo mensajaba más, le hablaba más pero ahorita no sé si lastimados, le mando algo y sólo me contesta, ok. O sea, ya no sé si por el temor a no sentirse atacado, ya no me dice nada” (S, 2020).

Por otra parte, los padres/madres también tienden a limitar la comunicación con sus hijos/as paradójicamente porque temen al alejamiento de los hijos/as. Esta misma mamá comenta cómo oculta sus pensamientos por miedo al alejamiento de su hijo:

Cuando lo veo así (hace gestos con las manos de lejanía) y cuando lo veo con unas ideas tan diferentes a las que yo tengo a veces no sé si de verdad quiero confrontarlo o tan abiertamente decirle no así no, creo que se va a alejar más, entonces trato de decirle sutilmente para no hacer más grande el abismo (S, 2020).

En esta misma categoría se encuentran los distanciamientos en cuanto a que los hijos/as no desean convivir con los padres/madres, y dicho alejamiento causa dolor a los últimos. Una de las entrevistadas, cuya relación con su hijo se ha tornado tirante, comparte: “como que medio se aísla, si estamos viendo la tele abajo, él la ve arriba, sí, sí le afecta (suelta unas lágrimas). No es lo que uno quiere uno” (A, 2020).

Necesidades

Nuevamente se hace presente la necesidad de identificar y reconocer cómo se sienten en este caso respecto al alejamiento de sus hijos/as. Así mismo se mencionó anteriormente, procurar acercamientos para llegar a acuerdos sin imponer, contactos a partir del diálogo, la aceptación de las individualidades.

Problemática

Los padres/madres mencionan con cierta tristeza que cuando los hijos/as hacen uso de su libertad hace evidente el distanciamiento ya sea geográfico y/o en la comunicación. Esta madre cuando le da libertad a su hijo en cuanto al acercamiento hacia a ella, resulta que su hijo no se acerca:

en mi afán de no ser una madre castrante, controladora, le quise dar como el día que tú quieras, el día que a ti te nazca, yo estoy aquí para recibir lo que tú me quieras dar. Entonces él se tomó esta parte como muy en serio, no tengo nada que decir, no tengo nada que aportar (S, 2020).

Necesidad

Identificar las razones por las que no hay acercamiento de los hijos/as una vez que los dejan actuar libremente –a los hijos/as -. Recuperar su valía personal por quienes son y no por lo que hacen. Cuando lo logren, los hijos mirarán a la persona y no a quien los domina y ellos mirarán a la persona del hijo/as con su propio valor. Entonces habrá oportunidad de replantear el vínculo afectivo con base en la mutua libertad

Ante la diversidad de problemáticas respecto al debilitamiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as que se manifiestan este acercamiento a la población se distinguen una serie de necesidades que implican un proceso.

En primer lugar, este acercamiento sugiere la necesidad por parte de los padres/madres de identificar cómo es la relación con sus hijos/as, en que está basada, cómo son las dinámicas y el ambiente que se vive en la familia, cómo es su comunicación con los hijos/as, qué les sucede respecto a lo que viven, identificar cómo se sienten respecto a lo que sucede con sus hijos/as. En concreto, acercarse a observar la realidad que viven y cómo se viven en ella. En dicha realidad entra en juego la etapa que están viviendo que representa un nuevo ciclo en la familia por lo tanto es necesario que identifiquen los retos de esta etapa.

En un segundo momento, se hace evidente la necesidad del autoconocimiento ya que es necesario que reconozcan desde dónde están actuando en la manera como lo hacen con sus hijos/as, es decir indagar dentro de sí mismos lo que origina sus necesidades de control, manipulación o exceso de permisividad. Reconocer y aceptar sus emociones y recuperar su valía personal centrados en lo que son y no en lo que hacen.

Finalmente, para fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos/as es necesario construir nuevas formas de relacionarse que propicien el encuentro entre personas con individualidad y anhelos independientes al rol que desempeñan, que se procuren acercamientos en donde la libertad se haga presente, y que en los diálogos esté presente el genuino interés de unos por los otros, dinámicas familiares en donde el respeto y a aceptación positiva incondicional se hagan presentes. En sí, que se construyan experiencias afectivas nutritivas y saludables para los jóvenes y sus padres/madres.

Esta serie de necesidades que se detectan en los padres/madres de familia para que logren fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos/as implican recorrer un camino arraigado en la experiencia y la búsqueda como lo es la práctica profesional del Desarrollo Humano. Dicha experiencia y búsqueda tiene que ver con observar su

realidad sentida en lo que respecta a la relación con sus hijos/as jóvenes, observarse a sí mismos, indagar cómo les afecta dicha realidad y cómo reaccionan ante ella, y, buscar dentro de ellos los obstáculos tanto internos (introyectos, mecanismos de defensa, heridas que les dejaron sus propios padres/madres, vacíos existenciales, etc.) como externos (presiones sociales que se han vuelto personales) que les impide ser ellos mismos en la relación que llevan con sus hijos/as. Sin tales obstáculos se libera su autodeterminación que les permite decidir libremente la relación que quieren construir con sus hijos/as.

Si se acompaña este proceso de observarse a sí mismos desde una relación interpersonal, comprensiva, transparente y sin condiciones encontrarán en ellos también los elementos que les permitirán reconocer su valía personal, y activar su tendencia al crecimiento. Es así que el Desarrollo Humano se hará presente como proceso que integra el incesante crecimiento individual con óptimas relaciones interpersonales (Lafarga, 2015).

En el actual trabajo se busca favorecer el vínculo afectivo en la relación interpersonal entre los padres/madres y sus hijos/as que se ha debilitado por el sentir y actuar de los padres/madres condicionado a presiones externas e internas que poco o nada tiene que ver con lo que los padres/madres quieren, liberados a través del autoconocimiento y el traer a la consciencia lo inconsciente de su experiencia, pueden caminar hacia una relación con sus hijos/as en la que sean autovigilantes de su propia tendencia a orientar y dirigir, porque se dan cuenta que sus hijos/as jóvenes son capaces de orientarse y dirigirse a sí mismos, y en todo caso lo que pueden hacer es, procurar acompañar a sus hijos/as tal y como ellos lo han experimentado, desde una actitud empática, de aceptación incondicional y congruencia para que a su vez éstos jóvenes activen su tendencia natural hacia el crecimiento y sean capaces de desarrollar todo su potencial.

Siendo el Desarrollo Humano una disciplina que busca la transformación de las personas y grupos, al satisfacer las necesidades de los padres/madres que arroja este acercamiento a la población a través de promover una relación interpersonal de este tipo, se estará transformando la persona del padre y del hijo, al mismo

tiempo las dinámicas el grupo familiar. Dicho cambio se espera que favorezca las relaciones interpersonales que cada uno de sus miembros construye fuera de la familia.

PREGUNTA DE INTERVENCIÓN

¿Cómo facilitar que los padres /madres de hijos/as jóvenes se autovaloren para fortalecer el vínculo afectivo entre ambos y promover el crecimiento mutuo?

OBJETIVOS

Objetivo General

Que los padres y madres de hijos/as jóvenes se reconozcan y autovaloren desde hacer consciente la experiencia del vínculo afectivo que tienen con sus hijos/as y desarrollen habilidades para vivir una relación que lo fortalezca e impulse el crecimiento de ambos.

Objetivos Específicos

Que los padres y madres:

- Reconozcan la manera en que han establecido el vínculo afectivo con sus hijos/as.
- Se valoren como personas, no sólo como padres/madres.
- Desarrollen habilidades para relacionarse con sus hijos/as de manera que puedan fortalecer el vínculo afectivo.

OBJETO DEL DESARROLLO HUMANO: RELACIONES Y VÍNCULOS

La problemática de la cual partió este proyecto tiene que ver con el alejamiento afectivo entre hijos/as jóvenes y sus padres/madres, por tanto con la necesidad de favorecer una relación afectiva, nutricia y amorosa que transite entre la autodirección y la interconexión de la persona, la libertad y la seguridad, la independencia y la interdependencia, entre la personalización y la pertenencia, la fusión y la separación, entre vínculo y autonomía. Que pareciendo concepciones contrarias son complementarias y necesarias para entender el misterio de *la persona*, que por una parte es individuo, por otra relación y encuentro. Más la persona no se separa en uno u otro sino que es en interconexión, y en ésta se entiende y se vive (Schmid, 2008). Acompañar a estos padres/madres para soltar a sus hijos/as en confianza y libertad implica ayudarlos a comprender el misterio de ser personas, crecer en flexibilidad para favorecer el respeto y aceptación de las decisiones de sus hijos/as, construyendo una relación de persona a persona lo que promoverá también el desarrollo individual de ambos.

Esta problemática se enmarca en una etapa de la vida familiar muy particular: la juventud de los hijos/as, quienes comienzan a tomar sus propias decisiones de vida, las cuales, muchas veces no coinciden con las expectativas que se habían formado sus padres/madres. Se trata de familias inmersas en un contexto social actual caracterizado por ser individualista, hedonista, de consumo y superficialidad, en donde lo que se valora es el conocimiento, la competitividad, y el tener sobre el ser (Bermejo, 2012). Al mismo tiempo, se establecen relaciones de tipo instrumental, donde el distanciamiento, la indiferencia y el “uso” del otro como medio para lograr los propios fines es una constante. Un contexto que evidencia el debilitamiento de vínculos afectivos, que habla de la necesidad de poner atención en las relaciones, tan esenciales, pues el ser humano es y se nutre en ellas.

La manera de interactuar en una relación puede determinar la calidad de vinculación (Bowlby, 1999). Así, el objeto de intervención en este proyecto es la relación entre

los padres/madres y sus hijos/as jóvenes, que, al poner atención en las cualidades y actitudes de dicha relación se pretende fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.

Vínculo y relación son indisolubles. El vínculo afectivo cubre la necesidad básica de afecto en las personas y las liga emocionalmente. La necesidad de afecto en el ser humano lo hace moverse a establecer relaciones en donde puede encontrar lo necesario para crecer o bien puede dejar de lado su valoración organísmica y descuidar su desarrollo personal (Rogers,1998). Es posible para los padres/madres, reencontrarse con su valoración organísmica en una relación afectiva segura, de cuidado, aceptación, respeto y comprensión; y de tal forma, co-crear relaciones con sus hijos/as que nutran el vínculo afectivo, fundadas en el respeto mutuo, la escucha comprensiva, la confianza y libertad.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado se muestra el panorama general referente al tema de intervención, el fortalecimiento del vínculo afectivo de los padres/madres con sus hijos/as jóvenes, cuya intención es que a partir del autoconocimiento los padres/madres logren reencontrar los lazos que los unen a sus hijos/as y poner en marcha nuevas formas de relación que los acerquen. De manera que tanto ellos como sus hijos/as se vean beneficiados de la relación para su propio crecimiento y autorealización.

Para acercarse al tema, indagar sobre lo que se ha hecho al respecto y observar su pertinencia, se hizo una aproximación a la bibliografía que tiene que ver con vínculos afectivos en familia específicamente entre padres/madres e hijos/as, tratando de localizar aquellos documentos que hablaran sobre la relación vincular entre padres/madres y sus hijos jóvenes. Se partió de las palabras clave padres/madres, hijos/hijas jóvenes, vínculo afectivo, Desarrollo Humano, intervención y autoconocimiento. Se incluyó también la búsqueda de familia, en el entendido de que el vínculo afectivo se da entre padres/madres e hijos/as en el marco de una familia ya que para poder entender estos vínculos afectivos es importante también entender a la familia.

Un panorama general

Se encontraron en mayor medida artículos de revistas indexadas con reportes y análisis de investigaciones, en segundo lugar, tesis, y en menor medida también se revisaron capítulos de libros, folletos y artículos periodísticos. Las investigaciones consultadas provienen de estudios realizados mayormente en países de Latinoamérica de los que destaca de manera significativa Colombia, le sigue Ecuador, y en menor medida, Argentina, México, Cuba y Guatemala. También se encontró un estudio en España.

En cuanto a las metodologías de los estudios, la mayoría tienden a ser cualitativos (Páez, 2014; Duarte-Rico, et al., 2016; Cargua, 2019; Techera, 2015; Buelvas-

Sanjuan; 2019; Montoya, 2012; Medina, 2016 y Escobar, 2017), seguidos por investigaciones documentales (Burutxaga, 2018; Gallego, 2012; Parada, 2010; Pineda, 2013 y Pérez, 2000) y cuantitativas (INEGI, 1999; López, 2016; Otero-Mendoza, 2017 y Granados, 2017) en menor medida existen estudios con enfoque mixto, cuali-cuantitativos (Villavicencio, 2017; Pérez, 2013 y Argón, 2016). Llama la atención que los estudios en México se refieren al tema de familia y son cuantitativos, se centran en recabar datos numéricos en cuanto a los tipos de familias en México (INEGI, 1999; López, 2016).

Los autores de dichos estudios provienen de diferentes disciplinas, en su mayoría del campo de la psicología. Uno de los trabajos pertenece específicamente al campo de la psicología humanística (Pineda, 2013), otro de Desarrollo Humano (Montoya, 2012) y otro más de la sociología y trabajo social (Pérez, 2013).

Vínculo

El vincularse y establecer relaciones significativas es innato en el ser humano, una necesidad básica que ayuda a satisfacer otras necesidades de la persona. La unión vincular cubre con la necesidad de relación y la relación se manifiesta en el vínculo. Entre esas otras necesidades están las más básicas como las fisiológicas y biológicas que crean dependencia del hijo hacia la madre y necesidades más evolucionadas como las afectivas y de realización personal que sólo pueden darse mediante una relación que pasa de la dependencia a la independencia y camina hacia el crecimiento personal en interacción con otros.

El vínculo ha sido estudiado por varios autores de orientación psicoanalítica: Bion, Riviére y Kaës. Entre ellos destaca la teoría del vínculo de Riviére ya que, si bien por una parte basó su concepto de vínculo en la teoría de las relaciones objetales de Freud, también se fundamenta en la Fenomenología, así como en la Escuela de Berlín-Gestalt y en la psicología topológica y dinámica de grupos de Lewin; autores y corrientes de la Psicología Humanista.

Para entender la importancia que tiene el vínculo entre las personas es pertinente su definición como concepto, que ha sido acuñado por la psicología. Para este propósito son pertinentes los conceptos a los que Burutxaga, et al. (2018) hace referencia en su propuesta conceptual sobre apego y vínculo, refiere:

Rivière, (citado en Jaroslavsky y Morosini, 2012), define el vínculo como una ‘estructura compleja que incluye un sujeto, un objeto, y su mutua interrelación, acompañada de procesos de comunicación y aprendizaje’. Y Kaës (citado en Jaroslavsky 2012), apunta que ‘el vínculo implica una lógica distinta a la que organiza el espacio intrapsíquico del sujeto, ya que no es la suma de dos o más sujetos, sino un espacio psíquico construido - diríamos co-constuido – a partir de la materia psíquica implicada en sus relaciones, especialmente a través de relaciones inconscientes que las organizan y los acoplamientos o emparejamientos que los individuos singulares producen en el encuentro entre ellos’. (p.5)

De la revisión teórica que hace Buruxtaga (2018), logra desentrañar características del vínculo que parecen integrar las diferentes perspectivas y ayudan a la comprensión de este concepto.

El vínculo no se limita únicamente a la relación que se establece entre dos o más personas. Es también un lugar, un espacio donde el sujeto encuentra lo necesario para desarrollarse emocionalmente y crecer; va más allá, constituye un marco que va a definir la forma y el modo en que los miembros que lo forman van a interactuar. El vínculo debe considerarse una estructura circular que contempla no sólo la suma de los psiquismos individuales de los miembros, sino que recoge sus interacciones y las influencias circulares que cada uno ejerce a los otros. (Buruxtaga, 2018, p. 7)

Así, se entiende que el vínculo es una relación, un lugar, un marco que define la forma de interacción y una estructura no lineal en la que las interacciones terminan por ejercer influencia mutua entre las personas que forman parte del vínculo. El vínculo entre las personas es una conexión profunda que se hace presente en la

relación y que al mismo tiempo define la relación. El vínculo no es una relación lineal y estática sino una estructura que se crea, particular, dinámica, donde hay interdependencia y continua transformación. Una característica importante del vínculo es que es atemporal, es decir, las personas buscan vincularse durante toda su vida.

En cuanto a los vínculos familiares, contexto de interés en este trabajo, Buruxtaga (2018), menciona que éstos recogen las relaciones entre los miembros, así como los sueños, ideas y fantasías que comparten. En el mismo orden de ideas, por su parte Barceló (2003) afirma:

el vínculo es la sensación fuertemente percibida y comunitariamente compartida de sentirse ligadas, las personas de un grupo, por una corriente de energía afectiva que las cohesiona. (...) es una cohesión afectiva, emocional, que se produce por la confluencia de las conciencias, por el contacto entre los espacios cercanos del núcleo de las personas. (Barceló, 2003, p.82)

En esta definición el autor hace referencia al vínculo como un lazo que sólo puede darse si las personas que son parte del vínculo se comparten íntimamente y pone de relevancia el elemento afectivo como punto que hace posible la unión en el vínculo. Lo que sirve de antesala al siguiente concepto, *vínculo afectivo*.

Vínculo afectivo

En los trabajos revisados para esta intervención la mayoría de ellos toman para sus investigaciones los conceptos de apego y vínculo afectivo desarrollados por Bowlby y Ainsworth. Según la teoría del apego expuesta por Bowlby (1993) la conducta afectiva del apego tiene una base biológica, es propia de los seres humanos y de otras especies animales. Así, el niño está dotado de un sistema del que forman parte el llanto, la succión y la aprehensión que le ayuda a mantener próxima a su madre o cuidador cuando se siente cansado, hambriento, enfermo, etc.

De las respuestas que la madre tiene ante tales manifestaciones del niño, se deriva un tipo de vinculación y una manera de relacionarse entre ambos. Las vinculaciones afectivas resultantes son: segura e insegura. El apego es seguro si la madre responde adecuadamente a las necesidades del niño, este desenvuelve confianza en sí mismo y en otros, y tiene un armonioso desarrollo de su personalidad. Si la figura de vinculación es inaccesible para la persona o no responde adecuadamente se desarrolla un apego ansioso o inseguro que se mostrará con dependencia excesiva, celosa y apego intenso entre otras características. Es así que la vinculación afectiva contribuye a la estructuración de la personalidad.

De acuerdo a estos autores, el tipo de vinculación con la madre tiene trascendencia en la vida del hijo/a pues de la forma como es acogido en los primeros momentos de su existencia es como tiende a establecer relaciones con otros y con el mundo.

El afecto es una necesidad biológica del ser humano y por ello busca satisfacerla desde los primeros momentos de su vida hasta el último día de su existencia (Bravo, 2018; Perez & Arrazola, 2013 y Villavicencio & Vallaroel, 2017). Una necesidad que empuja al ser humano a establecer sus primeras relaciones, a conocer el amor condicionado e incondicional y a entregar y recibir cariño. La necesidad de afecto liga a las personas emocionalmente.

Parece ser que vínculo y afectividad están estrechamente relacionados. Así como, vínculo afectivo y relación interpersonal están íntimamente ligados pues es en el inicio de la vida, a partir del encuentro entre madre e hijo que se van tejiendo espacios de vinculación que marcan la pauta para establecer vínculos afectivos a lo largo de la vida. Al respecto Barudy & Dantagnan plantean que “el afecto es una necesidad, quizá la más importante para el desarrollo emocional de los niños, puesto que de ello deriva una buena autoestima, seguridad en sí mismo(a), manejo adecuado de las relaciones interpersonales, entre otros aspectos” (Barudy & Dantagnan, 2005, citados en Perez & Arrazola 2013, p.20). La necesidad biológica de afecto desencadena una serie de conductas y procesos que tienen importantes

consecuencias en las maneras de relacionarse en las personas y en el desarrollo personal.

Siguiendo el mismo orden de ideas Pérez & Arrazola (2013) determinan la afectividad como una necesidad de la persona que debe ser satisfecha para su correcto equilibrio emocional y que implica mostrar y recibir amor incondicional, cuidado y respeto, así como compartir momentos juntos, entregar y recibir cariño. Por lo tanto, tiene implicaciones en la satisfacción de necesidades tanto materiales como afectivas y espirituales.

El vínculo afectivo es una conexión especial que si se establece adecuadamente proporciona a la persona seguridad, le ayuda a su desarrollo físico, psicológico y emocional, así mismo hace que la persona se sienta querida y parte de un grupo cuando logra sentir en la experiencia grupal los mismos lazos vividos en sus primeros momentos de vida (Pérez & Arrazola, 2013), por lo que la vinculación afectiva que las personas establecieron con sus padres y madres, les permite vincularse en los grupos.

El vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as es la expresión de la unión entre ambos, Perez & Arrazola (2013) en su investigación hablan del vínculo afectivo en el contexto familiar y específicamente en la relación padres/madres e hijos/as, mencionan que es un aspecto que va más allá de las relaciones de parentesco y que está presente en la manera de educar a los hijos/as y que facilita la comunicación, aporta seguridad y contención en los momentos difíciles, que también se filtra en el establecimiento de normas y por tanto en las pautas de crianza. Afirman que el afecto es necesario para formar personas sanas emocionalmente. Por su parte Rodríguez (2014 citado en Argon 2016) afirma:

Los vínculos afectivos se entienden como una relación de cariño y amor recíproco entre diferentes personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, los vínculos afectivos están presentes por lo tanto en prácticamente todo lo que hacemos las personas. Su influencia en los

diferentes actos y comportamientos, así como en el desarrollo de los niños y niñas es indiscutible. (p.8)

El vínculo afectivo no es sólo una relación que se establece en los primeros años de vida, sino que está presente en la interacción constante entre padres/madres e hijos/as de manera que el vínculo afectivo se vive y se construye al mismo tiempo. El vínculo afectivo como relación de cariño y amor implica el compartir estas emociones, sin embargo, estas muchas veces son reprimidas. La relación se crea y se mantiene compartiendo emociones.

La familia, un entorno donde se genera el vínculo afectivo

La familia es el primer espacio donde se vive el vínculo afectivo, este es importante en el desarrollo de la persona y por tanto en el ciclo vital de cada miembro de una familia. En la familia se construyen lazos de cariño, comprensión, empatía, tolerancia, aceptación, apoyo, comunicación. El vínculo afectivo al ser la expresión de unión entre los miembros de la familia y estar presente en todas las tareas tiene injerencia en la dinámica familiar y los estilos de crianza.

Varios de los trabajos encontrados enmarcan la situación actual de la familia y su conformación, así como la influencia que tiene el marco del actual sistema socioeconómico mundial en su dinámica (Parada, 2010; López, 2016; Gallego, 2012; Pérez y Arrazola, 2013). Resaltan que dentro de la familia se refleja lo que se vive en el exterior afectando así la interacción de sus miembros y la conformación de los vínculos afectivos.

Es importante señalar que, si bien el foco de este trabajo es el vínculo afectivo entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes, que forman parte de una estructura familiar, dicha estructura ha cambiado en el tiempo, dando lugar a múltiples formas de ser familia, de configuración de familia y de dinámica familiar.

La familia institución social que satisface necesidades fundamentales de la comunidad y determina junto con otras instituciones el funcionamiento de la sociedad, es espacio socializador, de transmisión de actitudes y formación en valores

que serán puestos en práctica en las relaciones sociales fuera de ella; es el lugar en donde los primeros vínculos tienen origen, si estos se desarrollan y se fortalecen pueden ser de apoyo a la construcción de una sociedad de vincularidades, más solidaria, más humana, que dé espacio para el desarrollo y autorrealización de los individuos. Así, a pesar de que la institución familiar también ha sido afectada por el capitalismo y la posmodernidad, sigue siendo un fuerte soporte social para retomar el rumbo de las relaciones interpersonales que lleven a la reconstrucción del tejido social.

En un artículo escrito por Gallego (2012), como un producto del proyecto de investigación denominado: Familia y prácticas de crianza en el contexto del Centro de Formación para la Paz y Reconciliación (CEPAR), la autora hace una recopilación de los conceptos de familia, más actuales, destacan entre ellos la concepción de familia como un espacio donde se lucha por el bienestar de sus integrantes, entendiendo éste como la potencialización sus dimensiones afectiva, económica, psicológica, social y de consumo.

O bien, también se ha visto desde la sociología como un grupo de personas enlazadas por un sistema social cuyos vínculos se basan en relaciones de parentesco fundados en lazos biológicos y sociales con funciones específicas para cada uno de sus miembros y con una función más o menos determinada en un sistema social. Desde la psicología se entiende a la familia como un grupo de convivencia intergeneracional con relaciones de parentesco y con experiencia de intimidad que perdura en el tiempo. Entre las definiciones propuestas por Gallego (2012), destaca la de Quintero:

la familia como grupo primario se caracteriza porque sus miembros están unidos por vínculos sanguíneos, jurídicos y por alianzas que establecen sus integrantes, lo que conlleva a crear relaciones de dependencia y solidaridad. (...) la familia es el espacio para la socialización del individuo, el desarrollo del afecto y la satisfacción de necesidades sexuales, sociales, emocionales y económicas, y el primer agente trasmisor de normas, valores, símbolos.

La familia ya sea vista desde la sociología, la psicología o la perspectiva legal, se relaciona con unión, interacción y lazos entre personas que genera orden y estructura que buscan en tal alianza un bienestar para todas las personas que son parte del grupo familiar y que trasciende a la sociedad también con intención de beneficio. Sin embargo, algunas de ellas se han convertido en una parte violenta e insegura y de vulneración de derechos, donde no existe condiciones de generatividad, por el contrario, se muestra un entorno donde prima el individualismo, y los deseos particulares.

La familia como la conocemos hoy, menciona Parada (2010), es el resultado de una historia de ajustes y cambios que el hombre fue haciendo en cuanto a necesidades, económicas y de supervivencia que le surgían cuando se producían cambios sociales e históricos, el primero de ellos la Revolución Agrícola en el neolítico en el que la familia pasó de ser horda a clan. Con esta nueva estructura, aparecieron nuevas formas de organización, cada una de ellas con características particulares en cuanto a reglas, roles y funciones. A lo largo de la historia la que más aceptación y que han adoptado mayor número de culturas es la monogamia.

El segundo cambio social e histórico que repercute en la familia es la Revolución Industrial. En un inicio se comienzan a establecer vínculos teniendo como principales objetivos la reproducción y producción. Posteriormente la familia sigue transformándose hasta constituirse en la familia nuclear donde conviven padres/madres e hijos/as. Los valores familiares se centran en los hijos/as, su educación y desarrollo. La dinámica familiar se organiza con base en ello. Se ve como un sistema en donde adultos y niños se necesitan mutuamente para su desarrollo (Parada, 2010, p. 21-24). Es así como se va configurando la estructura familiar como la conocemos hoy en los países occidentales.

Hoy se vive otro cambio social importante que trae consigo la reestructuración de la familia. La dinámica familiar y la conformación de las familias se han visto alteradas por la sociedad de consumo, la ideología neoliberal y la globalización en donde México no es la excepción.

El referente para tal análisis en este trabajo es el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) que denomina a las familias “hogares familiares” que define como el conjunto de personas que vive en la misma vivienda, comparten el gasto principalmente para alimentación y tienen relaciones de parentesco, ya sea conyugal, consanguíneo o político. El Instituto expone que los hogares familiares pueden dividirse en clases, que se forman a partir del tipo de parentesco que se tenga con el jefe del hogar. Así éstos los clasifica en nucleares, ampliados y compuestos.

El primero se conforma por el núcleo familiar de primera generación, es decir, padre y/o madre con hijos/as o parejas sin hijos; el ampliado se compone de un núcleo familiar con algún otro pariente, y el compuesto considera a los hogares nucleares o ampliados que incluyen, además, a alguna persona sin parentesco (INEGI, 1999).

En un artículo que se publicó con motivo del día mundial de la familia, el diario El Siglo de Torreón (2019), hace una síntesis de los cambios que se han generado en la conformación familiar, tomando en cuenta los datos del INEGI de 2015. La nota hace referencia a que los cambios en las conformaciones familiares y sus dinámicas se deben a diversas causas como son: la incursión de mayor número de mujeres en el mercado laboral, al retraso en la edad en que las parejas se unen con una idea formal de compartir la vida juntos, a la disminución de la cantidad de hijos/as que tienen y a los divorcios, entre otras. Los datos que presenta son:

Del total de hogares familiares en México en 2015, el 69.7 por ciento son nucleares, 27.9 por ciento son ampliados y 1.0 por ciento son compuestos, según datos de la Encuesta Intercensal 2015 (...). El 73 por ciento de los hogares familiares se reconoce como jefe a un hombre y 27 por ciento, es una mujer quien asume este papel. En términos generales, 78.4 por ciento de los casos en los que las mujeres dirigen a la familia el cónyuge está ausente. (Diario El Siglo de Torreón, 2019)

Todos estos cambios en la conformación familiar desdibujan unos roles y priorizan otros dando maneras de interacción distintas. Por otra parte, como aporte a la

indagación sobre la conformación de las familias de México en la actualidad, se suma una investigación, llamada Ilustración de las familias en México realizada en 2016 por el Instituto de Investigaciones Sociales (IIS), empresa de estudios comerciales en nuestro país, cuyo análisis tuvo apoyo en los datos de INEGI de 2010 y 2015. Esta investigación toma como concepto de familia al conjunto de personas que comparten espacio, emociones, economía y proyecto de vida. De acuerdo al análisis de los datos, en México existen 11 tipos de familia, clasificados en tres grupos. Familias tradicionales, en transición y emergentes (López, 2016).

En un artículo denominado *Los once tipos de familia en México*, López (2016), habla de dicha clasificación que resulta útil para el presente trabajo, ayuda a situarse frente al panorama general de las familias, para mirar hacia adelante e intuir los efectos que ello puede tener en la vinculación afectiva entre sus miembros.

Comienza su descripción con las familias tradicionales que las describe de la siguiente manera:

Las familias tradicionales son aquellas en las cuales están presentes el papá, la mamá y los hijos/as. Entre las familias tradicionales existen tres tipos: las familias con niños, las familias con jóvenes y las familias extensas, es decir, aquellas en las cuales además del papá, la mamá y los hijos/as existe algún miembro de otra generación, como los abuelos o los nietos. En su conjunto estos tres tipos de familias representan exactamente la mitad de los hogares en México. (p.26)

Por otra parte, habla del siguiente grupo de familias que se ven sometidas a dinámicas de fluctuación de sus miembros.

Las familias en transición que no incluyen alguna de las figuras tradicionales, como el papá, la mamá o los hijos/as. Dentro de este tipo de familias se encuentran las familias de madres solteras; las familias de parejas jóvenes que han decidido no tener hijos/as o postergar por un tiempo su nacimiento; las familias formadas por una pareja adulta o cuyos hijos/as ya se fueron del hogar, también conocidas como nido vacío; las familias unipersonales, es

decir, aquellos hogares donde sólo hay una persona, y las familias co-residentes, aquellos hogares en donde sus miembros son amigos o parientes sin agruparse en torno a una pareja. Estas familias representan cuarenta y dos por ciento de los hogares en México. (pp. 26-27)

Finalmente describe a aquellas familias que son las últimas surgir y sumarse al mosaico de las nuevas conformaciones familiares.

Las familias emergentes, son aquellas familias que han crecido principalmente a partir del nuevo milenio. En esta clasificación figuran las familias de padres solteros, las familias de pareja del mismo sexo y las familias reconstituidas, es decir, las familias que se forman cuando uno o los dos cónyuges han tenido relaciones previas. Las familias emergentes representan siete por ciento de los hogares. Y aunque la proporción no es muy grande, son familias que marcan tendencias. (pp. 27-28)

Al respecto, López (2016), desarrolla un diagrama que aporta una perspectiva gráfica general de los once tipos de familias en México

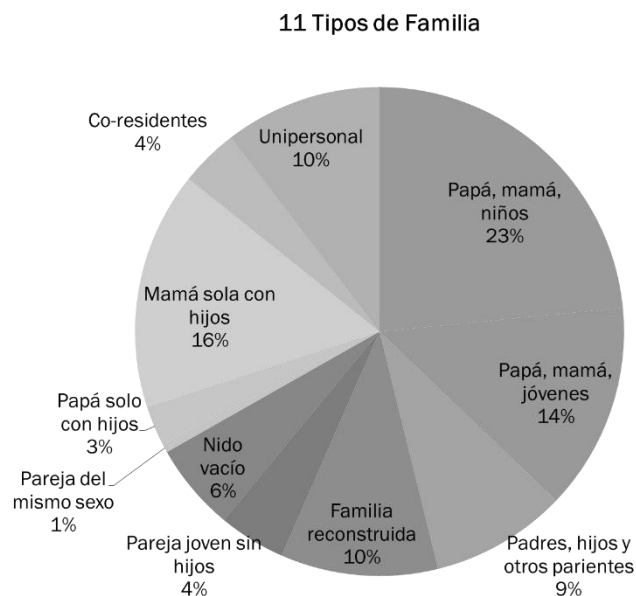


Fig. 1 Las familias más comunes en nuestro país son: 1) Papá, mamá y niños (25%); 2) Papá, mamá y jóvenes(14.6%); 3) Padres, hijos/as y otros parientes (9.6%); 4) Familia reconstituida (11.1%); 5) Pareja joven sin hijos/as (4.7%); 6) Nido vacío (6.2%); 7) Pareja del mismo sexo (0.6%); 8) Papá solo con hijos/as (2.8%); 9) Mamá sola con hijos/as (16.8%); 10) Co-residentes (4.1%); y 11) Familia unipersonal (11.1%). (p.26)

El panorama actual de las familias mexicanas deja ver en definitiva un cambio en la conformación de estas que, sin duda altera su dinámica, es decir, la comunicación, las relaciones, el afecto y el juego e intercambio de roles, entre los miembros que la integran, que en su interactuar cotidiano pueden verse impulsados u obstaculizados en su desarrollo.

Como se puede observar, en estas nuevas conformaciones de familias y dinámicas familiares también están presentes los efectos de la posmodernidad. En este contexto y variabilidad de formas de ser familia, de la estructura de la familia y de dinámicas familiares se tejen los vínculos afectivos. Se concentran en las familias historias de vida del padre, la madre y los hijos/as, experiencias que estando en interacción se influyen unos a otros, siendo un espacio de crecimiento y realización personal tanto de padres/madres como de hijos/as. Para el presente trabajo se consideraron las familias descritas de tipo tradicionales, padre, madre e hijos/as viviendo bajo el mismo techo.

[El vínculo afectivo y temas subyacentes en relación con la familia](#)

Los trabajos encontrados muestran el tema de los vínculos afectivos ligados a otros temas que tienen que ver con lo que sucede en las familias. Así, se encontraron artículos y tesis que hablan sobre el vínculo afectivo y los estilos de crianza (Medina, 2016; Cuervo, 2010; Duarte, 2016); otros que mencionan la relación del vínculo afectivo con la calidad de vida (Granados, 2017; Pérez y Arrázola, 2013), así mismo están los que hablan de la dinámica familiar y su efecto en el vínculo afectivo o el efecto que tiene el vínculo afectivo en la dinámica familiar (Gallego, 2012; Argón, 2016; Villavicencio y Villarroel, 2017; Buelvas-Sanjuan y Borge-Donado, 2019;

Techera y Urreta, 2015). Finalmente, un grupo de estudios hablan específicamente del vínculo afectivo entre padres y sus hijos/as jóvenes (Otero-Mendoza, 2017; Páez, 2014; Escobar, 2017; Villavicencio & Villarroel, 2017; y Cargua & Castro, 2019).

En cuanto a los estilos de crianza también llamados prácticas, pautas o modelos de crianza, que guardan relación estrecha con los estilos de padres, todo ello se refiere a las acciones que los padres/madres o personas responsables de educar y cuidar a los niños, llevan a cabo para dar respuesta a las necesidades cotidianas de éstos y que tienen injerencia en su desarrollo socioafectivo.

Los estudios presentados por Cuervo, (2010) muestran que los estilos democráticos o asertivos presentan un adecuado desarrollo socioafectivo, mientras que las familias autoritarias generan inseguridad, evitación de los problemas y comportamientos desadaptativos. El mismo autor menciona que los estilos de crianza muchas veces están determinados por distintos factores como son: el temperamento de los hijos/as, la etapa evolutiva en que se encuentran, el género, los recursos económicos, la personalidad de los padres/madres, incluso menciona las experiencias de apego de los propios padres/madres o psicopatologías de estos, entre otros.

Medina, (2016), por su parte, hace referencia a los estilos de padres, que se presentan en la crianza de los hijos/as y que están guiados por los conceptos e imaginarios que han construido a nivel individual y colectivamente, y tienen que ver sobre todo con lo que representa para ellos la disciplina y el amor. Identifica tres estilos: contractualista, estatuario y maternalista, estos toman forma según la propia historia de los padres/madres, su experiencia, formación, estabilidad personal, el cumplimiento de expectativas y hasta el nivel socioeconómico.

El primero se refiere a los padres/madres que dan importancia a la autorregulación y a la autonomía de sus hijos/as, por lo que se dan poco valor a la obligación y el control; sin embargo, valoran la motivación y la creatividad; dan cabida a los agentes externos como educadores. En el segundo los padres/madres ponen atención a la

obediencia, dan poco valor a los sentimientos del hijo y a su motivación. Se genera una relación distante y con poca apertura a agentes educativos externos. El tercer estilo se caracteriza por la insistencia en la obediencia y la aprobación, más que en la autonomía.

Sus técnicas se basan más en el control que en la motivación, aunque, a diferencia del anterior, se presenta proximidad entre padres/madres e hijos/as, realizan actividades en común, la comunicación es estrecha, y la apertura a las influencias externas es limitada. El autor afirma que cada familia elige sus pautas de crianza de acuerdo con sus características como grupo, las cuales repercutirán en la relación entre padres/madres e hijos/as y en la manera en que el niño percibe a sus padres y a su entorno.

Por su parte Duarte, (2016) hace referencia a los estilos de crianza autoritario, permisivo y democrático, y su relación con el vínculo afectivo. El primero, llamado también represivo, se caracteriza por la obediencia que requieren los padres/madres de los hijos/as, dan alto valor a la disciplina, el castigo es la herramienta por lo que la conducta de los hijos/as se desarrolla en cuanto a la búsqueda de la aprobación y evitación del castigo. En el segundo también llamado indulgente, se valora la autonomía del hijo y los padres/madres evitan el control. No hay ningún tipo de exigencia. Destaca la sobreprotección, el exceso de recompensas y en ocasiones la subordinación de los padres/madres hacia el hijo.

Finalmente, describe el estilo democrático en el que los padres/madres asumen su rol de manera más intencionada, responden a las necesidades de sus hijos/as y les permiten autonomía. En su investigación encontró que la manera en que los padres/madres conducen la educación de sus hijos/as predice el tipo de vínculo que se está construyendo en las primeras etapas del desarrollo. Destaca que el estilo democrático produce apego seguro, los niños presentaron confianza y proximidad con la madre. Las familias en donde el estilo de crianza es autoritario los niños presentaron apego evitativo, se mostraron indiferentes y poco emotivos. Los niños criados bajo el estilo permisivo se mostraron con una vinculación insegura ya que

los padres/madres al no darles la guía los dejan solos y no reconocen las necesidades de sus hijos/as.

Es así como estos tres autores plantean un panorama general de cómo influyen los estilos de crianza de los padres/madres en las maneras de interacción y de relacionarse con sus hijos/as, al punto que puede determinar el vínculo que se forma durante los primeros años de vida entre padres/madres e hijos/as, que perdura en la vida de las personas, y tiene injerencia en la manera que los hijos/as se vinculan con otros fuera del núcleo familiar.

Por otra parte, en una investigación bibliográfica Gallego (2012, p. 333), contempla que: “la dinámica familiar se puede interpretar como los encuentros entre las subjetividades, encuentros mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles, entre otros, que regulan la convivencia y permite que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle armónicamente”. Con lo expuesto anteriormente se puede decir que la dinámica familiar está mediada por los estilos de crianza, pues son ellos los que regulan la convivencia, aunque también está mediada por lo que sucede a nivel social y cultural.

Para los efectos de este trabajo en el que el punto central es el vínculo afectivo cabe señalar que los efectos de la posmodernidad se cuelan al más íntimo de los círculos interpersonales. La dinámica familiar se ha visto alterada por las condiciones de la sociedad de consumo, la ideología neoliberal y la globalización. Los afectos se llegan a ver como una transacción económica, en el sentido que pareciera que los padres/madres pagan a sus hijos/as sus ausencias con objetos costosos, que a su vez, para tener acceso a ellos o para pagar los costosos cursos con la intención que sus hijos/as desarrollen variedad de habilidades que los harán más competitivos ante los retos del mercado laboral, se ausentan ambos padre y madre del hogar por largas horas para llevar el sustento económico y queda entonces la educación de los hijos/as sin rumbo y sin guía; las normas, el cuidado, la jerarquía, la autoridad se desdibujan (Honoré, 2008).

Dicha soledad y falta de rumbo puede traer consecuencias de adicciones en los jóvenes, confusión en relación con los valores y en general desorientación en todos los aspectos de la vida de los hijos/as. Por otra parte, intervienen en la formación de los hijos/as las redes sociales y el internet, que, de cierta forma influyen en la dinámica familiar pues la autoridad de los padres/madres del saber supremo y las interacciones se comparten con las redes sociales.

Ante los cambios que han dado lugar las nuevas formas de relaciones parece ser más necesario que antes intencionar el estar cerca, el afecto y los vínculos. Por su parte Argon (2016) señala que es necesario comprender la dinámica familiar desde el estudio de sus características, de las cuales una es el afecto, las otras que considera el autor son la comunicación, la autoridad y los roles. Afirmar que estudiando las características de la dinámica familiar se mejoran las relaciones entre los miembros de la familia. Y, atribuye a que si se atiende a la fractura del vínculo afectivo al interior de las familias será posible mejorar los problemas sociales desde la raíz.

Como se ha mencionado el afecto es una necesidad que requiere ser satisfecha en el seno de una familia, lo cual se logra con cuidados, calidez, amor, tiempo compartido, canales de comunicación claros y normas claras y justas de convivencia. De esta manera el vínculo afectivo aporta a la calidad de vida con indicadores poco tangibles en relación a los materiales o físicos pero que son igualmente relevantes (Pérez & Arrázola, 2013). En su investigación dichos autores dan cuenta de estilos de crianza que denotan dinámicas familiares donde se da la transgresión de normas o simplemente no existen, se manejan con modelos de autoridad rígidos, se percibe violencia intrafamiliar y ausencia permanente de los padres/madres provocando una pobre calidad de vida en la población infantil estudiada influyendo negativamente en su desarrollo. Es así como el vínculo afectivo que de manera profunda incide en la dinámica familiar puede ser un factor protector para la calidad de vida.

Al respecto se aprecia en Granados (2017) que, a pesar de la ausencia de los padres/madres por trabajar horas extras en un Call Center, los hijos/as de estos presentaron un apego seguro, la característica que destaca es que para dichos padres/madres estaba en igual grado de importancia la convivencia con sus hijos/as y su buena crianza así como el trabajo y la obtención del recurso económico, de manera que buscaron la forma de equilibrar ambos aspectos.

De tal forma se observa que el vínculo afectivo influye en la calidad de vida de los niños y que no es algo que se da sólo en ciertos aspectos, sino que se permea en el conjunto de la dinámica familiar, en todas y cada una de las actitudes y acciones de los padres/madres hacia los hijos/as haciendo una diferencia significativa en la vida presente y futura de las personas.

Estos temas están interrelacionados ya que los vínculos afectivos se dan en un contexto familiar donde con ciertos estilos de crianza se favorece cierta dinámica familiar y dan por resultado una calidad de vida favorable o bien, pueden influir los estilos de crianza en una calidad de vida desfavorable.

Se establece una relación directa entre la dinámica familiar y el vínculo afectivo si esta cambia, los lazos se estrechan o se separan dando así menor o mayor calidad de vida a los miembros que conforman la familia o a los descendientes futuros pues los estilos de crianza que se fijan en las familias se impregnan en los hijos/as y sin querer los replican, o bien, si no los consideran adecuados hacen lo posible para no replicarlos pero de una u otra forma influirán en la manera que educan a sus hijos/as y los vínculos afectivos que se establecen entre ambos.

Al respecto Medina (2016) en su estudio sobre la reconstrucción de relaciones vinculares entre padres/madres e hijos/as víctimas del maltrato infantil, destaca que los padres/madres de familia que han sido víctimas de maltrato infantil repiten los patrones a pesar de que los identifican como negativos. No reconocen en su estilo de crianza el maltrato, justifican el trato a sus hijos/as como la manera de cumplir con sus obligaciones en la formación y guía de sus hijos/as. Se propone entonces

que los padres/madres sanen sus propias situaciones para poder ser más humanos en el trato y educación de sus hijos/as.

En los trabajos revisados se habla también del vínculo afectivo como recurso protector ante la vulnerabilidad (Pineda, 2013 y Montoya, 2012), entendiendo que ésta se presenta tanto las familias que viven en situación de pobreza y eso las hace vulnerables, pero también son todos aquellos factores internos y externos a las familias que sumados impactan lo emocional, relacional, económico y social, lo que puede dar cabida a conductas y problemáticas que afectan el desarrollo de las personas que conforman la familia y el de la familia misma como grupo. Si se utiliza el vínculo afectivo como factor ante la vulnerabilidad bien se podría hablar de que este influye para mejorar la calidad de vida de las familias y sus miembros.

Un grupo de estudios que adquieren relevancia por la población que abarcan, son aquellos que se centran en el vínculo afectivo entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes. (Otero-Mendoza, 2017; Páez, 2014; Escobar, 2017; Villavicencio & Villarroel, 2017; y Cargua & Castro, 2019) muestran las distancias afectivas entre padres/madres e hijos/as debido a las diferentes maneras de pensar, los hijos/as refieren no sentirse escuchados por sus padres/madres y perciben que no les respetan su sentimientos. Se observan que los adultos tienden a descalificar a los jóvenes y hay escasas coincidencias en maneras de pensar de padres/madres e hijos/as. Se evidenciaron en los estudios sentimientos de desconfianza y rechazo de los hijos/as hacia sus padres/madres. Al identificar los tipos de vínculos afectivos encontraron que en su mayoría son inseguros, ansiosos y ambivalentes, repercutiendo en el área emocional tanto de los padres/madres como de los hijos/as y en los sentimientos de incomprensión y amenaza de los jóvenes por parte de sus padres/madres, causando desapego emocional, mala comunicación y rechazo al contacto. También se menciona que existe relación con el estilo de apego y el desarrollo de autoconcepto de los jóvenes. En cuanto al término jóvenes, en algunos de los estudios llaman jóvenes a muchachos adolescentes entre los 14 y 18 años, otros entre los 18 y 21 y otros más a los mayores de 20 y 21 años.

En la tesis de Caragua & Castro (2019) se logró identificar las características de los vínculos afectivos en la relación paterno filial a partir del estudio de cinco casos de mujeres madres de familia de los 46 a los 74 años. Lo que interesa de este trabajo es que se da voz a la necesidad de las madres de familia de fortalecer el vínculo afectivo en sus familias y mejorar las relaciones familiares, pues los hijos/as jóvenes por distintos motivos se han distanciado o no han estado cerca y se dan cuenta en la nueva etapa que es importante rescatar los vínculos afectivos. La realidad que muestran estas mujeres de sus familias dibujan un panorama de lo que sucede en muchas familias en esta etapa de la vida familiar, cuando los hijos/as crecen y van dando prioridad a aspectos fuera del grupo familiar y se hace notar debilidad en el vínculo mostrándose actitudes de desconfianza, rechazo y carencia afectiva.

En los cinco estudios mencionados se habla de problemas en la comunicación entre los miembros de las familias, escaso diálogo abierto y falta de escucha, que genera distanciamiento. Así mismo se sugiere la creación de espacios o momentos de encuentro entre los padres/madres y sus hijos/as para la construcción de experiencias afectivas saludables para los jóvenes y sus familias, pues en las familias donde fue posible expresar y demostrar los sentimientos y las emociones se encuentran vínculos seguros.

En el mismo orden de ideas, Villavicencio y Villaroel (2017) quienes orientan su investigación a determinar las características de la comunicación afectiva en las familias desligadas, promueve la utilización de nuevos códigos comunicativos y la comunicación constante como una herramienta para mejorar las relaciones. Afirman que los conflictos familiares deterioran los procesos comunicativos que acentúan aún más el distanciamiento en la unidad familiar deteriorando las relaciones intrafamiliares.

Pérez y Arrázola (2013) coinciden en que el proceso comunicativo teje las relaciones familiares y que es necesaria la creación de espacios y tiempo para compartir y acompañarse en familia de manera que se faciliten los canales de desahogo emocional y un desarrollo afectivo adecuado. Así mismo Gallego (2012)

hace énfasis en que las personas en las familias están unidas por la historia social e individual que es atravesada por lazos afectivos y comunicativos. En la misma línea Hernández y Bravo (2005 citados por Escobar, 2017) afirman que es en el diálogo dónde se hacen evidentes los componentes del vínculo entre padres/madres e hijos/as y que a su vez, están enmarcados por una dinámica familiar y que es el lenguaje el punto de partida desde donde emergen los vínculos paterno filiales y a la vez el que posibilita la transformación de la relación, de tal forma que la comunicación al interior del círculo familiar cobra relevancia cuando se habla de vínculos afectivos.

Llama la atención que el tiempo compartido entre padres/madres e hijos/as, es relevante para el fortalecimiento del vínculo afectivo, lo mencionan como se dijo anteriormente Pérez y Arázola (2013) y Buelvas-Sanjuan y Borge-Donado (2019) quienes en su trabajo encuentran que un grupo de madres adolescentes fortalecen el vínculo con sus madres y abuelas ya que comparten todas las horas del día con ellas y representan un apoyo contundente en la nueva tarea de ser madres.

En el mismo sentido Villavicencio & Villaroel (2017) destacan que los momentos en familia aunados al diálogo abierto y atención e interacción entre sus miembros tienen gran valor para la conformación de vínculos afectivos y que las familias que no lo logran, en su dinámica suelen ser rígidos con las normas. Agregan que además de la escasa convivencia, inciden también en la conformación de familias desligadas la falta de tiempo hacia los hijos/as en aspectos puntuales, desinterés general entre los miembros que no cuentan con cuidado, apoyo y atención entre ellos.

El vínculo afectivo desde el Desarrollo Humano

El Desarrollo Humano es un campo de estudio que ofrece herramientas teórico-metodológicas para favorecer el crecimiento de las personas. Como concepto el término de Desarrollo Humano tuvo su origen en 1967, en la Universidad Iberoamericana de la ciudad de México. El propósito de su creación fue llevar más allá del campo de la psicoterapia, a las escuelas, familias, organizaciones,

hospitales y comunidades el tema de crecimiento y transformación de las personas. De tal forma que se posibilitó que profesionales de áreas ajenas a la psicología tuvieran acceso al estudio académico de la psicología (Lafarga, 2015). Como práctica profesional el Desarrollo Humano se orienta al a facilitación de procesos y a la promoción del crecimiento humano individual y colectivo que tiene en su centro a la persona.

El Desarrollo Humano surge dentro del campo de la Psicología Humanista por lo tanto comparte con ella sus principios y valores. La Psicología Humanista llamada la Tercera Fuerza de la psicología se presenta como respuesta a los valores de una nueva época en donde se consideraba al psicoanálisis y al conductismo como incompletos para explicar la naturaleza humana siendo así que se buscó destacar no la mente ni el cuerpo sino el espíritu humano. A los modelos que surgen se les denomina “humanísticos-existenciales” y experienciales abarcan, la Gestalt, Análisis Transaccional, Terapia Existencial, Logoterapia, Psicoterapia centrada en la persona.

Entre las características de esta nueva corriente psicológica se plantea que, en lugar de atribuir las causas de la conducta a los estímulos, a la genética o a las experiencias de la infancia, se atribuye a la realidad subjetiva (Tobías y García-Valdecasas, 2009). Maslow y Rogers al igual que otros autores europeos escriben sobre sus convicciones en diferentes revistas y es en 1964 cuando Bugental formula por primera vez los principios de la psicología humanística. Menciona cinco principios que engloban las características comunes compartidas entre los diferentes enfoques humanístico-existenciales:

1. El hombre es más que la suma de sus componentes
2. La existencia del ser humano se consuma en el seno de las relaciones humanas.
3. El hombre vive de forma consciente. Y la consciencia es la base para la comprensión de la experiencia humana.
4. El ser humano es capaz de elegir y decidir

5. El ser humano vive orientado hacia una meta. Orientado hacia un objetivo o unos valores que son la base de su identidad (Quitman, 1989)

Dentro de este marco de referencia el Desarrollo Humano ha aportado una visión positiva e integral de la naturaleza humana de la persona, basada en valores como la libertad, la responsabilidad y el compromiso, la capacidad de amar y la trascendencia, desde la cual se han generado paradigmas de desarrollo que contemplan a la persona como fundamentalmente sana y optimista, poseedora de una tendencia natural al crecimiento que se expresa cuando están presentes las condiciones que lo facilitan (Gómez del Campo, 2015). Comprendiendo que las condiciones son: el amor y el afecto no condicionado, la autenticidad, la congruencia y la transparencia en la comunicación, el reconocimiento a la dignidad y libertad de las personas y el acercamiento comprensivo desde su propio marco de referencia.

El vínculo afectivo y el Desarrollo Humano están íntimamente relacionados. En los estudios revisados que hacen referencia al vínculo y al vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as, se mencionó que el vínculo es un espacio en donde las personas encuentran lo necesario para desarrollarse y crecer, pues bien puede decirse que este vínculo afectivo no condicionado será un impulso para el crecimiento y transformación de la persona, al mismo tiempo que es factible pensar que lograr relaciones no condicionadas entre padres/madres e hijos/as podrán conseguir que las personas experimenten el afecto y el vínculo afectivo se vea favorecido entre las personas lo que generará relaciones genuinas que pueden impulsar el crecimiento de los involucrados en la relación.

Otro aspecto relevante sobre el vínculo es que éste define la manera en que los miembros interactúan, de tal forma que, cuando se habla de una relación la calidad del vínculo afectivo entre ellas determina la interacción entre ellos. Se puede pensar en acceder al crecimiento personal a partir de la interacción con otros, pero buscando fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.

Por otra parte, siendo las relaciones entre las personas el espacio propicio para el crecimiento, el vínculo afectivo es esencial ya que genera un marco de confianza

en el otro, poner atención al fortalecimiento del vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as puede generar dicha confianza que pone en marcha una relación que se influye mutuamente hacia el crecimiento. Al promover una relación entre padres/madres e hijos/as con actitudes de aceptación positiva incondicional, comprensión empática y autenticidad, la forma de relacionarse con sus hijos/as será más libre, cercana, confiada, respetuosa y satisfactoria, de manera el vínculo afectivo se verá favorecido ya que éste recoge las interacciones e influencias entre las personas y se sentarán las bases para el crecimiento mutuo desde la relación afectiva.

El vínculo afectivo cubre la necesidad de afecto de las personas y las liga emocionalmente. Rogers da cuenta que la necesidad de afecto en el ser humano es la que le hace moverse hacia establecer relaciones con otros y que en una relación puede encontrarse lo necesario para crecer. Por su parte Maslow en su teoría de las necesidades contempla la necesidad de afiliación como punto de partida hacia el desarrollo. Ambos autores concuerdan en que la atención a la necesidad de afecto mueve a las personas hacia el crecimiento personal.

Desde la teoría de la personalidad de Rogers (1998) se habla que el niño tiene la necesidad de afecto de sus padres/madres y que si estos le expresan una consideración positiva puede preferirla dejando de lado el proceso de valoración organísmica, optando así por aquello que no es del todo lo que necesita pero que le genera satisfacción afectiva. Es así como el niño en la búsqueda de vinculación afectiva puede descuidar su desarrollo personal. Esto continúa hasta la vida adulta es por ello que, en una relación con otra persona, con condiciones para el crecimiento personal ya en la etapa adulta, la persona puede reencontrarse con su valoración organísmica y a sí misma y con la seguridad de una vinculación afectiva segura.

Se puede pensar que existe en los padres/madres una inseguridad hacia la vinculación afectiva con sus hijos/as y el posible temor a perder el amor de sus hijos/as. Desde esta perspectiva el vínculo afectivo puede potenciar el desarrollo de

las personas, en el trabajo que nos ocupa, de los padres/madres y de los hijos/as respectivamente.

El vínculo afectivo seguro y sólido representa las condiciones para que una persona se sienta amada, de tal forma que el vínculo afectivo se entiende como una relación de cariño y amor, sólo desde una relación de amor y aceptación se puede transitar hacia la transformación y crecimiento personal.

Las teorías del vínculo han puesto de manifiesto que los padres/madres de bebés que muestran interés y están sensibles a las señales de su hijo/a, que son conscientes de lo que sucede en la relación, donde la interacción y el diálogo son recíprocos, que ofrecen alivio adecuado en momentos que requieren sus hijos/as, que están interesados en lo que hacen además que valoran y disfrutan sus logros, se convierten en figuras de vínculo.

Estas investigaciones dan la pauta de los elementos que son importantes para construir vínculos afectivos y que no tendrían que ser exclusivos de la relación entre padres/madres e hijos/as pequeños, sino que bien pueden convertirse en interacciones con sus hijos/as jóvenes lo cual pudiera generar acercamiento y vinculación afectiva grata y segura entre ambos y de manera individual satisfacción y autoestima que impulsa hacia el crecimiento. Las características descritas bien pueden ser equiparadas con una relación interpersonal como la que describe Rogers (2018) que impulsa al desarrollo de las personas que intervienen en una relación.

El dar, recibir amor incondicional, cuidado y respeto, compartir momentos juntos son actitudes y acciones que ayudan a construir vínculos afectivos, son también condiciones para que se desarrollen las personas. Se ha mencionado anteriormente que el vínculo afectivo proporciona a los niños protección, a los jóvenes sensación de que son comprendidos y a los adultos sentimiento de realización, estos aspectos parecen coincidir con los aspectos relevantes para que tenga lugar el Desarrollo Humano.

El vínculo afectivo se vive y se construye al mismo tiempo, de tal forma que las experiencias de la infancia en la construcción de los primeros lazos afectivos son importantes, pero no determinantes. Desde el Desarrollo Humano se puede considerar cómo vive la persona los vínculos afectivos y desde ahí, desde su experiencia y realidad sentida presente, re-construir relaciones que afectan el vínculo y vínculos que afectan la relación y que apunten hacia el crecimiento personal.

Nuevas formas de relacionarse entre padres/madres y sus hijos e hijas jóvenes puede sanar la esfera emocional de ambos y ponerlos en posición de tomar con mayor libertad lo que la vida les ofrece, vivirse más plenos, y tendientes hacia la autorrealización y así generar vínculos más fuertes donde se respete la individualidad de ambos.

El ECP (Enfoque Centrado en la Persona) y el Desarrollo del Potencial Humano

El enfoque Centrado en la Persona (ECP), desarrollado por Carl Rogers surge en el marco de la Psicología Humanista y ha sobresalido entre otros esfuerzos de acercarse, entender y ayudar al ser humano. Es flexible, puede tener campo de acción en todo espacio donde se lleve a cabo una relación interpersonal: La escuela, la familia, la empresa, la política, etc.

Rogers (1980) señala que no se trata sólo de una psicoterapia, sino de un punto de vista, de una filosofía, de un enfoque de la vida, de un modo de ser..., que se expresa ya sea en una orientación psicológica no-directiva, en una terapia centrada en el cliente, en una enseñanza centrada en el estudiante o en un liderazgo centrado en el grupo (Rogers, 1980, citado por Martínez, 2006)

Así mismo esta visión de impulsar las tendencias positivas al desarrollo desde cualquier relación interhumana se refleja en la transformación que el mismo Rogers le dio al uso de los conceptos: El “paciente” se convierte en “cliente y finalmente en

“persona”; el “terapeuta”, cambia a “consejero” y después a “ayudante o facilitador”; y la terapia que defiende como no directiva está primero “centrada en el cliente” y finalmente “centrada en la persona”.

El fundamento teórico y científico es el encuentro entre personas, es decir, en el ECP se propone una relación de persona a persona en situación de igualdad en cuanto a seres humanos que son sea el facilitador o la persona que requiere ayuda un maestro, padre de familia, jefe o científico. Además, en el ECP se ven las diferencias entre las personas como enriquecedoras de todo proceso de desarrollo.

Este enfoque es más que una psicoterapia, es un enfoque de vida que se centra en la relación para impulsar el desarrollo de las personas (tanto la persona del facilitador como de la persona que se ayuda) de manera que desplieguen su máximo potencial a lo que Rogers se refiere como la “tendencia actualizante”, tendencia al crecimiento o tendencia hacia la autorrealización” la cual constituye el móvil de la vida y que sin la cual la terapia no podría prosperar. Explica que el ser humano al igual que todo ser vivo bajo las condiciones adecuadas puede moverse hacia su propio desarrollo con todas las cualidades que hay en él. Esta capacidad natural de autodesarrollo tiene que ver con el cambio de autoconceptos, actitudes y conductas, que se ven reflejado en el conocimiento, dominio y uso de todas sus potencialidades.

El ECP comparte sus principios con el paradigma epistémico de la época con bases en la fenomenología, el existencialismo y la hermenéutica (Martínez, 2006). Las actuaciones del terapeuta tales como el poner entre paréntesis sus ideas previas, teorías, intereses y sentimientos para poder captar todo como se nos es dado por el otro tiene sus bases en estas corrientes; así mismo, el concepto de persona a la que considera única, autónoma, responsable, con recursos y llamada a la autorrealización.

El postulado de la “tendencia actualizante” no es original del Enfoque Centrado en la Persona de Rogers, ya Maslow había hablado de la tarea autorrealizadora de la persona, sin embargo, es Rogers quien toma esta idea como eje central y se

preocupa por establecer las condiciones necesarias y suficientes para que se dé en las personas el despliegue de sus potencialidades. Las tres actitudes básicas que sostienen este enfoque son: autenticidad, aceptación incondicional y comprensión empática.

La congruencia o autenticidad, tiene que ver con desprenderse de máscaras y roles, ser unificado en cuanto a experiencia, conciencia y comunicación. Disponerse a procesar vivencias desde la autoescucha. Dejar fluir los sentimientos en cada instante, percatarse del proceso experiencial, darles nombre y significado a las emociones. Comunicar lo que se ha hecho accesible a la conciencia; explicitar lo implícito. Presentar coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal, generando transparencia (Barceló, 2012).

La consideración positiva incondicional es una disposición intencional a validar la experiencia del otro y aceptarlo tal cual es, sin juzgarlo y sorprenderse de la maravilla que es como ser único. Confiar en su capacidad y recursos para desarrollarse, crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus decisiones, las que son respetadas con independencia de acuerdo. Involucra saber esperar sin ansia de control. Manifestar acercamiento y amor al otro sin esperar nada a cambio (Barceló, 2012).

La comprensión empática implica quedar absorto en la contemplación de la persona y su experiencia, sin evaluarlo. Captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, como si fuera el propio, centrarse en lo esencial y comprenderlo profundamente cuidando que el otro perciba tal comprensión. Escucharlo de forma activa y ser un espejo para el otro. Observar las asociaciones cognitivas y afectivas de uno mismo con la experiencia del otro, moviéndose entre la confluencia interior con el otro y la separación de identidades (Barceló, 2012).

La congruencia es quizá la actitud más facilitadora y el fundamento de las otras disposiciones de empatía y consideración positiva. Si la empatía transmitida y el aprecio no provienen de la autenticidad se convierten en sí mismas en recursos y

técnicas que no generan comunicación ni encuentro. Porque no provienen de lo más nuclear de la persona (Barceló, 2012).

El ECP se centra entonces en comprender la experiencia del otro, pero también en comprender la experiencia propia, en la interacción se ven modificadas ambas personas facilitador y facilitado. Comprender a la persona es crucial en este enfoque, Martínez explica este comprender como: “captar las relaciones internas y profundas mediante la penetración en su intimidad, para ser entendida desde adentro, en su novedad, respetando la originalidad y la indivisibilidad de los fenómenos” (Martínez, 2006, p.10).

Ayudar a las personas desde este enfoque significa centrarse en la persona en cómo vive el problema y no en el problema mismo. La eficacia del ECP se concreta no en un dominio de técnica o habilidad sino en la calidad humana del facilitador.

La facilitación en la intervención desde el ECP

La razón de ser del facilitador en el Desarrollo Humano es favorecer las condiciones para el crecimiento de las personas, que tiene que ver con su tendencia al desarrollo, a la maduración, funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada. En este sentido, el ECP se ha visto como una orientación socioeducativa para la facilitación y animación de las personas y los grupos que los orienta hacia el crecimiento personal (Barceló, 2003).

Como facilitador desde el ECP se tiene la encomienda de propiciar las condiciones para que las personas puedan encauzar su propio crecimiento. Tales condiciones son actitudes por parte del facilitador que se poseen internamente y se traducen en la manera de estar presente creando un clima adecuado. Son tres las actitudes básicas Rogerianas: la *autenticidad*, es decir, tener presentes los propios sentimientos y la voluntad de ser y expresar lo que emerge; la *aceptación incondicional*, considerar al otro un individuo valioso independientemente de su condición, conducta y sentimientos y finalmente el deseo de *comprender empáticamente* los sentimientos y expresiones tal como vive el otro (Rogers, 2018)

Si el facilitador logra estar presente de esta manera, los recursos que tienen las personas para mirarse y autocomprenderse, para modificar sus conceptos y para autodirigirse, se pondrán en marcha. El proceso de la facilitación del desarrollo de las personas puede compararse al trabajo de un escultor, en este caso el facilitador que va ayudando al padre/madre de familia a quitar los pedazos de piedra que sobran para que surja una obra de arte original, única e irrepetible que está en el interior de la piedra y que es su verdadero ser que al surgir sigue su camino de vida en congruencia y libertad.

Rogers (2018) afirma que para ayudar a una persona que tiene un conflicto no se logra por medio de un proceso intelectual ni por un entrenamiento, que desde su experiencia estos procedimientos sólo provocan modificaciones momentáneas y lo que es peor, refuerza en la persona su conciencia de sus incapacidades. El cambio sólo puede surgir de la experiencia de una relación con las características del ECP.

Aunque son tres las actitudes las que se hace referencia en la mayoría de bibliografía referente al Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1998) en su Teoría de la terapia y del cambio de la personalidad hace referencia a seis condiciones del proceso terapéutico. Las tres restantes son: 1) Que dos personas estén en contacto, 2) que el cliente (persona) esté en un grado de incongruencia, vulnerabilidad o de angustia y 3) que en un grado mínimo el terapeuta (facilitador) pueda comunicar al cliente (persona) la comprensión empática y la consideración positiva que experimenta hacia él, lo que implica que el cliente (persona) perciba estas actitudes por parte del terapeuta (facilitador). La tercera de estas actitudes es crucial puesto que si no sucede no tienen razón de ser ninguna de las otras cinco.

Desde el ECP las relaciones interpersonales son el espacio más accesible para favorecer el crecimiento personal, si se respeta el ritmo y manera de ser de cada persona, sin embargo, por lo general esto no ocurre, lo que es más, ocurre lo contrario, muchas veces en el marco de las relaciones interpersonales es donde con mayor facilidad se paraliza el proceso de crecimiento. La relación entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes, no es la excepción. En este trabajo se espera

que, al trabajar con uno de los involucrados, con los padres/madres, en el mirarse a sí mismos, reconocerse y encontrar sus recursos, pueda quizá verse reflejado en la relación que éstos tienen con sus hijos/as, de manera que se muestren respetuosos ante su individualidad, sin ser posesivos y promover de tal forma su autorrealización y la de su hijo/hija si se dan las condiciones para que así suceda.

La tarea del facilitador es permitir el funcionamiento de la tendencia actualizante sin entorpecerla, dejándola actuar por sí misma, es decir acompañar el proceso de las personas a dónde decidan ir. Al facilitar un grupo desde el ECP no se esperan metas específicas ya que se respeta el propio ritmo del grupo. Al respecto Rogers afirma: “El grupo se *moverá*, de eso estoy seguro, pero sería presuntuoso pensar que puedo o debo *dirigir* ese movimiento hacia una dirección *específica*” (Rogers, 1973, p.53)

Para ello corresponde al facilitador procurar que la persona esté presente con sus ideas, sentimientos y significados que otorgan a su experiencia, a lo cual ayudan las actitudes facilitadoras.

Por otra parte, el facilitador se convierte en un miembro más del grupo siendo así que es participante y facilitador a la vez. Esto sucede de dos formas, la primera en que el facilitador está atento a sus propios procesos internos que se desencadenan en la interacción con los participantes y lo que ellos comparten y esto moviliza su tendencia al crecimiento y por otra parte como facilitador en su actuar auténtico puede expresar al grupo lo que le sucede si lo cree pertinente para movilizar a los participantes o incluso si es beneficioso para su propio proceso sin entorpecer el proceso y la dinámica del grupo. El proceso grupal es más importante que la conducta y las declaraciones o enseñanzas que el facilitador pretenda transmitir al grupo (Rogers, 1973). Se entiende que la riqueza está en el proceso personal de cada miembro, por lo misma razón el facilitador es responsable ante los participantes, pero no de ellos, considera a cada persona capaz de hacerse responsable de sí misma.

Diferentes autores hablan de la importancia de la escucha y lo que esto significa en los procesos terapéuticos (Codina, 2004; Cormier, 1996 y Rogers, 1982). En cuanto a la escucha a las personas es más importante que el facilitador ponga atención en cómo la persona significa su problema y los sentimientos que le despiertan, que los detalles del problema. Escuchar también tiene que ver con despertar en las personas la confianza de que están siendo escuchados, esto se logra al parafrasear lo que han dicho, verificar si se ha comprendido preguntando a la persona, expresar de manera corporal, comprensión, cercanía y afecto, con la mirada y expresión facial, así como con el volumen, tono de voz, silencios y pausas, o bien con una corta expresión ha recibido el mensaje.

Así mismo, para asegurar una escucha activa y profunda es importante lo que sucede internamente al facilitador, en este sentido es importante que acalle sus ruidos internos, como pueden ser preocupaciones personales o juicios respecto a la persona y la situación que narra. También son obstáculos de nivel intelectual a la escucha que el facilitador piense en dar solución al problema, hacer interpretaciones o esbozar un diagnóstico.

Codina (2004) refiere que para la buena escucha es importante identificar desde donde estamos escuchando, desde el nivel de consejero (creer que el que habla necesita ayuda y en lugar de escucharlo ya se está pensando en cómo solucionarle el problema situándonos en una posición de superioridad), víctima (se comienza a procesar la manera en que nos afectará lo que el otro está diciendo) o juez (se escucha para aprobar o desacreditar lo que dice el otro, o para emitir una opinión sobre lo que dice). Disminuir estas actitudes y acercarnos a la escucha empática, es decir escuchar con la intención de comprender, escuchar con los oídos, los ojos y el corazón.

Escuchar significa también poner atención a las palabras y al lenguaje no verbal, de tal forma que el facilitador debe estar atento a la expresión facial, postura corporal, movimientos de diferentes partes del cuerpo, mirada y sonrisa, así como las

cualidades del hablar y los sonidos fisiológicos o emocionales de las personas a quien acompaña.

Rogers (1987) refiere que los elementos que favorecen la comunicación interpersonal y contribuyen al cambio constructivo de la personalidad son: Una habilidad sensible para oír, una profunda satisfacción de ser oído, una habilidad para ser más auténtico que a su vez estimula la autenticidad de los otros y, una mayor libertad para recibir y dar amor. Es así que la escucha recíproca es base de transformación y cambio en las personas que lleva hacia la libertad; sobre todo cuando esta clase de escucha es creativa, activa, sensible, precisa, con proyección de la personalidad y sin juzgar al interlocutor.

En sus últimos años Rogers, refiriéndose a las actitudes terapéuticas habló de una “cuarta característica”, que si bien no llega a desarrollarla la cree indispensable para que se den las otras tres. En una entrevista publicada por Baldwin (2000), Rogers sugirió la naturaleza esencial de la presencia:

Me inclino a pensar que en mis escritos enfaticé demasiado en tres condiciones básicas (congruencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática). Quizás hay algo en los bordes de esas condiciones que es realmente el elemento más importante de la terapia: cuando mi “yo mismo” está muy claro y obviamente presente (Baldwin, 2000, p.30 citado en Geller y Greenberg, 2014, p.165)

Geller y Greenberg (2014), hacen un estudio con el propósito de comprender la presencia del terapeuta en el encuentro psicoterapéutico a partir de un análisis cualitativo de las reflexiones de terapeutas sobre su experiencia de presencia. De dicho estudio surge un modelo de presencia terapéutica donde destacan tres aspectos. Uno es la preparación del terreno para la presencia, que tiene que ver con estar internamente dispuesto a recibir al otro, dejar de lado preocupaciones, una actitud de apertura; el segundo describe el proceso en el que se comprometen los terapeutas a estar en presencia, incluye aspectos tales como receptividad, atención interna, extensión y contacto; y el tercero es la experiencia de la presencia

corporal de los terapeutas, inmersión consciente en el presente, expansión, arraigo con confianza y tranquilidad, estar con asombro, amor y respeto para el consultante.

Sin duda la presencia forma parte de las tres actitudes facilitadoras. La presencia es algo más que poner atención implica traerse plenamente al encuentro con el otro, estar con él sin dejar de estar con uno mismo, con nuestros conocimientos y habilidades para poner éstos al servicio del otro y del propio. Se logra cuando se pone el foco de atención a la experiencia del que acude a la facilitación y la propia.

Un aspecto que habrá que tomar en cuenta es que ante intervenciones que tienen exceso de intelectualizaciones o de generalizaciones habrá que buscar redireccionar a la persona a que hable de ella misma. Lo mismo si alguien en el grupo pone sus propios sentimientos en boca de otra persona.

El facilitador como se ha dicho tiene sus propias experiencias que surgen de las interacciones con las personas de un grupo es así como parte de su actuar congruente puede expresar a quien facilita sus propios sentimientos tal como suceden en un momento determinado.

Rogers (1973) afirma que los miembros de los grupos han resultado igual o mejores facilitadores que él, debido a que por sus conocimientos puede tender a diagnosticar a alguna persona por su comportamiento, sin embargo, cualquier miembro del grupo continúa relacionándose con él como persona. Por lo que si existe una persona con conducta patológica confía en la sabiduría del grupo. Las personas cuando se les deja en libertad de utilizar su potencial son excelentes ayudando a otros en su crecimiento.

La facilitación desde el ECP es un arte que tiene que ver con un proceso de crecimiento personal del facilitador y una actitud de presencia en la que el contemplar toma protagonismo sobre el conducir y el vivenciar las actitudes más que dominar una técnica y confiar que las personas poseen su tendencia innata hacia el crecimiento y estar abiertos al asombro y a dejarse afectar por la experiencia. A partir del análisis de datos surgieron algunos conceptos que no habían sido desarrollados por lo que se describen a continuación.

Las emociones como procesos de vinculación

Desde el punto de vista individual, las emociones son una respuesta física y psicológica ante un evento, pero también la experiencia emocional o emocionalidad, participa en los vínculos y la grupalidad. Son procesos de vinculación que emergen, viven y se reavivan en el vínculo. Las emociones son la resonancia ante un acontecimiento que se da en la relación del individuo con el mundo. La emoción es afectación compartida, por eso es social. (Cervantes, 2015)

Las emociones son evocaciones y ecos de una relación, emergen del cuerpo, el habla, el pensamiento, la percepción y de cualquier otra manifestación que imaginemos. Es así que las emociones son: vincularidades, dinámicas entrelazantes, encuentro de sujeto, interacción y mundo. Las emociones son comportamientos, maneras de estar en el mundo, posicionamientos y perspectivas, (Merleau-Ponty, 1957).

La experiencia emocional o emocionalidad, participa en los vínculos y la grupalidad. No es solo el sujeto sintiente quien puede dar cuenta de sus emociones, ya que estas son perceptibles como modos de ser y de estar en el mundo; perspectivas, posicionamientos y modos de relación que se manifiestan en la cotidianidad. La experiencia afectiva individual es caracterizada y particularizada por cada uno en su vida cotidiana, pero también es fundante de un clima emocional (Bericat, 2000) o cultura afectiva (Le Bretón, 1998).

Siempre está puesto lo propio, pero también siempre está puesto lo del otro, en lo que se está sintiendo. Las emociones accionan y capacitan a las personas a responder con rapidez, para protegerse o alejarse o para colaborar y acercarse. Señalan la necesidad de protección o defensa. De tal forma vincula o separan. El afecto vincula es aceptación, amor y simpatía. Sentir es implicarse con el otro porque todo lo que causa interés involucra emocionalmente a las personas. Si no fuese por sentimientos tales como el arrepentimiento, el afecto, la solidaridad, la compasión, la simpatía, etc. la vida social armónica sería imposible, no habría

altruismo, ni bondad, ni censura; son el cimiento necesario para los comportamientos (Muñoz, 2012).

Revelar los sentimientos crea intimidad. Fillosat (2007) afirma que la intimidad es un espacio relacional en el que las personas se permiten el intercambio directo de energía, caricias, sentimientos y pensamientos, sin máscaras, auténtico y espontáneo. Implica una gran apertura y receptividad respecto al otro.

Ciclo vital de la familia

López (2006, citado por Moratto, Zapata y Messenger, 2015) presenta la idea de ciclo vital de la familia CVF como un conjunto de pautas rituales, cuya dirección está marcada por la muerte, un conjunto de etapas sucesivas con marcas de progresión de los individuos hacia otro estatus social o natural, un conjunto de acciones continuas para lograr ser cada vez más Humano, en el supuesto de que no basta nacer y crecer biológicamente, hay que nacer y crecer socialmente.

El CVF presenta una serie de etapas evolutivas que marcan su desarrollo y le permiten adaptarse a las diferentes exigencias del medio y sus individuos. Por lo tanto, cada fase tiene para el grupo una serie de tareas, que se dan, bien sea por el desarrollo natural de cada individuo o por la demanda del contexto sociocultural, las cuales son metabolizadas por la familia y permiten la transición de una fase a otra (Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Conforme a lo anterior, en la literatura revisada se plantean siete fases del desarrollo: Formación de la pareja, crianza inicial de los hijos, familia con niños preescolares, familia con niños escolares, familia con hijos adolescentes, familia de plataforma o lanzamiento, familia de edad media, familia anciana, viudez. (Moratto, Zapata y Messenger, 2015). La etapa a la que hace referencia este trabajo es

Etapas de plataforma o lanzamiento

El principio que rige a esta etapa es el de aceptación de múltiples entradas y salidas del sistema familiar. El proceso de esta etapa termina cuando el hijo menor abandona la casa de los padres. Las tareas del proceso son: tolerar la partida de

los hijos/as, lo que requiere: permitir su independencia en elección de pareja y elección vocacional, cambiar los límites intergeneracionales y apertura a los límites familiares.

Las crisis o estresores normativos son: Crisis evolutiva de la partida, la insatisfacción marital de las madres es un obstáculo para la partida de los hijos/as, Madres aprehensivas. Los hijos/as tomen las consecuencias de su partida en la relación conyugal de sus padres (Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Según estos autores, las crisis se dan cuando se requiere un reajuste en las normas, comunicación familiar y estas demandas no se atienden adecuadamente. Para transitar las diferentes etapas y mantener la armonía familiar se requiere de gran flexibilidad.

Cabe anotar que el cambio de un estadio a otro a lo largo del CVF, se debe a constituyentes biológicos, sociales y psicológicos de las personas que componen las familias. (Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Introyectos

En el abordaje que hace DiCaprio (1984), sobre el Enfoque Centrado en la Persona, afirma que una forma común de la distorsión del yo resulta de la introyección, que consiste en aceptar los valores, las creencias y las conductas de otro, que es alguien que posee autoridad sobre la persona, asimilándolos como si fueran de verdad propios de uno mismo. Dicho proceso conduce a la incongruencia entre las necesidades reales del individuo y los deseos conscientemente perseguidos.

Los introyectos equivalen a lo que Rogers (1998) *valoración condicional*. Están enfocados a lo que la persona debe ser y no a lo que es. Y el punto de partida está la necesidad de apreciación positiva del niño por parte de sus padres que para obtenerla deja de tomar en cuenta su apreciación organísmica para hacer o dejar de hacer lo que agrada a sus padres. Lo que va incorporando de manera inconsciente a su ser pero en un inicio no formaba parte de él. Los introyectos le generan conflictos internos a la persona cuando su experiencia prueba que dichas

creencias no le son propias, creándole confusión, indecisión y angustia. (Muñoz, 2012)

Persona en etapa de juventud

Algunos científicos del desarrollo sugieren que, para la mayoría de la gente joven en las sociedades industrializadas, el periodo entre los 18 o 19 años hasta los 25 o 29 años se ha convertido en una etapa distinta de la vida, la *adulthood emergente*. Representa una etapa durante la que los adultos tempranos determinan quiénes son y quiénes quieren ser. En esencia es un periodo durante el cual la gente joven ya no es adolescente, pero todavía no han asentado los roles de adultos (Papalia, 2017).

CONCLUSIÓN

En los trabajos revisados se puede observar lo que se ha investigado y escrito con respecto al vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as. Aunque se procuró localizar estudios que hablaran del vínculo afectivo de los padres/madres con sus hijos/as jóvenes para conocer cómo es considerado este en edades más avanzadas de las personas y qué se ha hecho en cuanto a los vínculos están debilitados, la mayoría de los documentos dan cuenta de la vinculación afectiva entre padres/madres e hijos/as pequeños.

Se plantea como principal motivo de las investigaciones prever que en los primeros años de la vida de los niños y niñas se consolide un vínculo seguro propiciando ambientes favorables con dinámicas familiares y pautas de crianza que favorezcan la confianza y seguridad, así como la conformación de su identidad.

Estos estudios son de gran utilidad, ayudan a contemplar que las situaciones de vida y las cualidades de vinculación a la que estuvieron expuestos los que ahora son padres/madres de familia pueden tener efecto en las maneras en que estos se han vinculado con sus hijos/as y por ende dan pauta para considerar importante trabajar con los padres/madres en el análisis sobre su propia vinculación afectiva

con sus respectivos padres/madres. No obstante, se encontraron investigaciones que muestran teorías, conclusiones y propuestas interesantes que aportan a la presente investigación pues tienen que ver con lo que viven los adultos en edad media y sus hijos/as jóvenes respecto al vínculo afectivo entre ambos.

Considerando lo que hay en cuanto al tema del vínculo entre padres/madres e hijos/as se puede afirmar que el tema es pertinente pues se observa un hueco en la investigación respecto al estudio del vínculo afectivo en la etapa adulta, no en cuanto a las repercusiones en la etapa adulta de lo que se hizo o se dejó de hacer en la infancia, sino la vinculación afectiva como una necesidad de las personas que aun siendo adultas, cuando es satisfecha puede potenciar el desarrollo de las personas en cuanto a crecimiento personal y autorrealización.

Ninguno de los estudios habla sobre el desarrollo de las personas adultas a partir del vínculo afectivo, pareciera que la necesidad de afecto y vinculación afectiva sólo se resuelve en las primeras etapas de la vida a pesar que la teoría dice que la búsqueda de vínculo decrece con la edad, las personas lo buscan cuando se sienten enfermos, asustados o agotados, así entonces, el vínculo es atemporal, al tiempo que sigue siendo muy significativo a lo largo de toda la vida. Por otra parte, está presente siempre en las interacciones entre los miembros de una familia y en todas las dinámicas que se desarrollan en el interior de la familia, comunicación, establecimiento de reglas y vida cotidiana, así como también aporta contención y seguridad en momentos difíciles y éstos los viven a menudo todas las personas sin distinguir edad. Y, por otra parte, aunque la necesidad de afecto puede ser satisfecha en otros escenarios, la familia por ser el primer espacio donde se experimenta y por la carga social y cultural que tiene, es el espacio por excelencia donde se espera que se viva una afectividad saludable que implica mostrar y recibir amor incondicional, cuidado y respeto.

La información recabada es significativa ya que por un lado, aporta elementos que permiten conocer las teorías del vínculo y lo que en ellas postulan, lo cual interesa como marco de referencia al hablar del vínculo y del vínculo afectivo de forma

completa y profunda desentrañar sus significado que va más allá de la relación que se establece entre dos o más personas, más aún, define la forma en que las personas interactúan y enriquece la relación y a las personas que forman parte de ella lo que tiene fuertes implicaciones en la vida de los individuos.

Por otra parte, las investigaciones y artículos presentan diferentes escenarios en los que se valora el vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as. Los resultados dan cuenta de prácticas de crianza y dinámicas familiares que favorecen o entorpecen la formación de vínculos seguros, o bien, presentan hallazgos que dan pie a propuestas de estrategias o acciones que ayuden a su fortalecimiento desde los primeros años, resaltando la gran trascendencia que tiene para el crecimiento personal el contar con una vinculación sana en la infancia. Algunas proponen que los padres/madres sanen sus propias situaciones de vida que los han dañado. Se resalta así mismo, el papel primordial que tiene la comunicación en el establecimiento de vínculos afectivos y la necesidad de nuevos patrones de comunicación.

Muestran que aunado a estilos de crianza y dinámicas familiares se entretajan situaciones de conflicto o crisis en las familias que son suscitadas ya sea por cambios en el ciclo de vida de las personas y de las familias o por situaciones más complicadas como violencia intrafamiliar, situación de cárcel de los padres, abuso sexual de niños, niñas y adolescentes, maltrato infantil, madres adolescentes y en general condiciones que ponen en estado de vulnerabilidad a las personas y que requieren una resignificación, fortalecimiento y reestructuración del vínculo afectivo entre padres e hijos/as pues se valora el vínculo afectivo como recurso ante la vulnerabilidad y como factor de calidad de vida, ya que cuando las personas se sienten amadas y acompañadas se sentirán invitadas a dar lo mejor de sí mismas y a actuar en libertad.

Por otra parte, los documentos dan cuenta del impacto que tienen los cambios sociales y culturales al interior de las familias, en lo más íntimo de ellas, el vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as al verse alteradas las dinámicas familiares.

Se pudo constatar que en cuanto al marco epistémico la mayoría de las investigaciones toman como referencia la teoría del vínculo de Bowlby, quien junto con Ainsworth categorizan el vínculo afectivo en: seguro, inseguro-evitativo, inseguro ansioso-ambivalente y que en su definición de vínculo proporcionan elementos de análisis y oportunidad para establecer relaciones entre el vínculo afectivo, relaciones interpersonales y el Desarrollo Humano. Las teorías del vínculo manifiestan que las relaciones de atención y cuidado muestran afecto, sensibilidad y consistencia, cualidades de una interacción que impulsa al desarrollo y crecimiento de las personas.

Precisamente, el vínculo afectivo como eje de análisis en la relación entre padres/madres e hijos/as jóvenes pone de manifiesto la necesidad de mirarlo y atenderlo desde el campo del Desarrollo Humano, y en particular, desde el ECP, ya que, justamente se muestra una imperiosa necesidad por poner en práctica la escucha comprensiva entre padres/madres e hijos/as jóvenes, así como de la comprensión empática y la aceptación positiva incondicional como parte de los procesos de crecimiento de los integrantes de una familia. En especial, porque se parte de considerar que las personas tienen la capacidad de la tendencia actualizante, es decir, pueden potenciar su crecimiento personal y generar vínculos afectivos sanos a partir de relaciones auténticas entre sus miembros.

METODOLOGÍA

En este apartado se describe la metodología desarrollada para el diseño y puesta en marcha del plan de intervención. Como se ha mencionado a lo largo del documento, se partió de la necesidad de poner atención a la relación entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes, puesto que, se trata de un momento especial en el ciclo de la familia, ya que los hijos/as comienzan a tomar decisiones de vida que muchas veces no son las que los padres/madres esperaban, deseaban o tenían preparado para ellos, lo que genera situaciones de conflicto que si no se atienden pueden fracturar el vínculo afectivo entre ambos, creando distanciamiento doloroso. Si por el contrario, esta etapa de cambios se toma como oportunidad de crecimiento puede dar grandes frutos en el desarrollo personal tanto de los padres/madres como de los hijos/as y generar mayor fortaleza o recuperación del vínculo afectivo.

Este proyecto de intervención, intencionado, sostenido y planificado, promueve que los padres/madres de hijos/as jóvenes se reconozcan y autovaloren como personas más allá de su rol de padre o madre y desarrollen la habilidad para contactar y reconocer la propia experiencia como medio para establecer una relación que fortalezca el vínculo afectivo con sus hijos/as e impulse el crecimiento de ambos.

Se partió del supuesto de que, tanto padres/madres como hijos/as tienen una sabiduría orgánica que los motiva hacia el desarrollo de sus potencialidades, que los lleva hacia la mejor versión de sí mismos. Que son capaces de ser conscientes de sí y de sus circunstancias, de hacer uso responsable de su libertad, de una manera única, respetando su dignidad y la de los otros.

En este proceso es sumamente significativo el papel del facilitador al proponer un ambiente donde se viva con los participantes en una relación de persona a persona, donde las actitudes de aceptación positiva incondicional, autenticidad y comprensión empática promuevan el cambio constructivo en el desarrollo individual de los padres/madres, de manera que siembre las bases para empezar a relacionarse y comunicarse con sus hijos/as mediante el respeto y la congruencia,

mirando a los hijos/as desde su propio marco de referencia, como seres independientes, autónomos y diferentes a ellos. Actitudes necesarias para los hijos/as en este momento de sus vidas que toca madurar y crecer; y en el caso de los padres/madres que toca soltar y amarlos en libertad. De ahí que, este proyecto se apegue al método de investigación acción participativa.

Método de Investigación-acción participativa

La investigación acción participativa replantea la relación entre conocimiento y acción, la práctica se convierte en objeto de investigación, así mismo, al ser uno de los métodos de la investigación cualitativa se centra en el sujeto y en lo que le es significativo a este. De igual forma, involucra a los participantes en los procesos y la toma de decisiones. De ahí que, para este trabajo se partió del análisis de necesidades de la población a intervenir. Lewin (1946 citado por Gómez, 2014) afirma que los cambios a los que apunta la investigación acción participativa tienen mayor impacto y son más efectivos cuando los participantes se involucran en los procesos y toman parte en las decisiones.

De acuerdo con Gómez y Alatorre (2014, p. 3), “intervenir es una práctica social concreta, con una intención específica, y su objetivo genérico es tomar parte en una situación, problema, dinámica o relación para favorecer algún tipo de transformación” En esta intervención fue necesario poner en práctica las actitudes facilitadoras del Desarrollo Humano, con la intención de generar un cambio en los padres y madres. Se pretendió incidir en la relación que tienen con sus hijos/as a partir de que identificaran ciertas experiencias o formas de interacción y acercamiento que tienen con ellos.

Se partió así de su realidad sentida y no de argumentos preconcebidos, que poco a poco se fue tejiendo con lo que ofrece la teoría humanista-existencial, al considerar a las personas, conscientes de sí mismas y de su realidad, con una sabiduría propia, y una tendencia natural hacia su crecimiento, que las orienta a tomar buenas decisiones, para mejorar sus relaciones y hacerse responsables de ellas, al mismo tiempo que pueden utilizar dichas relaciones para desarrollarse y consumir su

existencia. Una concepción de ser humano que estuvo presente en todo el proceso de esta intervención.

De tal forma, teoría y práctica se entremezclaron e influyeron mutuamente, involucrando así, al sujeto, la práctica y la teoría, elemento característico de la investigación acción participativa. El punto de partida fue la participación de los padres y madres, considerando que ellos son los que saben y tiene los elementos para identificar sus necesidades y solucionar sus problemas.

Es así como la investigación acción participativa representó el apoyo metodológico para esta intervención social del campo del Desarrollo Humano, propuso las herramientas para trabajar en relación directa con los padres y madres en el proyecto, cuidar sus procesos, que se sintieran en confianza, que aprendieran y recuperaran algo de su experiencia para comenzar un cambio. Todo sistemáticamente planeado y a partir de sus necesidades. Sin embargo, atendiendo a la complejidad de la realidad social se planteó un acercamiento flexible que implica la reflexión y una constante reestructuración de la práctica con retrocesos y ajustes en el plan previsto para la intervención.

En esta intervención están involucrados dos actores, el facilitador con sus intereses, conocimientos y habilidades y el grupo de los padres y madres con hijos/as jóvenes con sus propias necesidades, demandas y deseos. Se habla de una intervención social cuando al menos están involucradas dos partes en el proceso, las cuales se afectan mutuamente y confluyen en un espacio entre acciones e interacciones guiadas por las expectativas, intenciones y objetivos de cada persona que participa de la intervención, mismas que en ocasiones pueden complementarse o excluirse y que siempre están ligadas a experiencias previas (Gómez y Alatorre, 2014). Las interacciones de este tipo y en este escenario lleva a las transformaciones subjetivas de los actores involucrados, en este caso tanto el facilitador como los padres y madres ven trastocadas sus individualidades.

La intervención social tiene una base humanista existencial, es un espacio de encuentro para la expresión de experiencias y afectos que promueve la

transformación de las personas hacia mejorar su vida, a través de mejorar la relación consigo mismos y con los otros. En la intervención desde el Desarrollo Humano es en la relación con los otros donde está lo necesario para que se dé el crecimiento. El facilitador del Desarrollo Humano promueve una relación fundada en la autenticidad, aceptación positiva incondicional y comprensión empática. Pone al servicio del otro la relación, las actitudes y habilidades facilitadoras para que el otro las tome y encuentre su desarrollo (Pacheco, 1993).

En esta intervención los padres y las madres llegaron al taller con una dinámica familiar preestablecida, con ciertas reglas y patrones. La facilitadora propuso experiencias estructuradas previamente diseñadas y un ambiente que diera cuenta de las actitudes y habilidades facilitadoras del Desarrollo Humano, creando entre facilitador y miembros del grupo, con él y entre sí, una relación interpersonal, respetuosa y de confianza propicia para autoexploración, la toma de conciencia, la reflexión y el diálogo de manera que fueran los propios padres y madres quienes descubrieran sus patrones y creencias, cargadas de la complejidad que los conforma, e identificaran la manera en la que se hacen presentes en la relación con sus hijos/as y en sus formas de interacción así como las consecuencias que acarrearán, que en el caso de estos padres y madres lo viven como una amenaza la fractura o debilitamiento del vínculo afectivo con sus hijos/as en su etapa de juventud.

Desde la intervención se pretendió contribuir a la transformación de estos padres y madres para que mejore su condición de vida lo cual tiene que ver con la mejoría de la relación que tienen con sus hijos/as. Como se ha dicho antes, partiendo de su experiencia y el reconocimiento sus habilidades y capacidades. En el encuentro que se hace posible en la intervención social, la facilitadora puso a disposición su vida, acompaña con su persona promoviendo el desarrollo de los padres y madres de manera que su persona en el proceso de la relación se ve trastocada y cuestionada, factores que lo empujan al crecimiento, la relación le revela el sí mismo, el cual valora, asienta y transforma. La facilitadora se deja influir por el otro y pone a

disposición sus recursos para influir en el grupo de padres y madres, sin embargo, depende de los sujetos implicarse o no en la intervención.

Se buscó incidir en la relación entre padres/madres e hijos/as partiendo de la persona del padre o madre que al despertar su autoconciencia y al darse cuenta de lo que motiva su actuar, tenga la oportunidad de dar pasos hacia una relación afectiva más nutricia y amorosa con sus hijos/as favoreciendo la libertad y por tanto el desarrollo propio y el de sus hijos/as. Para ello se propuso mirar a sus hijos/as como personas independientes, con anhelos y sueños propios, y mirarse a ellos en esta relación, lo que les sucede con los cambios que ven en sus hijos/as y decidir qué hacer para mejorar la relación con ellos y estrechar o sanar el vínculo afectivo. La última palabra la tienen ellos, son ellos los responsables de dar continuidad o no, a los descubrimientos y aprendizajes y en este aspecto intervienen, su condición biográfica y su entorno, que se traduce en recursos, aspiraciones y valores. En última instancia son ellos los dueños de su realidad. La manera como se incidió en el proceso de intervención, fue a partir recuperar la experiencia de los padres y madres, retomar cómo se vivían y sentían con sus hijos/as, lo cual se apega al método fenomenológico.

Método fenomenológico

Uno de los seis métodos de la metodología cualitativa, es el fenomenológico, el cual se enfoca en la comprensión de la realidad social a partir del contexto, además permite indagar acerca de las emociones, las experiencias y vivencias de las personas; sus perspectivas subjetivas, acciones e interacciones en un contexto particular.

De acuerdo con Moreira (2014), el método fenomenológico permite la descripción del hombre en el mundo, en la realidad vivida de la experiencia. Se constituye como una contribución para la aprehensión de la realidad humana. Es así como la verdad de la vida social se encuentra en la subjetividad de las personas y el método fenomenológico nos permite descubrirla, de manera lo más fiel posible, en la cotidianidad. A través de las experiencias vividas se puede acceder a la

comprensión de la vida social para su transformación hacia una mejor calidad de vida, una vida centrada en la humanidad completa de las personas como es el foco del Desarrollo Humano, considerando a las personas el centro, tomando en cuenta su sentir y actuar, siempre confiando en sus capacidades y autonomía, así como en su natural impulso hacia el crecimiento personal.

Para aprehender la realidad humana y acercarse a su esencia, es decir, entender de manera exacta, la experiencia que tiene el ser humano, del mundo, del sí mismo y de los otros, es imprescindible la actitud de contemplar dicha experiencia al margen de expectativas, juicios, valores y conocimientos previos, lo que en fenomenología se llama la *epoché*, que implica una suspensión temporal de las propias percepciones (Moreira, 2014).

En el caso de esta intervención el acercamiento a las madres y padres para indagar y atender el vínculo afectivo que tienen con sus hijos/as jóvenes consistió precisamente en una aproximación fenomenológica para conocer su experiencia, cómo se viven en la relación con sus hijos/as, lo que le es significativo y lo que les hace sentido. Mediante la intervención se promovió que los participantes se dieran cuenta de cómo han establecido su vínculo afectivo, en qué lo sustentan, las fortalezas y carencias en su historia personal de crianza que lo nutren, y las consecuencias que esto acarrea en la etapa de cambio que viven con sus hijos/as, cuando ya no es suficiente como lo han venido haciendo y pretenden encontrar la manera de relacionarse con ellos de tal forma que se fortalezca el vínculo afectivo entre ambos.

Conocer la experiencia propia desde la vivencia de los padres/madres y concebirlas como personas libres capaces de procurarse una mejor relación con sus hijos/as, permitió proporcionarles herramientas pertinentes a su realidad sentida que les aporten elementos para una relación de persona a persona, centrada en el reconocimiento de la dignidad y la valiosa individualidad de ambos, padres/madres e hijos/hijas.

Para conocer este mundo de la manera más fiel a su vivencia correspondió a la facilitadora aplicar la *epoché*, ponerse entre paréntesis con su propio, conocimiento, experiencia e implicación personal al tiempo que modelaba para los participantes esta manera de acompañar la experiencia para que con ello logaran también poner entre paréntesis sus propias, teorías, prejuicios, valores y creencias, de manera que su compartir fuera lo más fiel a la experiencia vivida y que en su escuchar y acompañar a sus compañeros en un espacio de apertura y confianza, se diera el encuentro entre personas con vivencias nítidamente profundas, necesarias para propiciar el crecimiento, pues sólo si se llega a la esencia del fenómeno se puede asegurar que se parte de una base sólida, de otra forma son meras conjeturas.

Debido a que el método fenomenológico se basa en la experiencia, es importante diferenciar entre lo que corresponde a ésta y lo que es asumido o inferido por la facilitadora, ya que puede sesgar la experiencia del fenómeno. Sassenfeld y Moncada (2006) proponen desde una perspectiva operacional que un aspecto relevante del método fenomenológico es el proceso continuo y sistemático de la capacidad de darse cuenta del investigador, en este caso de la facilitadora, de cualquier prejuicio o preconcepción sobre el fenómeno. Para cuidar tal situación, en este proyecto, se acompañó el proceso de intervención con sesiones de supervisión, en donde se puso especial atención a la congruencia de la facilitadora en su tarea como promotora del desarrollo humano de los padres y madres.

El Desarrollo Humano desde su base humanista-existencial entiende como causa de la conducta la realidad subjetiva de la persona, la conciencia como la base para comprender la experiencia y las relaciones el lugar donde se consuma la experiencia del ser humano. Por ello durante la facilitación, la tarea fue, por una parte, conocer cómo los padres y madres construyen su mundo, cómo le dan sentido y cómo lo explican, y por otra, facilitar su crecimiento a través de las herramientas que ofrece el Enfoque Centrado en la Persona para hacer consciente su experiencia de vinculación afectiva y conocer una forma de relación que puede acercarlos a sus hijos/as para amarlos en libertad.

Identificar cómo es la relación con sus hijos/as y cómo la viven, comprender su propia historia aceptarla y reconocer desde dónde están actuando, indagar dentro de sí mismos y reconocer sus necesidades, así como construir nuevas formas de relacionarse que propicien el encuentro de personas independientes, libres y valiosas, fueron algunas de las necesidades a las que se pretendió atender desde esta intervención en la que se propuso el taller como técnica para hacer vida el proyecto.

El taller como técnica para la intervención en Desarrollo Humano

El término *taller* se ha utilizado desde diferentes perspectivas, Cano (2012, p. 31) define el taller como: “un lugar donde se trabaja, se crean obras, se comparten conocimientos, se esculpen nuevas formas y se reparan barcos para emprender nuevos viajes”. Esta definición empata con la visión del taller como técnica en una intervención para el desarrollo del potencial humano ya que en ella se busca que las personas compartan sus vivencias y conocimientos a partir de experiencias estructuradas (dinámicas) que sirven de pretexto para que suceda el encuentro al tiempo que comparten experiencias y se crea una dinámica grupal que es clave para la transformación personal, que en este caso está enfocada a promover nuevas formas de relación entre padres/ madres e hijos/as que acerquen y fortalezcan el vínculo afectivo. A medida que se crece en libertad, las personas en relación se preparan para un nuevo viaje cuyo horizonte está más allá de la juventud de los hijos/as en el que se pretende perpetuar el vínculo afectivo.

Participar en este taller representó para los participantes y para la facilitadora adentrarse en un trabajo arduo de mirar la propia historia, reconocerla, sentir la experiencia presente, aceptarla. Ambos procesos, no fueron sencillos, significó transitar el dolor que ello genera. Sin embargo, ayudaron a comenzar a esculpir en cada participante una maravillosa obra de arte que contiene la esencia pura de la persona con su natural tendencia al crecimiento. Una obra que como lo hace el escultor en la piedra que quita los pedazos que no son necesarios, así la facilitadora, se enfocó en quitar los obstáculos internos y externos que bloquean el crecimiento

y entorpecen cualquier relación interpersonal. Poco a poco, estableció con los participantes una relación comprensiva, transparente y afectuosa sin condiciones, de manera que al mismo tiempo modelaba la relación que podría servirle a los padres/madres para estrechar lazos con sus hijos/as.

La tarea realizada durante el taller, como es propio de esta técnica, estuvo sustentada en el protagonismo de los participantes, muchas veces requirió del trabajo individual que después se convertía en un trabajo colectivo en donde las personas al compartir sus experiencias resonaba en las vivencias de otros y así, al escucharse unos a otros cada uno construyó su propia vivencia personal del taller que le ayudaba a descubrir su realidad sentida y hacia el final del taller proyectar los cambios que quisieran llevar a cabo. El crecimiento personal en un taller en el que se trabaja desde el Desarrollo Humano está sustentado en la fuerza del grupo.

Como cualquier taller partió de un objetivo general, fue diseñado para 12 participantes con un perfil determinado, y fueron estratégicamente planeados ciertos contenidos y experiencias estructuradas que respondían a una serie de propósitos por sesión que abonaban al objetivo general. Se asignó un tiempo para su aplicación y tuvo una estructura que consistió en tres grandes espacios: apertura, desarrollo y cierre. La experiencia transitó de lo superficial a lo profundo para terminar en la puesta en práctica de lo aprendido a través de las experiencias compartidas, la teoría expuesta por la facilitadora y las experiencias estructuradas que la mayoría de las veces propusieron un trabajo personal profundo y la puesta en práctica de la teoría.

Las actividades planeadas fueron pretextos para acceder a la experiencia y varias de las ocasiones se dejaron de lado para dar prioridad al compartir de los participantes. Así es un taller planteado desde el Desarrollo Humano porque lo importante son las personas y atender lo que les sucede, con lo que trabajan a manera personal y con lo que escuchan de sus compañeros, siendo así una experiencia de encuentro entre diferentes, que confronta y al mismo tiempo los lleva a reconocer su propia esencia.

Consideraciones éticas

Una intervención es un espacio de encuentro entre personas con necesidades singulares que pretenden ser atendidas, y que procura el cambio hacia su desarrollo personal, de ahí que las consideraciones éticas cobran especial relevancia. Las consideraciones éticas en intervención son actitudes y acciones por parte del facilitador que implican el cuidado de las personas, sujetos de la intervención, de manera que no se atente contra su autonomía e integridad. Estas deben ser tomadas en cuenta desde que se contacta a las personas hasta que termina el proyecto de intervención.

En el primer acercamiento con las personas, se les invita a ser parte de un proyecto con valor social y validez científica, que pretende contribuir al mejoramiento de sus condiciones de vida y solución de problemas sociales, al tiempo que se les asegura que no serán expuestas a riesgos y que obtendrán un beneficio personal. Se les propone participar en un proyecto que guarda coherencia y rigurosidad, con un propósito claro, con un método coherente al problema y sus necesidades, con un fundamento teórico suficientemente documentado, con objetivos claros y que pretende una comunicación de resultados fiel a la realidad, cuidando la confidencialidad de los participantes (González, 2002).

Las personas son seleccionadas cuidadosamente, a través de una entrevista inicial que sirve para verificar que pueden verse beneficiadas con el proyecto en su crecimiento personal y que están en condiciones de participar y contribuir, de manera que el grupo del que formen parte también se vea beneficiado. En este primer encuentro conocen los objetivos del proyecto, sus beneficios y se confirma si es congruente con sus necesidades personales y capacidades.

El cuidar a las personas desde las consideraciones éticas tiene que ver también con el utilizar instrumentos como lo es el “consentimiento informado”, un documento que se les pide firmar si están de acuerdo. En él se les informa a los participantes del objetivo de la intervención, de una manera clara y comprensible; se enfatiza el carácter voluntario de su participación, así como la libertad para retirarse cuando lo

deseen sin ningún inconveniente y se expresa el compromiso por parte del facilitador de proteger tanto su integridad como su identidad, esta última usando pseudónimos para nombrarlos. El consentimiento informado asegura a los participantes en la intervención que ésta comparte sus valores, intereses y preferencias. A su vez, ayuda a las personas a decidir por sí mismas haciendo uso de su autonomía y libertad (González, 2002).

Las consideraciones éticas van más allá de un papel o un protocolo, tiene que ver con la actitud de la facilitadora durante el proceso, siendo esta una actitud de respeto y atención, de valorar la experiencia de la persona, tomarla en cuenta, respetar sus decisiones y buscar que todas las personas que forman parte de la intervención así lo hagan entre ellas.

En una intervención desde el Desarrollo Humano se ven modificadas las personas, sujetos de la intervención, porque ponen a disposición sus vidas y se comienzan a hacer conscientes de lo que les sucede, de tal forma que, su persona, en el proceso de la relación, se ve trastocada y cuestionada. Es ético en este caso que los participantes de la intervención se sientan atendidos y acompañados en lo que les sucede, cuando hacen consciente su realidad que los confronta. La facilitadora al mismo tiempo que, obtiene información, los atiende desde la comprensión empática, autenticidad y aceptación positiva incondicional de sus personas.

La facilitadora establece las condiciones para que sea posible un diálogo auténtico en un ambiente de confianza y confidencialidad entre los compañeros del grupo (González, 2002). En donde las personas se sientan con libertad de expresar sus experiencias de vida, con la confianza de que no serán juzgados y con la seguridad de que lo dicho no será compartido fuera del taller, así mismo, de que forman parte de un grupo comprometido y respetuoso. Son los acuerdos grupales que se establecen durante la primera sesión entre los participantes del grupo y las actitudes facilitadoras, lo que hace posible establecer dicho clima de confianza.

Durante la intervención la facilitadora se acerca a las personas para que comparta su entorno social y al mismo tiempo, estas se convierten en investigadoras de su

propia vida para sus fines personales, al intercambiar información desde sus particulares marcos de referencia, cargada de contenido, de sus vivencias y experiencias, se encuentran en posiciones distintas y obtienen distintos resultados. Mientras la facilitadora obtiene y analiza información del participante en la intervención, este descubre el mundo social de la realidad cotidiana, la objetiva y la hace consciente, lo cual le puede ser confrontativo (Galindo, 1987). Trabajar bajo un marco de consideraciones éticas como las que se han mencionado asegura un trato digno, respetuoso y cuidadoso entre las personas que forman parte de la intervención, ayuda a situar a las personas en el centro y sobre cualquier objetivo o resultado, respetando así su autonomía y dignidad humana.

Plan de intervención

Para esta intervención se llevó a cabo un taller denominado “Amar en Libertad”. La modalidad fue virtual a través de la plataforma Zoom. En total fueron 20 horas, cubiertas en 8 sesiones de dos horas y media, una sesión semanal, durante los meses de febrero a abril del 2021.

Población

Padres y madres que tienen hijos/as jóvenes entre 18 y 25 años y que estén interesados en fortalecer el vínculo afectivo con ellos/as a través del crecimiento personal. Es importante que los hijos/as jóvenes vivan con los padres. Se ha elegido trabajar con padres y madres de hijos e hijas jóvenes porque es en esta etapa en donde los hijos/as comienzan a ser más autónomos e independientes respecto a los padres/madres en decisiones de vida como son la elección de carrera, de pareja, la decisión de dónde y en que trabajar, de formar una familia, decisiones en las que entran en juego los valores y creencias y que pueden parecer contrarias a las que los padres/madres han esperado, que comienzan a generar conflictos que hacen notar el debilitamiento del vínculo.

Se consideraron padres y madres que les preocupa el futuro de sus hijos/as, que quieren que sean autónomos pero que sienten miedo de soltarlos, les preocupa que

no tomen buenas decisiones, consideran que lo correcto es hacer lo que ellos les sugieren. Padres y madres que quieren que la actuación de sus hijos/as se ajuste a sus ideales y se sienten inconformes con los caminos que eligen sus hijos/as o bien sienten dolor por el alejamiento de los hijos/as y se preguntan si están haciendo lo correcto.

Estos padres/madres con sus hijos/as generalmente se viven en una dinámica familiar de discusiones en las que se faltan al respeto, generando dolor, resentimiento y culpa que terminan por distanciarlos. O también pueden vivirse en indiferencia o una tensa calma. Incluso también se viven en un ambiente carente de empatía, con una comunicación ambigua con falta de escucha y comprensión.

Fundamentación metodológica desde el Desarrollo Humano

El Desarrollo Humano es un campo de estudio que ofrece herramientas teórico-metodológicas para favorecer el crecimiento personal. Como práctica profesional se orienta a la facilitación de procesos y a la promoción de crecimiento humano individual y colectivo que tiene en su centro a la persona, misma que considera sana, positiva, libre para decidir y poseedora de una tendencia natural hacia el crecimiento que se manifiesta cuando están presentes las condiciones que lo promueven. Desde el Desarrollo Humano se entiende como causa de la conducta, la realidad subjetiva de la persona, la conciencia como la base para comprender la experiencia y las relaciones como el lugar en donde se consuma la existencia del ser humano (Lafarga, 2005).

En el entendido que las relaciones entre las personas es el espacio propicio para el crecimiento, en este taller el Enfoque Centrado en la Persona es la guía como modelo de relación para facilitar el crecimiento de las personas participantes en el camino de hacer consciente su experiencia de vinculación afectiva y su autovaloración. Así también es la herramienta para los padres/madres que pueden poner en práctica en la relación con sus hijos/as jóvenes puesto que aporta las actitudes facilitadoras de aceptación positiva incondicional, comprensión empática y congruencia, que se ajustan como propicias para fortalecer el vínculo afectivo y

aportar al crecimiento de ambos, en una relación de amor sana, libre de miedos y sin condicionamientos.

Plan de acción

El taller abarca 4 módulos de los cuales se desprendieron los temas y las actividades de cada una de las sesiones, siempre tomando en cuenta el ritmo del grupo.

Módulos

- I. Mirar la realidad sentida de la relación que tienen con sus con sus hijos/as
- II. Hacer conciencia de la relación que tienen con sus hijos/as
- III. Reconocimiento personal y autovaloración a partir de la propia historia de relación en sus familias de origen
- IV. Proyecto personal para “Amar en libertad”

De manera transversal: Herramientas para fortalecer el vínculo afectivo. Las actitudes facilitadoras del Desarrollo Humano

Tabla No.4 Plan de acción

MÓDULOS	TRANS- VERSAL	SESIÓN	PROPÓSITOS	TEMAS
I MIRAR LA REALIDAD SENTIDA	HERRAMIENTAS PARA FORTALECER EL VÍNCULO AFECTIVO ACTITUDES FACILITADORAS	1	1. Acoger al grupo 2. Fomentar integración grupal 3. Conocer a los participantes y sus expectativas 4. Presentación y encuadre del taller 5. Establecer acuerdos grupales	1. Bienvenida, encuadre y acuerdos.
		2	1. Establecer los acuerdos grupales 2. Identificar sus estilos de padres/madres y sus patrones de comunicación y cómo estos están influyendo en la relación que tienen con sus hijos/as.	1. Estilos de padres 2. Patrones de comunicación
II HACER CONCIENCIA		3	1. Identificar sus percepciones, sensaciones, interpretaciones y emociones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos/as para que comiencen a descubrir lo	1. La rueda de la conciencia: introducción

III RECONOCIMIENTO PERSONAL Y AUTOVALORACIÓN			que les beneficia el hacer conciencia de las situaciones que viven.	
		4	1. Identificar sus sensaciones interpretaciones, emociones, intenciones y acciones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos/as. 2. Experimentar en su persona y otorguen de manera consciente: aceptación positiva, comprensión empática y autenticidad. En un nivel básico. 3. Conocer e ir identificando cómo es su proceso emocional	1. La rueda de la conciencia: La relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación. 2. El proceso emocional: orgánico y disfuncional 3. De manera transversal: Comprensión empática, aceptación positiva y autenticidad.
		5	1. Identificar sus sensaciones interpretaciones, emociones, intenciones y acciones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos/as. 2. Comprender la relación que tienen con sus hijos/as y cómo se sienten en ella, a través del hacer consciente las necesidades o impulsos que motivan sus interpretaciones e intenciones y al analizar los resultados de su actuar. 3. Recuperar aprendizajes	1. La rueda de la conciencia: La relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación. 2. Bloqueo de sentimientos: Introyectos, experiencias obsoletas y asuntos inconclusos. 3. De manera transversal: Comprensión empática, aceptación positiva y autenticidad.
		6	1. Identificar como en la relación que tienen con sus hijos/as, se hace presente su historia de vida y que muchas veces lo que tratan de resolver son necesidades personales y no atienden a la persona de su hijo/a sino a su propia necesidad.	1. La rueda de la conciencia: La relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación. 2. Errores al interpretar la realidad 3. De manera transversal: Comprensión empática, aceptación positiva y autenticidad.
		7	1. Identificar sus patrones familiares funcionales y disfuncionales en su familia de origen. 2. Tomar conciencia de como los patrones familiares se ven reflejados en la relación con sus hijos/as.	1. Patrones familiares funcionales y disfuncionales 2. De manera transversal: Comprensión empática, aceptación positiva y autenticidad.

IV PROYECTO PERSONAL PARA "AMAR EN LIBERTAD"		8	1. Compartir sus reflexiones sobre lo que descubren de los patrones familiares que han heredado y que siguen llevando a cabo en sus familias y de qué manera repercute en la relación con sus hijos/as. 2. Reconocer la relación que existe entre la rueda de la conciencia, el hacer consciente su propia historia de vida como hijo y las actitudes básicas para facilitar el desarrollo humano en la relación con los hijos/as y la propia libertad para amar. 3. Reconocer los aprendizajes, los proyectos y las herramientas que tienen en para fortalecer el vínculo afectivo con sus hijos/as y amarlos en libertad. 4. Esbozar un plan de acción respecto a lo que identifican quisieran cambiar en la relación con sus hijos/as.	1. Patrones familiares funcionales y disfuncionales. 2. La relación entre: el amar en libertad, la rueda de la conciencia, conocer la propia historia de vida como hijo, y las actitudes facilitadoras del desarrollo humano. 3. Aprendizajes y mi proyecto para "Amar en libertad".
--	--	---	--	--

Fuente: elaboración propia

Fundamentación de análisis de datos

El análisis de datos es un proceso cualitativo que consiste en interpretar la evidencia empírica. En él se busca mirar más allá de lo evidente, más allá de lo que la propia persona se conoce o se mira a sí misma, también más allá de lo que se ve a simple vista en términos de contexto. Se mira desde las propias vivencias y experiencias, y en el caso de esta intervención también desde el fundamento del Desarrollo Humano, en la persona se ven sus necesidades, recursos y logros, que ella misma no ha reconocido.

El análisis parte de la comunicación que emiten las personas, ésta puede ser a partir de escritos, imágenes (fotografías o dibujos) videos y música (Mejía, 2011). En el caso de esta intervención se tomaron los escritos derivados de las transcripciones de las ocho sesiones del taller, tomando en cuenta aquellas frases y oraciones que sirvieron para evidenciar ya sea, la reflexión, análisis y/o autoobservación de los

padres y madres ante su experiencia de vinculación afectiva con sus hijos/as jóvenes. Mejía (2011), detalla:

El análisis de datos cualitativos es un proceso definido por tres fases interrelacionadas: la reducción de datos que incluye edición, categorización, codificación, clasificación y la presentación de datos; el análisis descriptivo, que permite elaborar conclusiones empíricas y descriptivas; y la interpretación, que establece conclusiones teóricas y explicativas. (p. 48)

En este trabajo se desarrollaron de la siguiente manera: Se integró en un solo texto las transcripciones de las sesiones del taller “Amar en libertad”. En un primer momento se identificó la evidencia empírica que da cuenta del objetivo de esta intervención, es decir, aquella en la que los padres y madres se reconocen y autovaloran a partir de hacer consciente la vinculación afectiva que tienen con sus hijos e hijas y que comienzan a desarrollar habilidades que promueven una relación que fortalece el vínculo afectivo e impulsa el crecimiento de ambos. Al identificar la evidencia se subrayó y se hicieron anotaciones pertinentes tomando en cuenta patrones de comportamiento que ayudaron para agrupar dichas evidencias por temas en una malla temática con base en la interpretación que hizo la facilitadora tomando en cuenta el contexto y la historicidad de los participantes.

A partir del análisis de los datos emergieron cuatro categorías. A dichos grupos de conocimiento, se les dio un orden jerárquico de acuerdo con su profundidad ya fueran descriptivas, analíticas o reflexivas, pasando de lo simple a lo más complejo. Dicha evidencia se tejió para elaborar un escrito donde se enunció la categoría con una introducción y reflexión por parte de la facilitadora, así como con la teoría que la fundamenta, el diálogo con los autores de las ciencias sociales que le da carácter científico a la evidencia, finalmente se halla lo que se concluyó a partir de lo encontrado. Así surge la teoría que emerge de la realidad estudiada que toma sustento y forma con los marcos conceptuales del conocimiento (Mejía, 2011)

Durante la intervención sucedieron interacciones entre facilitadora y participantes y entre el grupo de participantes que fueron dando origen al discurso, en un contexto

donde además de personas había un ambiente de confianza que se creó para procurar mayor apertura, donde las actitudes de aceptación positiva, comprensión empática y autenticidad ayudaron a que los participantes se expresaran y retroalimentaran entre sí, en las interacciones se expresaron determinadas situaciones que tuvieron impacto entre las personas que fueron dando forma al contexto del discurso mediante sistemas simbólicos.

Se eligió como evidencia aquello del discurso que fuera contundente, claro y que se relacionaba con la pregunta y el objetivo de la intervención. De tal forma, el discurso hablado se transformó en un escrito susceptible de análisis y conformó la primera unidad de significado, facilitando así la comprensión y la interpretación, del dato.

El método hermenéutico para el análisis de los datos

El *dato* también llamado *evidencia empírica*, *unidad de análisis*, entre otros, es la unidad del discurso expresada por los participantes desde su experiencia, tal cual la viven y la sienten, pero que para efectos de su análisis el dato se construye. Para ello nos apoyamos en el método hermenéutico, que ayudó a expresar lo que se encontró y darle forma, siempre tratando de respetar su realidad sentida sin alterar el significado del relato. Sin embargo, se tuvo presente que la facilitadora como intérprete desde su propio contexto condiciona el sentido y la utilidad del texto producido por los participantes en el taller (Cárcamo, 2005). Por lo tanto, el texto le pertenece a su autor, pero también a quien procura comprenderlo.

La hermenéutica es un método de análisis de datos que se enmarca en un paradigma interpretativo-comprensivo. Es comprensivo porque tiene que ver con comprender por qué la persona hace lo que hace, pero también es interpretativo porque implica la reflexión, que surge a partir de poner el dato en relación con marcos sociales e institucionales, así como con el contexto tanto dentro del grupo con la identidad que este desarrolló, como el contexto sociocultural y temporal en el que se desenvuelven los participantes y también la historia de vida de cada uno de ellos (Cárcamo, 2005). En el caso de este proyecto las historias de vida en familia

y las maneras de ser padres/madres con la juventud actual en un mundo globalizado. Todo ello permitió a la facilitadora interpretar la evidencia empírica.

La interpretación estuvo presente en el momento de seleccionar la evidencia, aquella que desde el punto de vista del facilitador hablaba de cómo experimentan el vínculo afectivo los padres y madres con sus hijos/as y que además tomando en cuenta el campo del Desarrollo Humano hablara de cómo afecta la relación y los recursos que reconocen, así como las necesidades que identifican y que no les permite amarse en libertad. De tal forma sucedió, como menciona Toledo (citado en Cárcamo, 2005) que los participantes del taller, en este caso, los padres y madres entregaron a la facilitadora su existencia y coexistencia, dándose externamente a través de señales sensibles, que la facilitadora mediante la metodología interpretativa traspasó para acceder a su interioridad, es decir a su significado.

Nomenclatura para hacer referencia a los participantes en el documento

Con la intención de resguardar la identidad de las personas que participaron en el taller y respetar la confidencialidad, se utilizó una nomenclatura especial para referenciar cada evidencia empírica. Se anotaron en mayúsculas las dos primeras letras del nombre de la persona, seguidas de la letra “S” la cual hace alusión a la palabra “sesión” acompañada del número de sesión del taller y finalmente el año en que se llevó a cabo el taller. Ejemplo: (RA, S1, 2021).

RELATO NATURAL DE LA INTERVENCIÓN

Este apartado da cuenta de la intervención por medio del taller “Amar en Libertad”. Se comienza por hablar de los datos generales como el propósito general del taller, a quien se dirigió, las personas que participaron y su proceso personal a lo largo del taller, así como el proceso grupal que se generó. Se hace un recuento de las principales dificultades, errores, aciertos y sugerencias para futuros talleres. Mas adelante se encuentran las emociones vividas y las principales reflexiones que se derivan de la experiencia. Finalmente se narra como el facilitador se percibe en cuanto a las habilidades y actitudes que logró desarrollar y aquellas que falta por desarrollar, llegando a identificar su estilo de facilitación. En la conclusión se habla sobre lo que es intervenir y supervisión desde la experiencia del facilitador a partir de la intervención que realizó y la supervisión que recibió de parte de sus compañeros de la maestría.

Conformación del grupo

Para la conformación del grupo de participantes se generó un proceso de promoción y selección. Para convocar la asistencia, lo primero que se hizo fue elaborar un documento en el que de manera breve se expone: la descripción, presentación y justificación del a problemática a través de la intervención; las problemáticas y necesidades detectadas por medio de entrevistas de acercamiento a las necesidades de la población; el propósito general de la intervención; la fundamentación metodológica desde el Desarrollo Humano; las características de la población a intervenir; el escenario y contexto en que se llevaría a cabo la intervención y finalmente un esquema general del taller.

Por la situación de Covid y la experiencia que se había tenido en otros años con los trabajos de intervención, en que la asistencia y permanencia era más segura si los grupos ya estaban conformados dentro de una institución u organización civil, la recomendación fue que se trabajara con estos grupos para asegurar la permanencia, sin embargo, el tiempo con el que se contaba era corto en relación al

proceso y tiempo que llevan los trámites de consentimiento en tales instituciones, por lo cual, se tomó la decisión de hacerlo directo con particulares que se derivaran de las redes de contacto con las que contaba el facilitador.

Se estableció contacto con psicólogos conocidos por la facilitadora que estuviesen trabajando ya sea con jóvenes o con padres/madres de jóvenes en el rango de edades requerido, que transitaran por alguna problemática en particular que estuviese afectando la relación entre padres/madres e hijos/as, de manera que el taller resultara de su interés y que pudiera ayudarles a mirar su situación desde otra perspectiva, de una manera más realista y consciente, en compañía de un grupo de padres/madres con problemáticas o necesidades similares. A estos psicólogos se les envió el documento de las generalidades del proyecto.

También se estableció contacto con padres y madres conocidos por la facilitadora que a su vez conocieran a otros padres y madres allegados que tenían hijos/as en el rango de las edades requeridas y que intuyeran a partir de lo que conocen de estas personas que pudieran tener interés en el taller, tanto por el tema como por ser personas que están siempre abiertas a crecer en lo personal y a formarse como padres y madres.

A manera de apoyo a la promoción del taller para las personas que ayudaron a facilitadora, se elaboró un flyer en el que se incluía el título del taller y de manera muy breve lo que los padres/madres podrían esperar al tomarlo, la duración, horarios y modalidad, el cupo, la persona facilitadora y la aclaración que se trataba de un taller sin costo.

Una vez que las personas recibieron el flyer, aquellas interesadas se comunicaron con la facilitadora, quien agendó una entrevista telefónica para aclarar sus dudas, exponer con mayor detalle los objetivos de la intervención y hacerles saber que formarían parte de una intervención como parte de un proyecto de obtención de grado de la facilitadora para la Maestría de Desarrollo Humano del ITESO, y de la necesidad del compromiso de parte de ellos de permanecer durante todo el taller. Así mismo fue relevante en esta entrevista, conocer de parte de los interesados su

intención y motivación para tomar el taller, si su disponibilidad de horarios se adecuaba al horario del taller. Dicha entrevista le permitió a la facilitadora tener mayor seguridad de la permanencia de las personas por sus intereses y facilidades de horario.

Se entrevistaron 16 personas, 4 de ellas no cumplían el perfil de los participantes, ya fuera por la edad de los hijos/as o porque sólo querían tener información extra, aunque no detectaban ninguna problemática o bien querían ver resueltas situaciones que no se tratarían en el taller. Cabe señalar que 13 personas más contactaron con la facilitadora con interés en el taller, ellas ya no fueron entrevistadas, se les tomó sus datos si acaso más adelante se abriera otro taller con esta temática. Este dato marca el antecedente de que el que se presenta es un tema de interés en la población contemplada.

Durante las entrevistas los participantes hablaron de manera libre, unos a mayor profundidad y otros menos, de su problemática y preocupaciones en cuanto a la relación y convivencia con sus hijos/as, de manera que al iniciar el taller el facilitador tenía una semblanza general de las necesidades y expectativas de los integrantes del grupo.

Participantes de la intervención

a. Las personas que participaron en el taller

Tabla No. 5 Participantes en taller

Nombre	Edad	Remitió	Hijo s/as	Profesión	Género	Datos relevantes en entrevista inicial
1. LA	53	Psicóloga compañera de la facilitadora en la maestría en Desarrollo	Hijo 27 Hijo 22	Enfermera	Mujer	Esposa de AL Dice que su hijo de 27 parece de 20 y que su hijo de 22 sufre de depresiones. Por la

		Humano y que lleva el caso de su hijo				situación del Covid regreso a su casa, dejo de trabajar. Hace un mes falleció su papá. No acepta a la novia de su hijo de 27 años. Se observa que tiene necesidad de valorarse como persona.
2. AL	55	Misma persona que el anterior.	Hijo 27 Hijo 22	Paramédico	Hombre	Esposo de LA Quiere que sus hijos sean responsables ante la vida y no los ve así.
3. VE	47	Una amiga de la facilitadora	Hija 20 Hijo 16 Hijo 14	Estilista de manicure	Mujer	Esposa de JO Quiere encontrar nuevas maneras de comunicarse con su hija, ha tomado cursos para acompañarla en sus otras etapas de vida, ahora no sabe cómo hacerlo.
4. ROE	58	Psicóloga amiga de la facilitadora	Hijo 26 Hijo 19	Agente de seguros	Mujer	Le cuesta trabajo la comunicación con sus hijos. Percibe que han perdido la identidad de

						familia. Ellos cada vez más lejanos.
5. RA	49	Una amiga de la facilitadora	Hijo 23 Hijo 20 Hija 10	Ama de casa	Mujer	Desea dejar “volar” a sus hijos/as pero le preocupa, quiere que tengan cuidado. No deja de verlos pequeños. Quiere encontrar un equilibrio sano para sus hijos/as y para ellos como padres.
6. RO	43	Psicóloga amiga de la facilitadora que lleva el caso de su hija pequeña	Hija 18 Hija 15	Contadora	Mujer	Quisiera ser más cercana a su hija. Se mira a sí misma controladora. Quiere tener mayor armonía en su hogar.
7. SO	49	Una amiga de la facilitadora, acompañante espiritual.	Hijo 23 Hija 21 Hija 20	Ama de casa	Mujer	Se observa sobreprotectora, sabe que sus hijos/as ya no la necesitan, pero le cuesta trabajo darles su espacio de libertad.
8. ER	43	Una amiga de la facilitadora Desarrolladora Humana que trabaja en	Hija 18 Hijo 17	Psicóloga	Mujer	Con su hija tiene una relación distante. Hay mala comunicación, ella trata de controlarla y la sobreprotege, quiere

		acompañamiento en duelo.				darle mayor libertad, pero su miedo la limita.
9. YA	43	Su cuñada, psicóloga y compañera de la facilitadora en la maestría de Desarrollo Humano.	Hija 19	Cosmetóloga	Mujer	Le cuesta trabajo comunicarse con su hija, no sabe cómo acercarse, para platicar con ella, orientarla, no se lo permite.
10. LI	51	La facilitadora	Hija 22 Hijo 21 Hijo 13	Ama de casa	Mujer	Quisiera comunicarse mejor con sus hijos/as. La consideran como la mamá que no entiende lo de hoy y que es más exigente que las mamás de sus amigos.
11. MA		Una amiga de la facilitadora	Hijo 29 Hija 24	Repostería	Mujer	Le cuesta trabajo aceptar a la novia de su hijo y que hagan cosas como viajar juntos cuando aún no están casados, lo que la hace estar enojada con él.
12. JO	46	Una amiga de la facilitadora	Hija 20 Hijo 16	Maestro de educación física	Hombr e	Esposo de VE No quiere estropear la confianza con sus hijos. No comulga con los pensamientos de su hija

			Hijo 14			en cuanto a igualdad de género, política, feminismo, matrimonio y les causan conflictos.
--	--	--	------------	--	--	--

Fuente: elaboración propia

b. Proceso de cada participante a lo largo del taller

LA: Logra ver la relación que tiene con sus hijos con mayor realismo y su dificultad para soltarlos, se reconoce inflexible y que esto afecta la interacción con sus hijos. En el grupo está atenta a sus compañeros e interviene y logra facilitar sus procesos. Comienza a enunciar pautas de acción para mejorar la relación con sus hijos.

AL: Se muestra participativo durante todo el taller con ganas de comprender su experiencia. Toma las participaciones de sus compañeros para hablar de su vivencia personal. En ocasiones habla de manera impersonal sobre lo que le sucede y otras si usa el “lenguaje yo”. Pasó de no tocar sus sentimientos a hablar de ellos de manera más abierta. Cuestiona sus acciones respecto a que si fomentan o no la independencia de sus hijos.

VE: Faltó a tres de las sesiones, se vivió un poco desconectada del grupo. Fue reservada en sus comentarios y participaciones, por lo que son escasos los datos que evidencian su experiencia y avance. Sin embargo, siempre estuvo atenta, asintiendo. Expresa que comienza a pensar en acciones que le pueden ayudar a mejorar la relación con sus hijos y su hija.

ROE: Siempre dispuesta a compartir su experiencia, sus participaciones en el inicio fueron anecdóticas, sin que mostrara que sentirse involucrada, no identificaba que tuviera algo que resolver. Se resistía a hacer los ejercicios de tarea que le implicaran mirarse. Su relato es desorganizado, con justificaciones y contradicciones, actúa como si todo lo tuviera bajo control. Se le dificultaba conectar con sus sensaciones. El grupo recibe sus relatos y no la juzga y ella lo nota. Avanza a darse cuenta de lo que le pasa, acepta que la relación con su hijo está fracturada porque quiere

cambiarlo de acuerdo con sus expectativas. Identifica que le duele lo que vive, se reconoce herida en su infancia y que lo mismo está haciendo con sus hijos. Se siente abrumada y se percibe sin defensa, aceptando lo que le pasa. Comienza a esbozar un plan de acción para tratarse a ella y la relación con sus hijos. Denota que quiere cuidarse y seguir mejorando y para ello buscará a su psicoterapeuta.

RA: Habla de su experiencia como si le fueran ajenas a ella, con frases hechas y teorías. Se nota resistente a tocar su sí mismo. Por otra parte, se le ve una disposición en el asistir, asentir y estar atenta a lo que dicen sus compañeros. Su relato al final está cargado de contradicciones, aunque dice identificar cosas que quiere mejorar en la relación con sus hijos, pero no se mira a ella implicada, lo ve como responsabilidad de su esposo.

RO: Realiza a profundidad los ejercicios que se le piden, describe su experiencia lo más acercado a lo que le sucede siendo honesta y congruente con lo que le sucede, involucra a su esposo le comparte los ejercicios y sus reflexiones y la necesidad de cambio que detecta. Se da cuenta que es importante el diálogo y el cuidar la relación afectiva con sus hijas. Cuando comparte sus reflexiones al grupo, dice que tiene cada vez mayor claridad de su realidad.

SO: Avanza en expresarse con mayor claridad cuando habla de sus experiencias y va comprendiendo que las cosas son como son, lo que denota que avanza en su flexibilidad pues había estado centrada en el “deber ser” y en que todo tiene que ser perfecto. Reconoce que el camino es aprender a quererse sin ser tan exigente con ella misma para no ser tan exigente con sus hijos/as y poder soltarlos. Comienza a esbozar un plan de acción de menor autoexigencia lo que denota mayor congruencia a partir de lo que descubre en su historia personal de vida.

ER: Comenzó con poco compromiso, esta actitud cambió a medida que avanzaron las sesiones. Pasó de evadir la interacción con los compañeros del grupo a estar presente y comprometida. Asimismo, en más de la mitad de las sesiones, aunque si reconocía un problema y la necesidad de cambio, sus participaciones eran teorizaciones que parecían ajenas a su experiencia. Hacia el final del taller, avanza

en comprender la importancia de mirarse y reconocer si la relación con su hija está centrada en sus propias necesidades, se propone observarse con miras en un cambio. Reconoce que se consideraba empática, pero le falta mucho camino por recorrer. Ve su experiencia con mayor realismo, a partir de ello pretende mayor acercamiento con su hija para fortalecer la relación interpersonal.

YA: En todas las sesiones al final, compartía que se iba reflexiva, lo que daba cuenta que lo compartido le movía internamente. A medida que avanzan las sesiones comenta que ha logrado observarse en sus sensaciones, interpretaciones y sentimientos durante las interacciones que tiene con su hija, lo que le ha ayudado a estar menos a la defensiva y más con la intención de comprenderla y ha notado un acercamiento entre ambas. Reconoce la necesidad de cambiar.

LI: Avanza en su facilidad para expresarse en el grupo, aunque su actitud fue más bien reservada y eso no permitió ver su progreso con la misma claridad que en otros participantes.

MA: Da cuenta que lleva un camino recorrido con su hijo y su hija en permitirles ser ellos mismos, que reconoce no le ha sido fácil. Con el taller logró una actitud más serena en la relación con su hijo lo que le significó expresiones de cariño de parte de él. Comparte que ha comenzado a aprender respetar las decisiones de su hijo y su hija, empezando por aceptarse ella tal cual es.

JO: Desde la segunda sesión mostró flexibilidad a pesar que se reconoce a sí mismo como una persona rígida. En un inicio compartía los problemas de otros, más adelante se centró mayormente en lo que le sucede a él, hablaba de sus sentimientos y se comienza a reconocer responsable de los problemas que tiene con sus hijos y su hija.

c. La dinámica grupal

El grupo que se conformó y creció en esta intervención, dio cuenta de ser un espacio de relaciones interpersonales en donde fue posible el crecimiento interpersonal. Los

integrantes desde el primer momento apertura, necesidad de ser escuchados y disponibilidad a escuchar.

Se facilitó un encuentro que trascendió las individualidades, pues expresaban sentirse identificados y agradecidos con lo que los otros compartían, que podían ver su experiencia vivida en la de los compañeros, y sabían que eran comprendidos. A partir de la sesión 5 comenzaron a compartir con mayor soltura experiencias más profundas.

El ambiente de confianza creado por la facilitadora y los participantes ayudó a que las personas hicieran conscientes experiencias internas. Expresaron sentirse acogidos y escuchados por los compañeros a partir de la sesión 6.

El grupo pasó de la dependencia del facilitador a sentirse independiente y capaz de llevar el proceso de facilitación de sus compañeros, aportando experiencias personales que ayudaban a cargar de sentido su vivencia y la de sus compañeros o bien devolviendo a sus compañeros su propio punto de vista de lo que se compartía. En ocasiones los participantes lograron expresar sus propios pensamientos independientemente que fueran contrarios unos a otros lo que permitió que la energía del grupo se enriqueciera.

Fue un grupo comprometido con la tarea, los asistentes estuvieron dispuestos a participar y a poner al servicio del aprendizaje propio y del grupo sus experiencias de vida. Por momentos se logró que el compartir fuera desde el experimentar interno de las personas y no sobre algo, sino desde lo más profundo de ellos mismos, lo que facilitó el crecimiento personal. Aunque el taller llegó a término el grupo decidió seguir en contacto.

Principales dificultades, errores y aciertos

Dificultades

Las dificultades en su mayoría fueron de índole técnico. Calidad y luz en la cámara de los participantes de manera que no se apreciaba bien sus rostros. Mala recepción

de internet que hacía que la voz se cortara y que apagaran sus cámaras. Mala calidad de las máquinas para reproducir y recibir el sonido en las actividades que se incluyó música. El que los participantes no supieran manejar adecuadamente la herramienta y que no pudieran ver a las personas que hablaban cuando se formaron grupos. Interrupción por cuestiones técnicas en momentos sensibles del compartir.

La mayoría de los participantes no atendían los mensajes que les enviaba al grupo de WhatsApp, y me llevaba tiempo monitorear si los habían leído y el estar pidiendo que los revisaran.

Por ser en línea las actividades que implicaban movimiento estuvieron limitadas.

Errores

No me detuve para asistir cuestiones técnicas. En las primeras sesiones di por entendido que los participantes sabrían que el ID para acceder a la reunión virtual por la plataforma Zoom sería el mismo y no lo corroboré antes de la sesión.

En algunas sesiones hablé demasiado o fui redundante, en otras, centrada en mi preocupación por avanzar en los temas, no di espacio para el compartir de la experiencia y las reflexiones que surgían a partir del material que les presenté. En más de una sesión abrí el coloquio de los participantes cuando el tiempo era corto para ello.

Me parece que intenté abarcar más material del que era posible con un grupo de doce personas en 20 horas.

Aciertos

Acordar con mi cofacilitadora conectarnos 30 minutos antes de la sesión y con los alumnos de 10 a 5 minutos antes.

Al inicio que se dio de baja una participante, abrir un espacio para un participante hombre, fue bueno para el grupo y para el proyecto contar con la experiencia también de los padres varones.

En algunas sesiones tuve la flexibilidad para incluir ejercicios que no estaban en el plan pero que ayudaban a transitar de una actividad a otra, a focalizarse en el trabajo o que respondían en ese momento a la necesidad de los participantes, dando prioridad al grupo sin descuidar los propósitos.

Contactar por teléfono a las personas para mejorar los problemas de conectividad, e iluminación, o para saber la razón por la que no asistieron y, a quien me comunicó que no asistiría, hacerle saber que su presencia era importante.

Encargar de tarea los ejercicios que no se alcanzaron a ver en las sesiones, esto optimizó los tiempos, así como dar seguimiento a las tareas con retroalimentación personal por escrito, lo que le dio formalidad al trabajo.

Abrir el espacio para que tuvieran oportunidad de decir algo a sus compañeros o compartir lo que reflexionaban respecto a lo que escuchaban.

Reajustar las sesiones que seguían conforme a lo que se veía en las anteriores.

Hacer a un lado la experiencia estructurada cuando el grupo no la necesitaba, pasando directamente a la facilitación derivada de sus participaciones.

Pedir a los participantes que contestaran las preguntas sugeridas en una libreta y después compartieran, ayudó a participaciones más precisas y optimizar el tiempo.

Que al participar por turnos sean ellos los que dicen quien sigue, de esa manera se optimiza el tiempo de silencios entre participaciones cuando se tiene programado que todos participen.

Después de cada sesión, tener un breve diálogo con la cofacilitadora para comentar aciertos, errores y sugerencias.

Emociones vividas

El abanico de emociones se hizo presente a lo largo de las ocho sesiones, la inseguridad al principio, el nervio y preocupación por estar haciendo las cosas correctamente, el sentirme responsable del proyecto de su éxito o fracaso me

provocaba angustia. La sensación de mucha alegría y satisfacción al terminar las sesiones cuando los participantes comentaban que se iban contentos, reflexivos, conectados con sus compañeros y con ganas de que no termine el taller. La preocupación y la sensación de no haber hecho las cosas bien cuando decían que se iban confundidos pero optimista para hacerlo mejor la siguiente sesión. Desorientada cuando vi que el grupo tenía una necesidad diferente a lo programado y había que ajustarme. Preocupada por el corto tiempo y no haber alcanzado a hacer algunos ejercicios programados. Dudosa si el trabajo me llevaría a encontrar u obtener datos relevantes para mi TOG.

Incómoda y decepcionada por la respuesta lenta de los participantes en cuanto a su tarea y las comunicaciones por el WhatsApp. Frustrada por los problemas técnicos de sonido e imagen que se dio en ocasiones. Integrada y fluyendo con cada uno de ellos. Agradecida por la confianza que los participantes depositaron en mí. Orgullosa del trabajo realizado y de los avances que vi en ellos. Finalmente, esperanzada que lo vivido en el taller sea el comienzo de vidas más plenas, de mayor cercanía de los padres y madres con sus hijos/as, de la expresión del amor en toda su dimensión sin condiciones.

Principales reflexiones

En general se cumplió con los propósitos de las sesiones, ya sea dentro de la misma reunión o una más adelante. Los participantes crecieron en autoconfianza y confianza hacia mí. Mis respuestas de escucha ayudaron a que fueran tocando más hondo promoviendo empatía, y contactando con sus emociones. Lo que se trabajaba con una persona hacía eco en las otras. Es por esto que estos talleres pueden dar mayor riqueza que una larga lista de contenidos y teorías.

Dan cuenta con sus ejercicios de la rueda de la conciencia que son directivos con sus hijos/as y que se dejan de lado a ellos. El trabajo los va llevando a mirar su implicación personal en la relación que tienen con sus hijos/as. La comprensión empática, autenticidad y aceptación positiva incondicional no se tocaron como temas eje, sin embargo, estuvieron presentes en las actitudes y se puntualizaron a

raíz de las experiencias que compartieron sobre la interacción que tienen con sus hijos/as.

Al ver que varios de ellos justifican a sus padres y madres me doy cuenta que existe la necesidad de reconocer lo que han vivido, que aunque sus padres lo hicieron con amor y lo mejor que pudieron eso no quita que les hicieron daño. Es importante profundizar en reconocer la herida para poder sanarla, quizá en otro curso.

Fue un taller de gran satisfacción y aprendizajes para ellos y para mí. Como facilitadora tendré que aprender a manejar con mayor precisión los tiempos en esta forma de trabajar con los grupos.

Mi papel como facilitadora

a. Habilidades y actitudes que desarrollé y puse en práctica

Logré la experiencia empática al comprender lo que les sucedía los participantes desde su propio marco de referencia sin dejar mi marco de referencia, logré hacer contacto con mi experiencia y pegarla a la que ellos me estaban expresando, pero poniéndome entre paréntesis “Experimentar juntos” y al mismo tiempo desvincular esos referentes de la estructura y contexto particular personal ayudó a entenderlos y a darles buenas respuestas de escucha (Vanaershot, 1997).

Por ejemplo, cuando SO expresaba que quiere soltar a sus hijos/as, pero no los siente preparados... pensé eso yo o he vivido también con mis hijos, pero puse atención a su cara y su voz para reconocer cómo lo vive ella. Comprobé mis hipótesis, pidiendo que me corrigieran si estaba equivocada.

Mi aceptación positiva incondicional y mi empatía surtieron efecto cuando fueron mostradas de forma genuina ante ROE, sólo entonces ella logró mirarse y aceptar que se estaba equivocando al querer que sus hijos fueran de una manera distinta. Mi actuar congruente la motivó para que se mostrara tal cual es. Se mostró aquí la congruencia del facilitador como elemento indispensable para establecer la confianza (Lietaer, 1997).

Modelo la transparencia, les digo que para mí es importante saber cómo se van porque me intereso sobre ellos y además es una especie de evaluación para saber cómo va mi trabajo con ellos. Volviéndose así la interacción con ellos más que un diálogo, un encuentro Yo-Tu (Buber, 1975 citado por Vanaershot,1997).

b. Habilidades y actitudes que me falta desarrollar

En algunas respuestas hablé de manera general y no refiriéndome a la experiencia de la persona, eso no fue acertado porque le resta cercanía y atención individual. Esto se puede observar en la siguiente intervención que tuve ante la participación de una madre.

Yo: Te escucho esta inquietud... se te quiebra un poquito la voz cuando dices lo que he hecho y no hecho bien, poder ayudarles... como esas ganas como de remendar y tener la esperanza de que todavía podemos hacer algo por ellos y también te escucho un poquito tristona al decir pues ya están por volar no, ahorita que están por volar yo todavía quiero hacer algo por ellos, y provocar esa unión y estar cerca de ellos. (bitácora 1)

Me doy cuenta de que me baso en mis supuestos y algunas veces no me detengo en corroborar si son ciertos, a lo cual, me ayudaría la habilidad de clarificar, lo que comunicaría comprensión interna al participante, pues comunicar comprensión interna es comprobar las hipótesis que se elaboran sobre el mundo del facilitado (Vanaershot, 1997).

Lietaer, (1997) refiere que asuntos personales no resueltos pueden interferir para que la experiencia de quien acompañamos no emerja tal como es o que nos sintamos amenazados de manera que no podamos sentir lo que el facilitado está sintiendo. En lo personal identifico que me sucedió esto en una ocasión cuando percibí el rechazo de ROE ante mi trabajo y mi esfuerzo, en lo personal me molesta que las personas no agradezcan mi empeño por ayudarles y eso me provocó enojo hacia su actuar lo que no me permitía verla a ella, en experiencia tal cual, sino que estaba filtrada por mi enojo.

Cuento con habilidad para hacer paráfrasis, reflejos y síntesis, durante el taller se dieron momentos en que logré aplicarlas de manera acertada, sin embargo, me doy cuenta que aún me falta práctica para utilizar estas habilidades con mayor fluidez.

c. Mi estilo de facilitación

Identifico que la transparencia y la autenticidad es un elemento fuerte en mí para establecer confianza y empatía. Está en mí la calidez y la autenticidad, cuando no siento ternura o afecto, no lo expreso.

Soy reflexiva respecto a los procesos que sigue la persona, a veces me adelanto y doy por sentado cosas que no han pasado, me doy cuenta que necesito estar pendiente de estos eventos, poner entre paréntesis mis ruidos internos y escuchar la experiencia tal cual está sucediendo.

Me funciona cuando estoy escuchando al otro, respirar profundo, centrarme en mi corazón, sentirlo y escuchar con toda mi persona tratando de conectar no solo con sus palabras sino con toda ella, cuando lo hago, logro percibir, los suspiros, los cambios en el tono de voz y puedo reflejar con mayor asertividad lo que le está pasando para que la persona aclare su experiencia. Es un reto para mí lograr esta conexión de una manera más natural.

La aceptación positiva incondicional me cuesta trabajo, suelo hacer juicios sobre las personas. Un reto para mí es validar la experiencia de quien acompaño, ver las cosas buenas, maravillarme de su ser y confiar en su capacidad. Tengo mucho aun por caminar en este aspecto. Sin embargo, las experiencias en este taller me demostraron que si puedo hacerlo.

Conclusión de la intervención

Puedo decir que intervenir desde el Desarrollo Humano es un espacio de encuentro de experiencias y afectos que promueve la transformación de las personas hacia mejorar su vida, reestableciendo la relación consigo mismos y con otros (Pacheco, 1993). Para que el Desarrollo Humano suceda, la relación entre las personas

durante la intervención está permeada de actitudes de autenticidad, comprensión empática y aceptación positiva incondicional.

En la intervención, la facilitadora en este caso es ajena al espacio del otro. Las personas participan en una intervención con la singularidad de sus necesidades que son respetadas y atendidas. Las vidas tanto del facilitador como de los participantes se ven trastocadas y cuestionadas, lo que empuja al crecimiento, porque en la relación se revela el sí mismo.

Una intervención se somete a un proceso de supervisión para garantizar la validez de la tarea y el logro de los objetivos, así como para el análisis de las implicaciones personales y la búsqueda de significados. Contribuye al desarrollo personal y profesional del supervisado (Carretero, 2004).

En la supervisión de esta intervención estuvieron presentes por parte de los compañeros del grupo que fungían como supervisores, las actitudes facilitadoras del desarrollo humano de aceptación positiva incondicional, comprensión empática y congruencia, confiando en que el supervisado era “el que sabe” y el supervisor se enfrenta a la experiencia del supervisado como el que “no sabe”. Me permitieron expresarme con confianza y apertura, promoviendo mi desarrollo y el de las personas que asistieron a mi taller. Pude tener mayor congruencia, darme cuenta de las relaciones que estaba estableciendo con los facilitados y responder de manera más satisfactoria.

RESULTADOS

Se presenta a continuación el análisis e interpretación de datos que arrojó la intervención llevada a cabo mediante el taller titulado: “Amar en libertad”, dirigido a un grupo de padres y madres con hijos/as jóvenes, realizado de manera virtual en el periodo de febrero-abril del año 2021. A partir del acercamiento y análisis de la evidencia empírica, se construyeron las siguientes categorías y subcategorías que agrupan la experiencia de los participantes. En su desarrollo se entreteje la reflexión, la experiencia hecha relato y el diálogo con autores dando origen a las conclusiones que dan cuenta de la comprensión e interpretación de la experiencia de los padres y las madres con hijas/os jóvenes que participaron en dicho taller.

Tabla No.6 Categorías y subcategorías

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS
1. Máscaras del amor	1.1 Te quiero a través de mis miedos y mis culpas. 1.2 Tu vida y tus decisiones son mi responsabilidad
2. Mi historia, yo y mi relación contigo	2.1 Me reconozco en mi historia 2.2 Patrones familiares limitantes en mi familia origen que repito o evito contigo
3. Nuestra relación desde la conciencia	3.1 Mis sensaciones y emociones me hablan de mí y de mi relación contigo. 3.2 Mis interpretaciones e intenciones y mi relación contigo 3.3 Mi escucha y mi relación contigo
4. Amar en libertad	4.1 La comprensión empática, escucha y congruencia permiten nuestra conexión 4.2 Me acepto, te acepto y amo en libertad 4.3 Nuestra relación, nuestro crecimiento

Fuente: elaboración propia

Categoría 1. Máscaras del amor

Esta categoría trata de la experiencia de vinculación afectiva entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes, que algunas ocasiones, como apunta Medina (2016), toman forma según la propia historia de los padres y madres, su experiencia, formación, estabilidad personal y el cumplimiento de expectativas. En tal experiencia se filtra el miedo, la culpa, la imposición de expectativas y la necesidad de control que se manifiestan en conductas de sobreprotección, autoritarismo, chantaje o autosacrificio en la relación con sus hijos/as. Así mismo, tienden a sentirse responsables de las decisiones y la vida de éstos.

En este sentido, de acuerdo con Cavarrus (2002) las personas adultas actúan desde su parte vulnerada en la infancia, que se guarda en el inconsciente, presentando un patrón negativo de su conducta motivado por heridas y miedos, más que por decisiones personales. De tal forma que, el amor está enmascarado por el dolor propio. Este patrón inconsciente permea el vínculo entre padres/madres e hijos/as, por lo cual no se dan cuenta que lejos de aproximarse los está alejando. Por su parte, Rogers (2018) observó en sus investigaciones al desarrollar su Enfoque Centrado en la Persona que el cliente con dudas y temores acusa una tendencia de alejarse de un sí mismo que no es él, a lo que llama *la máscara*.

El mismo Rogers (1998) advierte en su teoría de la personalidad, que este comportamiento tiene su origen en la necesidad de afecto que tiene el niño y espera recibir de sus padres/madres o cuidadores principales, el cual observa las reacciones de estos para saber si lo recibe o no. Cuando el niño percibe que se le desaprueba determinada actuación, lo recibe como desaprobación a su persona. Como el niño da demasiada importancia a la aprobación de estas personas, se deja guiar por lo que producen sus acciones en aquellas personas significativas, dejando de lado su *valoración organísmica*, es decir, no toma en cuenta el grado en que las experiencias mantienen y enriquecen su organismo.

El niño va descubriendo que, ante la mirada de los otros, ciertos aspectos de su persona son *valorados* (considerados y aceptados como positivos) y otros no, dando

origen a una *valoración condicional* de su persona, desde otros y desde sí mismo. De tal forma, juzga sus experiencias en función de las valoraciones condicionales tomadas de otros y no porque esa experiencia realmente lo enriquezca o no. Al respecto Rogers (1998) afirma: “Una experiencia puede ser percibida como orgánicamente satisfactoria cuando en realidad no lo es. En consecuencia, la valoración condicional impide al individuo funcionar libremente y con un máximo de eficacia porque perturba el proceso de valoración” (p.44).

Los padres y madres que participaron en esta intervención, como cualquier ser humano vivieron en mayor o menor grado estas experiencias en su infancia y actualmente cuando su vulnerabilidad es tocada por los cambios que se experimentan en la actual etapa del ciclo de familia en la que sus hijos/as jóvenes ejercen su independencia, los padres y madres miran de frente la próxima partida de los hijos/as. Se preocupan por el futuro de sus vástagos y desean cuidar el lazo afectivo con ellos.

Por otra parte, desde la perspectiva de los padres/madres, sus hijos/as jóvenes no se cuidan de manera correcta, son irresponsables, no saben solucionar problemas, en sí no están preparados para enfrentar los retos de la vida. No les tienen confianza en cuanto a que puedan hacerse cargo de sus vidas y temen soltarlos. Es así que, se colocan como responsables de sus decisiones y de lo que devenga en sus vidas, por lo que se expresan cansados verbal y físicamente. El problema es que, la manera de hacerse cargo es vista desde el criterio y los estándares de los padres y madres, lo cual genera una expectativa fija que difícilmente se va a cumplir, pues poco tiene que ver con los proyectos y anhelos de sus hijos/as, sin embargo, los padres/madres insisten en buscar que se logre.

Ante la decisión de los hijos/as de tomar su propio camino en la vida, y la tensión que ello genera a los padres y madres porque tienen la idea de que los hijos/as no están preparados para hacerlo y, la responsabilidad que sienten acerca de la vida de los hijos/as, pareciera que una alternativa para seguir guiando a sus hijos/as es colocándose máscaras, lo que se traduce en maneras de ser y actuar movidas por

el miedo, la culpa y la necesidad de control, impuestas por sí mismos o desde fuera, que esconden su *yo real*, el cual, en esencia está conformado por una amplia gama de sentimientos propios agradables y desagradables, de preocupaciones válidas sin necesidad de esconderlas, de dudas y miedos, de necesidad de amor y validación. Un yo congruente con la experiencia. Un sí mismo con una tendencia hacia la vida, hacia el desarrollo, hacia lo bueno; partiendo de lo que “es” y no de lo que “debería ser”.

Esta categoría contempla 2 subcategorías

1.1 Te quiero a través de mis miedos y mis culpas

1.2 Tu vida y tus decisiones son mi responsabilidad

1.1 Te quiero a través de mis miedos y mis culpas

Algunas conductas derivadas de miedos y culpas que dejaron ver los padres y madres durante sus participaciones en el taller fueron la preocupación por su imagen ante los hijos/as, el autoritarismo y el autosacrificio, las cuales muestran distintas necesidades respecto a sus hijos/as tales como: mantener la armonía con ellos, lograr el éxito en su educación, estar al tanto y sentir certidumbre en cuanto a lo que hacen sus hijos/as. Todo ello sustentado en la intención básica de mantener los lazos afectivos con ellos. Muchas veces estas necesidades llenan sus vacíos personales, que se generaron en la infancia de estos padres y madres cuando no recibieron el amor incondicional de sus padres/madres, generando así una herida que necesita ser explorada, de lo contrario traerá malas experiencias ya que las heridas llevan a la persona a hacerse daño a sí misma y a otros sin entender por qué lo hace, generando una mala gestión de relaciones y acciones (Cavarrus, 2002). En el caso de esta intervención se observa cómo las heridas de la infancia de los padres/madres afectan la vinculación afectiva con sus hijos/as.

Los padres y madres reaccionan desde la carencia relacionada con su infancia y sus condiciones de vida, respondiendo con compulsiones o mecanismos de defensa, derivados de miedos instalados en su pasado. Al respecto, Cavarrus

(2002), afirma que las heridas producen una sensación de indefensión en el niño lo que provoca el surgimiento de miedos básicos tales como: ser condenado, no ser querido, fracasar, ser comparado, quedarse vacío, ser abandonado, sufrir, mostrarse débil y al conflicto.

A cada uno de estos miedos corresponde una respuesta a manera de compulsión. Algunas de ellas tuvieron lugar en esta intervención como la necesidad de lograr el éxito, el servicio, apegarse a las normas, el mantener la armonía a toda costa, o tratar de mantener el control. Para algunas madres que participaron en el taller, ser consideradas por sus hijos/as como malas es una preocupación. Como se puede observar en los siguientes fragmentos:

a veces las mamás somos las malas, porque somos las que le quitamos y le ponemos. Mi hijo va con el papá y me dice mira, dales oportunidad. (...) Nosotras somos las malas, los papás son los buenos (LA, S1, 2021).

De acuerdo con el relato, a ella le gustaría ser considerada como buena persona en comparación con su esposo. El miedo a ser comparada y no aprobada puede estar detrás de esta preocupación de la madre. O como expresa esta mamá, que ante la necesidad de poner disciplina en congruencia con sus creencias de lo que es necesario en un hogar, la imagen que da ante sus hijas deteriora la relación.

Yo vengo de una familia muy tradicional y mi esposo no, eso destantea mucho a mis hijas. Se refleja en que yo soy la mala del cuento, la que se opone a los permisos y eso ha deteriorado bastante la relación (RO, S1, 2021).

Por tradición cultural, durante décadas la crianza de los hijos/as se le ha atribuido a la madre, quien se dedica al cuidado y educación de los hijos/as mientras el padre sale a trabajar para obtener el sustento de la familia (Zurita, 2017). Aún cuando hay cambios en la dinámica familiar y la crianza de los hijos/as debido a la incorporación de la mujer al mundo laboral, de manera frecuente, se sigue dejando a la madre como encargada principal de la educación y reproducción familiar (Rodríguez y Torrente, 2003).

Los participantes del taller son parte de dicha tradición cultural, quienes se viven en un presente de nuevos roles desdibujados y manifiestan desde su experiencia actual que no se sienten cómodas con el rol que desempeñan. Se revelan ante parecer algo que no son y que además se dan cuenta que está debilitando la relación con sus hijos/as. Así mismo, en su preocupación por mantener la armonía con sus hijos/as y acercarse a ellos, los padres/madres están dispuestos a sacrificarse.

Cuando queremos obtener algo de ellos nos acercamos, si a ellos les gusta el videojuego yo me aviento un partidito de futbol con ellos aunque no me guste pero hay que acercarse. Si queremos un cambio de las otras personas hay que sacrificar algo (AL, S7, 2021).

En este caso el padre para obtener algo de su hijos por ejemplo, un favor, un acto de atención a su persona o que cumplan con su deberes, sacrifica su espontaneidad y sus deseos personales, se adapta y deja de lado su naturaleza, se desfasa de sí mismo, utiliza una máscara de quien no es en realidad.

Cuando los hijos/as son jóvenes y a los padres/madres ya no les siguen los pasos como cuando eran niños, siempre está latente la incertidumbre hacia aquello que pueden hacer los hijos e hijas, como lo relata esta madre: “Yo desconfiaba de sus capacidades y el miedo a perderla. Y me ayudó a tener un poquito más de comunicación con ella entonces yo ahí sacaba información” (YA, S7, 2021).

Se muestra en ambos casos por parte de los padres y madres, la necesidad de mantener armonía, lograr éxito en la educación de sus hijos/as y estar al pendiente de sus vidas. Para lo cual buscan aproximarse a ellos, sin embargo, es un acercamiento por obligación, sin genuino respeto y aceptación para compartir la vida y enriquecerse unos de otros. Así, algunos padres y madres se ocultan tras una máscara con el afán de construir rutas de comunicación hacia los hijos/as. Cabe mencionar que, estas iniciativas están incentivadas por el miedo ante el distanciamiento de los hijos/as, más que dirigidas hacia la comprensión y el respeto.

Ser autoritarios y rígidos en las normas es otra manera de actuar de los padres/madres ante el miedo. Durante la actual pandemia por Covid 19 se suma el miedo al contagio de la enfermedad, ante el cual se deja ver que los padres y madres hacen lo posible por retener a los hijos/as en casa haciendo uso de su poder y autoridad. Esta manera de actuar con los hijos/as los lleva a la distancia afectiva entre ellos, lo cual va perjudicando la relación como lo relata esta madre:

Estos días pasados de la Semana Santa, así como ultimátum les dije a mis hijos: `jueves, viernes y sábado no hay ni calle ni permisos ni van a ninguna parte´, así súper arbitraria. A lo mejor era un poquito por lo de la iglesia, pero más por los contagios, la gente está desbordada, porque son vacaciones. (...) De hecho, mi hijo el grande ni siquiera nos volteaba a ver de lo molesto que estaba (LA, S7, 2021).

En este caso las prioridades de la madre no son las de sus hijos, pero no se detiene a escucharlos y además no es sincera pues utiliza las tradiciones religiosas para no hablar de su miedo al contagio. La madre se impone desde su rol y la autoridad que ello le da, decide sin tomar en cuenta lo que sus hijos piensan o desean. En el ejercicio del poder como padres/madres, restringen permisos y obligan a sus hijos/as a hacer cosas que no quieren, lo que trae como consecuencia el distanciamiento.

Al respecto, algunos estudios destacan lo que aquí se observa y ayudan a identificar lo que sucede con el vínculo afectivo (Cuervo, 2010; Medina, 2016; Duarte, 2016). Estos autores mencionan que el estilo de crianza *autoritario*, llamado también *represivo o estatuario*, es un estilo educativo en el que los padres y madres ponen atención a la obediencia, dan poco valor a los sentimientos del hijo y a su motivación; y dan alto valor a la disciplina, siendo el castigo la herramienta para cumplir las normas. Es así, que la conducta de los hijos/as se desarrolla en cuanto a la búsqueda de la aprobación y evitación del castigo. Todo ello genera en las familias y sus miembros inseguridad, evitación de los problemas y comportamientos desadaptativos. Los hijos/as presentan *apego evitativo* respecto sus padres, se

muestran indiferentes y poco emotivos, de tal forma que la relación entre padres/madres e hijos/as es distante.

Así, algunas de las máscaras del amor se refieren a distintos miedos, a ello se agrega *la culpa*, una emoción social, más consciente y más compleja que el miedo, puesto que exige reflexionar sobre la actuación y evaluarla respecto a las normas sociales. Tiene que ver con una transgresión cometida o imaginada a lo que se exige en el medio o la persona misma a través de lo que valora de su cultura. La culpa impulsa a las personas a descentrarse de sí misma y ocuparse por reparar el daño causado a otro (Marinelli, 2017). Como se observa en el siguiente relato:

Espero lograr una buena comunicación con mi hija y mejorar la relación con ella, es un poco rebelde y yo no tengo mucha paciencia, estoy fallando con ella. Yo creo que más bien es el tiempo que no paso con ella. Quiero encontrar herramientas para poderme acercar a ella (YA, S1, 2021).

Esta madre se vive con culpa ante el menoscabo de la comunicación con su hija por ser una madre impaciente y no pasar tiempo con ella. De tal forma que, la falta de tiempo ante el cuidado y atención a los hijos/as no la miran igual los padres que las madres. Aquí nuevamente se hace presente la responsabilidad históricamente concedida a las madres de atender y cuidar a los hijos e hijas (Rodríguez y Torrente, 2003). La culpa de no dedicarle el tiempo es generada por el rol culturalmente asignado y no precisamente porque el tiempo lo emplee en asuntos intrascendentes.

Por su parte, otra madre experimenta cierto sentimiento de culpa por haber hecho mal algunas cosas que intuye causaron daño a sus hijos/as, y manifiesta la necesidad de repararlo: “Quisiera que, si en algún momento he hecho alguna cosa mal que les cueste superar para su vida futura, ayudarlos a corregirlo” (LI, S1, 2021). La culpa se muestra cuando existe el miedo a perder los lazos afectivos y a ser rechazados, generando ansiedad de separación y exclusión (Marinelli, 2017).

Sentimientos que se presentan cuando los hijos/as están por dejar la casa de los padres. Lo cual podemos observarlo en este relato:

Mi hijo está hasta el gorro del 'home office' y recala con todos aquí en la casa. Yo malamente con eso de que se va a casar le achaco que todo lo que quiere es irse de casa y eso ha mermado nuestra comunicación, cuando siempre nos llevamos muy bien. Mi inquietud es que ya casado siga teniendo buena comunicación conmigo, con su papá también y con su hermana de quien se ha alejado (MA, S1, 2021).

Por una parte, el joven se encuentra en una etapa personal de *individuación* que involucra el construir relaciones de mayor intimidad con compañeros y pareja, así como la consolidación en su área profesional, se está preparando para independizarse de la familia de origen y consolidar su identidad como adulto. Por otra parte, en el ciclo vital familiar, se está viviendo la etapa llamada de *lanzamiento o plataforma*, que según refiere Semenova (2015), implica el desprendimiento de los hijos/as y requiere de los padres/madres aceptar su partida, permitir su independencia, respetar sus decisiones y replantearse una relación con sus hijos/as de adulto a adulto, todo ello genera tensiones entre padres/madres e hijos/as. Ante la próxima partida de los hijos/as emerge la duda de, si hicieron bien su tarea como padres/madres en lo que respecta a ser apreciados por los hijos/as, se preguntan que si una vez que los hijos/as ya no estén permanecerá el vínculo afectivo.

Los padres y madres no son conscientes de que los distintos miedos y culpas que cargan como parte de su historia personal, así como de los estándares y valores que les impone la cultura los lleva a actuar en *incongruencia*, en este caso, desde lo que se espera de ellos y no desde sus convicciones y valores personales. Rogers (1998) afirma que la *incongruencia* se refiere a las conductas que no están orientadas a aquello que le gusta a la persona o le hace sentir bien, sino a aquello en lo que busca la aceptación de los demás, aunque no sea lo mejor para ella, creándose así una discrepancia entre su yo y la experiencia. En los padres y madres, tal incongruencia se presenta como una máscara que les impide verse y

vivirse de acuerdo a su experiencia, y fluir con ella en armonía. Incluso, sus conductas se vuelven ante los demás y ante sí mismo discordantes e incomprensibles. Ante tales miedos y culpas en el último intento los padres/madres actúan como responsables de la vida de sus hijos/as jóvenes.

1.2 Tu vida y tus decisiones son mi responsabilidad

Los padres y madres ante la necesidad de que los hijos/as cumplan determinadas expectativas, que por lo general poco tienen que ver con los deseos de sus hijos/as, sino que más bien parten de valores impuestos por la historia de los padres/madres, las experiencias personales y valores culturales que a su juicio son relevantes; muestran actitudes de chantaje y sobreprotección hacia sus hijos/as de tal forma que pareciera que desean tomar el timón de sus vidas. Lo que hay detrás de estas actitudes es la falta de confianza en las capacidades de sus hijos/as. Entre lo que expresan se avizora el temor a soltarlos porque creen que se pueden equivocar.

Los padres/madres manifiestan su tendencia a seguir dirigiendo la vida de sus hijos/as, en dicha actitud hay un doble mensaje y es donde aparece la máscara. Aparentemente por amor los guían, pero realmente es porque temen que si no lo hacen, no llegarán a lo que ellos como padres/madres esperan. Esta madre expresa claramente esta idea.

Yo decidí no hacer nada con el tema de que mi hija no ha sacado su licencia y ha sido insistirle, insistirle, insistirle. Entonces dije pues no voy a hacer nada y así sigo. Me siento como que no he acabado, me siento como en el limbo, pues porque no obtenido ningún resultado... más bien porque no han tenido el resultado que quiero obtener (SO, S4, 2021).

Llama la atención que a pesar de que los hijos/as se encuentran camino hacia la independencia, lo que implica consolidarse en su identidad como adultos, en la que determinan quiénes son y quiénes quieren ser, dando forma a su sentido de autonomía, autocontrol y responsabilidad personal (Papalia, 2017), la madre insiste en hacerse cargo de planear la vida de estos. Los padres/madres se refieren a la

relación con ellos y su educación como si aún estuvieran en una etapa de formación de hijos/as pequeños o adolescentes tempranos. Y, por otra parte, los ven chicos ante lo que debieran estar afrontando según la edad que tienen. Imponen normas y expectativas desde dicha contradicción. Aquí el siguiente relato:

Me preocupa frenarles su crecimiento por mis miedos, no dejarlos ser por sobreprotegerlos porque el mundo de afuera no me los agreda, miedo a soltarlos, quitarles herramientas para que ellos puedan con todo lo que se les venga. Una inquietud muy grande que tengo es el no saberlos preparar para el mundo que les está tocando. Yo a los 24 ya me había casado y veo a mi hijo y digo, te va a tragar el mundo como que siempre los veo más chicos (SO, S1, 2021).

La madre desde su experiencia ve a sus hijos/as jóvenes pequeños e indefensos, sin herramientas para afrontar la vida. Lo que muestra que los padres/madres aun no son conscientes del cambio que están viviendo sus hijos/as y los ajustes que como padres/madres tendrán que hacer para promover el anhelado crecimiento de estos y de ellos como padres. Ante dicha manera de ver a los hijos/as, donde los padres y madres no confían en sus capacidades, siendo ellos unos jóvenes ansiosos de emprender el vuelo, se pueden generar tensiones que perjudiquen la relación afectiva entre ambos.

Esta madre también se pone en referencia directa respecto a la formación de su hijo como si este fuera un niño pequeño que absorbe todo lo que la madre hace. “(...) también por la inseguridad que estamos viviendo, pues les estoy transmitiendo los miedos que yo tengo, a mi hijo de 22 años lo estoy haciendo muy inseguro, por los miedos que yo tengo” (LA, S1, 2021). Es contradictorio lo que la madre piensa, pues en esta nueva etapa del ciclo de la familia una de las tareas es establecer relaciones entre adultos, sin embargo, la dependencia económica y el permanecer en el hogar confunde estas nuevas formas de relacionarse (Semenova, 2015). Las madres se identifican como modelo de educación de sus hijos/as porque así lo han hecho en años anteriores y les cuesta trabajo entregarles el mando de sus propias vidas

temen que no sean capaces. Tratar a los hijos/as como si fueran más chicos genera en los hijos/as incomodidad quienes toman distancia hacia los padres/madres como lo que narró esta mamá en una de las sesiones.

Traté a mi hijo el mayor como un adolescente, sí, desde el desayuno, ‘termínate la fruta, te serví jugo, ¿por qué no te lo tomas?’, no se tonterías... nos subimos al auto, salimos a un paseo, ‘cuidado no vayas a chocar, fíjate donde das la vuelta’. Muchos controles nada fuertes, nada trascendentes, pero no tengo por qué decírselos, él es un adulto, entonces todo ese día, ROE se portó con su hijo el mayor como un adolescente y llegó el momento que él dijo basta, suéltame y dije bueno, ¿qué estás haciendo ROE? (ROE, S4, 2021).

Es así que, de manera frecuente algunos padres y madres desarrollan conductas de sobreprotección. El amor verdadero los dejaría crecer, al sobreprotegerlos la madre impone su manera de ser sobre la del hijo, lo que inhibe su crecimiento. En este sentido, Powell (1997) afirma que, para hablar de verdadero amor en cualquier relación, las decisiones de una persona no deben prevalecer sobre la libertad del otro. Cada uno debe ser como es y ofrecerse al otro; pero al mismo tiempo permitir que el otro sea y decida en libertad aceptar o rechazar lo que se le ofrece. En ambos casos las madres nulifican por completo la respuesta de los hijos/as pensando que en automático aceptarán sus propuestas.

Se observa que algunos padres/madres utilizan también otra máscara en nombre del amor cuando les dicen a sus hijos/as cómo deben actuar para que tengan éxito en determinada tarea, dirigiendo sus acciones, pero sin tomar en cuenta al hijo/a. En el siguiente relato se observa el deseo de la madre de cambiar a su hijo y de que actúe de manera diferente a como lo hace.

Intenté que mi hijo tuviera una postura de apertura a aceptar cosas nuevas, porque les vuelvo a decir, mi hijo es totalmente radical, sí. (...) De mis hijos es el más caprichoso y ha sido caprichoso desde bebé y bueno, yo así lo eduqué, eso también es una de mis consecuencias. Al saber cómo es él, yo

dije, esta conversación pudiera haber sido más sana si él no hubiera sido caprichoso (ROE, S7, 2021).

En el relato la madre expresa un rechazo a la personalidad de su hijo. Busca la manera de influir en él para que sea a lo que a su juicio es mejor, en lugar de ser un amor afirmador y liberador es un amor posesivo y manipulador. Es más importante para la madre el hecho de que ella se sienta a gusto con la manera de ser de su hijo a que él se sienta a gusto consigo mismo. Lo que lleva a reflexionar que, de manera inconsciente la madre está buscando satisfacer una carencia personal más que el desarrollo de su hijo como ella lo justifica. De nueva cuenta aquellas heridas de la infancia se hacen presentes en la relación y la dañan.

Inconscientemente estos padres y madres tienen con sus hijos/as una *relación yo-ello* término que Bubber (1937, citado en Goleman, 2006) utiliza para hablar de una relación carente de empatía, de la falta de conexión con la realidad subjetiva del otro, que va desde el simple distanciamiento hasta la manipulación, en la que se tratan las personas como cosas, como medios para lograr los propios objetivos. Este tipo de relación tiende a la desconexión e imposibilita el *encuentro* entre las personas, entendido desde la perspectiva Bubberiana el evento relacional en el cual se hace presente la realidad del otro estableciéndose una *relación yo-tu*, definida como aquella que permite una conexión que funde los mundos internos de dos personas, apreciando ambas, plenamente sus diferencias.

Así mismo, para Guardini (1955, citado en Smith, 2008), “*encuentro* significa que uno es tocado por la esencia de lo opuesto, para que esto se dé, debe haber una apertura que no esté tocada por ningún propósito, una distancia que lleve al asombro, y libertad de iniciativa”. (p. 4). Es así que, para que una relación entre los padres/madres e hijos/as se experimente conexión es necesario que se de esta clase de encuentro en el que miren a sus hijos/as como alguien independiente, autónomo, diferente y separado de ellos.

El estar pendiente de la vida de sus hijos/as jóvenes les causa a los padres y madres tensión y cansancio. Así lo expresa esta madre: “Está uno en constante

esfuerzo o tensión, eso es lo que implica estar acompañando” (RA, S2, 2021). El cansancio se presenta cuando en esta relación existe la disposición a modificar a los hijos/as, lo cual exige mucha energía para tratar de controlar y, soportar las frustraciones y tensiones que de ello derivan. Si la relación cansa y desgasta a las personas involucradas, lo más seguro es que querrán estar separadas. En contraste, esto se podría suavizar si confían en sus hijos/as y en sus capacidades. Tanto la sobreprotección como el chantaje lo utilizan a manera de control para guiar a los hijos/as hacia el cumplimiento de una expectativa personal que puede tener origen en el tratar de subsanar carencias personales que de niños se quedaron pendientes.

Conclusión

La barrera en la relación entre padres/madres e hijos/as se construye entre otras razones porque los padres y madres como parte de lo vivido en su infancia, se consideran a sí mismos incompletos e imperfectos, lo que no le permite acercarse a sus hijos/as de manera auténtica y sin condicionamientos. El camino de los padres/madres para acercarse a sus hijos/as es la autovaloración que los llevaría a no necesitar de máscaras y ser auténticos consigo mismos y en sus relaciones, abriendo espacio para el acercamiento. Al respecto Powell (1997) afirma: que “sólo en el clima de un amor ofrecido incondicionalmente hace que desaparezcan las barreras que los seres humanos alzamos frente a las relaciones” (p.47).

Renunciar a las máscaras implica para los padres y madres arriesgarse a ser transparentes consigo mismos y con sus hijos/as, aceptarse tal cual son, con sus aspectos agradables y desagradables. Implica un trabajo que lleva a la aceptación y valoración personal para poder mirar al otro de la misma manera y tratarlo con empatía, de manera que sea posible observar sus señales para verificar si el apoyo es pertinente, para saber si requiere compañía o prefiere estar solo, es decir, respetar con cuidado y sensibilidad a sí mismos y a sus hijos/as.

El vínculo afectivo entre los miembros de la familia se gesta en el ámbito de las relaciones personales afectivas, donde se dan las percepciones que tienen entre sí,

las comunicaciones verbales y no verbales, los contactos e interacciones, donde se generan sentimientos, emociones y actitudes (Villavicencio y Villarroel, 2017). Se ha descrito cómo en el caso de los padres y madres que participaron en la intervención no se explicitan, sino que más bien tienden a ocultarse por diferentes miedos, culpas o expectativas que tienen su origen en su historia de vida, por ello la necesidad de profundizar en ella, validarla y valorarla.

Un aspecto relevante es que los padres y las madres viven de manera distinta su relación con los hijos/as. En parte, se debe al afianzamiento de roles de lo femenino y lo masculino vinculado a ser madre o padre, donde la primera es encargada de la educación y atención de los hijos/as, además que se espera sea maternal, cariñosa, diligente y sumisa; mientras que el padre suele ser el proveedor y por lo tanto, trabajador, agresivo, fuerte y jefe de familia. Aunque en la actualidad estos roles se están cambiando hacia formas de relación más igualitarias y equitativas, los padres y madres que participaron en esta intervención pertenecen a una época histórica en donde los roles eran definidos como se ha mencionado. De tal forma, se fue construyendo en ellos y ellas una identidad basada en los estereotipos de género influyendo en el proceso de socialización y crianza, tal como afirma García (2010) “Las creencias estereotipadas tienen así un impacto en la autopercepción de las personas y la percepción sobre los demás, llevándolas a asumir ciertos roles y expectativas influidos por los estereotipos de género” (p. 328). La identidad que estos padres y madres fueron tejiendo en su historia influye en la relación afectiva actual que establecen con sus hijos e hijas y en los sentimientos que están presentes en la experiencia de la relación.

Es así como, de manera frecuente, la culpa en las madres se asocia a la percepción de no hacer bien su labor cultural e históricamente asignada. Mientras que, los padres también se preocupan y sienten esta necesidad de acercarse a los hijos/as pero no a manera de culpa, pues ellos como proveedores se identifican más lejanos por el hecho de salir a trabajar para conseguir el sustento que es lo que les corresponde según su rol. Existe un matiz entre madres y padres al mostrar una máscara en cuanto al deseo de mantener el vínculo afectivo a salvo. Las madres se

acercan con la intención de no molestar, de no incomodar, de cuidar que no se enojen con ellas, de no parecer malas y los padres se acercan para hacer algunas cosas que les gustan a los hijos/as, pero no se percibe en ellos que lo hagan por algún sentimiento de culpa sino con la única intención de pasar un momento juntos para estar cerca.

Tanto los padres y madres se preocupan por el futuro de sus hijos/as y desean cuidar el lazo afectivo con ellos. Es una etapa que implica para los padres y madres avanzar hacia nuevos rumbos que impactan en su persona y en la relación con sus hijos/as, de lo cual no son conscientes sin embargo los confronta con su manera de pensar y reaccionar. Tienden a alejarse de sí mismos, intentando retener a los hijos/as y continuar controlando sus vidas, dejan ver su amor condicional, mismo que puede producir el efecto contrario, es decir, el alejamiento de los hijos/as. Cuando la transparencia se hace presente, es decir cuando las personas se comunican en congruencia con lo que sienten y experimentan, dando lugar a una comunicación profunda, se construye la vinculación afectiva.

Categoría 2. Mi historia, yo y mi relación contigo

Esta categoría trata del reconocimiento por parte de los padres y madres, su persona en la propia experiencia de su historia de vida, que se hace presente en el convivir diario con sus hijos/as y el cómo la brecha generacional ahora que estos últimos son jóvenes, se hace evidente y les impide entenderse lo que produce alejamiento entre ambos.

Los padres y madres se dan cuenta que repiten o evitan con sus hijos/as patrones familiares y quieren cambiarlos, aunque a veces les resulta muy difícil. Su historia les impide ver a sus hijos/as, se ven a ellos mismos, y reconocen que les están dando lo que a ellos les faltó o, por el contrario, evitan aquello que les causó dolor porque quieren proteger a sus hijos/as del sufrimiento. También sucede que repiten lo que sí tuvieron asumiendo que es lo que sus hijos/as necesitan sin cuestionárselo.

Los padres/madres reconocen que crecieron bajo estilos de crianza limitantes originados por la falta de conocimiento de parte de sus padres/madres sobre las mejores formas de educar a los hijos/as. Algunos padres y algunas madres crecieron en las familias numerosas donde la atención personal era difícil, otros más tuvieron una educación con extrema rigidez en escuelas religiosas. En la recuperación de su historia identifican falta de intimidad y de expresión de los afectos, así como una comunicación limitada y la falta de escucha, lo que se refleja en sus familias actuales.

En esta categoría también se da cuenta que el conocer la historia personal ayuda a los padres y madres a identificar que son personas producto de una historia que los conforma. Además, los padres/madres se dan cuenta de las diferencias entre sus vivencias y las de sus hijos/as. Comprender los patrones familiares con los cuales fueron educados les ayuda a comprenderse y entender sus maneras de actuar hacia sus hijos/as. Así mismo, se reconoce que la brecha generacional pone en distancia las creencias, costumbres y los valores de los padres/madres y los hijos/as lo cual identifican como una limitante para comunicarse, entenderse y aceptarse, lo que causa distancia entre ambos. La categoría consta de 2 subcategorías:

2.1 Me reconozco en mi historia

2.2 Patrones familiares limitantes en mi familia de origen que repito o evito contigo

2.1 Me reconozco en mi historia

Los padres y madres al hablar de sí mismos y de su historia personal identifican aquellos aspectos propios que tienen relación con dicha historia lo que les va dando autocomprensión y mayor claridad de lo que motiva sus acciones, al mismo tiempo, les ayuda a comprender a sus padres/madres e integrar las vivencias de pequeños en su persona.

Los padres y madres que asistieron al taller se reconocieron alrededor de sus sensaciones y sentimientos, relataron situaciones de cuando eran pequeños, en donde sus sentimientos no se respetaron, ni se validaron, e incluso se calificaron

como negativos o fueron intercambiados por otros que a la vista de sus propios padres/madres eran más adecuados, según el género, el lugar que ocupaban en la familia o expectativa que esperaban satisfacer.

Las emociones son tanto una respuesta física y psicológica del individuo ante lo que le sucede como procesos contruidos socialmente, ya que están influidas por valores, normas, creencias que regulan su expresión. Para entender las emociones es necesario reconocerlas a través del contexto sociocultural en el que ocurren (Enriquez-Rosas, 2008, citado en Familiar-Arteaga, 2018). Así mismo, las emociones son la forma natural que tiene el ser humano para vincularse con el mundo, las emociones señalan cómo se vive la relación entre la persona y el entorno, ayudándole a evaluar las situaciones respecto a su bienestar. También pueden señalar la presencia de una necesidad, hablan de lo que es importante para la persona, la organizan para la acción ya sean sentimientos que requieren respuestas rápidas de sobrevivencia como el miedo o sentimientos que facilitan el acercamiento como el amor. Las emociones comunican, clarifican el pensamiento y dan sabor a la vida. (Muñoz, 2012). Paradójicamente el siguiente relato, muestra como esta persona para ser congruente con el entorno, con los estereotipos y roles culturales aceptados en aquella época reprime sus emociones.

Yo creo que en este proceso emocional los hombres somos más afectados, somos educados de una forma en la que no debemos de sentir, reprimimos nuestros sentimientos o nuestras emociones porque no tenemos que tener acciones. Mi padre me decía `un hombre no llora, un hombre no debe estar triste´ (AL, S5, 2021).

En este caso, el contexto dicta lo que es válido expresar y lo que no, por lo cual la expresión emocional deja de ser una decisión personal. En lo que narra este padre, además se ve afectada su experiencia de conectar consigo mismo, por los estereotipos sociales de la época, como el de los hombres no deben llorar, ya que un hombre es valorado por su fortaleza y que la sensibilidad no es bien vista para el reconocimiento de su hombría, por lo cual no le es permitido expresar su tristeza.

Prescripciones sobre qué hacer y qué no, como las que esta persona experimentó cuando era niño, inducidas por el ambiente y por las personas cercanas, Rogers (1959, citado en DiCaprio, 1984) las llama *condiciones de valor*, y tienen influencia en la formación del yo pues ejercen efectos profundos en el desarrollo y funcionamiento de la personalidad ya que la persona habrá de observarse en su conducta diaria y ser afín con estas prescripciones si quiere ser aceptada y estimada por los demás. Es así que las personas para ajustarse a las *condiciones de valor* sacrifican su espontaneidad y se adaptan a lo que no corresponde en ese momento como parte de su naturaleza. Esto tiene mayores alcances pues cuando la persona ha hecho propia esa norma y quisiera objetarla, no solo tendría que luchar contra los constructos sociales sino con su propia creencia. Si esta persona decide llorar lo juzgarán los otros y se juzgará a sí mismo como desequilibrado.

Al respecto Hochschild (1983, citado en Familiar-Arteaga, 2018) afirma: “Las emociones encierran, sistemas que comprenden, además de respuestas fisiológicas y psicológicas, sentidos, valores, y vínculos sociales, que incluyen: género, posición y situación económica” (p.15). Existe así una regulación emocional para encajar en un rol dejando de lado la autenticidad en el sentir y en la expresión emocional.

En el mismo orden de ideas, Muñoz (2012), refiere que las personas están equipadas con un proceso emocional natural *organísmico*, es decir, reaccionan ante cierta situación primero sintiendo determinadas sensaciones, las cuales dan lugar a cierta emoción que impulsa a la acción y que tiene por resultado la satisfacción de una necesidad de supervivencia. Sin embargo, este proceso puede convertirse en disfuncional debido a distintas situaciones que la persona tiene a lo largo de su historia que la fueron distanciando de su *yo real*, como son los *introyectos* (creencias, valores o conductas de otro –generalmente los padres- que la persona acepta como si fueran propias), *experiencias obsoletas* (una conducta, actitud o postura que fue útil a la persona en otra época, ahora ya no lo es y sigue utilizándola) y *asuntos inconclusos* (una necesidad no resuelta en una relación del pasado que interfiere en relaciones actuales). Cuando estas situaciones interfieren en la

experiencia emocional actual, el sentimiento es reprimido y la persona se desensibiliza; de nueva cuenta se deja de lado la aceptación total de sus sentimientos.

La desensibilización de los sentimientos y la represión emocional, no sólo se deja ver en el ambiente familiar sino también en los centros educativos de aquella época en los cuales, se ponderaba una disciplina apegada a la obediencia y para lograrla se recurrían a estrategias de violencia física. Se utilizaban golpes, y se aplicaban castigos ejemplares, evidenciando a quien hubiera infringido las reglas, generando miedo y sumisión en los demás para que entendieran que había represalias a ciertos actos. En aquella época era lo pertinente, sin embargo, dañaba la integridad de los infantes. Como lo narra este padre.

Tenían en la dirección un micrófono, y decían: ‘vamos a suspender la clase porque le vamos a pegar a AL porque hizo esto en la escuela’ y entonces como había bocinas en todos los salones se oían los ayyyy para que todos entiéramos que ahí no se hace eso. Imagínate cómo llegas a esa desensibilización de no tener esos sentimientos, o reprimirlos, te haces una persona dura (AL, S5. 2021).

El padre incluso se da cuenta que el tipo de disciplina aplicada por el centro educativo al que pertenecía dañó su persona, pues lo hizo ser duro. Ser duro puede referirse a ocultar las emociones que culturalmente han sido catalogadas como debilidad. Tiene que ver el contexto muy particular de expresar las emociones o no, o los significados que pueden tener ciertas emociones también están relacionadas con un estilo de crianza que diferencia a hombres y mujeres que en el largo plazo cuando ellos crecen y forman una familia, incluso llegan a permear en las relaciones con sus hijos/as.

Siguiendo en la misma línea de las emociones y sentimientos está por otro lado la reflexión que hacen los padres/madres sobre la expresión de los afectos. Para Villavicencio y Villarroel (2017) la afectividad está basada en la construcción de emociones, sentimientos y amor, que se expresan y que para el desarrollo psico-

fisiológico de las personas es esencial apreciarse amado. Así mismo, la afectividad es una necesidad de la persona que debe ser satisfecha desde los primeros momentos de la vida para que esta pueda mantener un equilibrio emocional y para mantener el vínculo afectivo fuerte entre los miembros de la familia. (Pérez y Arrázola, 2013, citados en Villavicencio y Villarroel, 2017). Tal equilibrio emocional se requiere para relacionarse con los amigos, con los hermanos, con una pareja y posteriormente con los hijos/as propios. En el caso de este padre encuentra que el cariño en su casa no se expresaba, lo que identifica como un patrón disfuncional en su familia.

Si encontré situaciones que ahora yo las arraigo, por ejemplo, una que me saltó mucho que se fue del lado disfuncional fue la expresión de cariño, la expresión de los sentimientos no era evidente, es difícil ver que mi papá abrace a alguien o que mi mamá se acerque y te dé un beso, en ese tema eran muy poco expresivos, a lo mejor era su entender del amor, pero nosotros no recibimos tanto ese acercamiento cariñoso. (JO, S8, 2021)

Como se menciona, un aspecto relevante para que se dé la vinculación afectiva entre padres/madres e hijos/as es que los padres y madres amen incondicionalmente a sus hijos/as, que los acepten tal como son y que esto se note en la relación que establecen con ellos, lo cual implica mostrar cariño, respeto, compartir momentos juntos. En este caso la expresión de cariño de los padres hacia su hijo no era clara para el hijo de manera que se puede decir que, a este padre le faltó darse cuenta que lo amaban lo que puede derivar en la incapacidad personal de mostrar el cariño a sus propios hijos/as, afectando el desarrollo socioemocional de estos y perjudicar la vinculación afectiva entre ambos.

El camino de la crianza está provisto de gran número de expectativas y mensajes hacia los pequeños de lo que “debe ser”, generalmente impuestos por las figuras de autoridad y admitidos por los niños debido a su necesidad de ser estimados y aceptados. A estos mensajes se les denomina *introyectos*. Muñoz (2012) describe que:

Son mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás. Son ideas verbales y no verbales que la persona se tragó `sin mastigar', generalmente buscando la aceptación de aquellos que le eran significativos, ya que estas ideas no tienen fundamento en la propia experiencia y se asumen para buscar aprobación y afecto. Por esto mismo se convierten en creencias como si fueran propias (p. 28).

Con el tiempo lo que la persona vive en la de la infancia va desdibujando quién era y mostrando una imagen que es aceptada por el ambiente sin apego a su experiencia, desvinculándola de sí misma, generando un conflicto interno cargado de confusión. Todo ello por su necesidad de cariño y afecto respecto a sus padres. El relato de esta madre lo ilustra:

Analizando ¿por qué mis miedos?, ¿de dónde vienen?, me doy cuenta de que, en parte, por ser una persona perfeccionista y exigente, me llega a todas las áreas de mi vida, si voy a cocinar un pastel tiene que ser el mejor pastel, si voy a aprender algo nuevo tengo que hacerlo lo mejor que puedo, si voy a ir a caminar, siempre me estoy exigiendo y un paso más que ayer. De chiquita siempre me exigí mucho desde el momento que me acuerdo. Al ser la mayor, mis papás siempre me dijeron: 'Tu eres la mayor y eres el ejemplo de para tus hermanas'. Siempre sentí que debía hacerlo mejor, no nada más bien. De los dichos que mi mamá siempre me decía, eran: 'El que quiere azul celeste que le cueste' y yo lo tomaba como dar lo mejor de mí para que valga la pena. (SO, S6, 2021)

Esta madre hizo suya la idea de su propia madre de ser ejemplo por ser la mayor, una creencia que se traduce en una conducta que hoy le hace conflicto porque su actitud de perfeccionismo se ha permeado a todas sus actividades, convirtiéndose casi en una obsesión. Lo que probablemente le impide disfrutar de sus actividades. En este caso la posición que ocupa en la familia le da un rol que devino en un sobreexigencia.

Al respecto, James y Jongeward (1986) describen cómo las personas actúan, hacen un símil entre la vida y una obra de teatro, por lo tanto, hablan de personajes, papeles, guiones. Sostienen que los roles que cada persona desempeña en la vida están dictados por un *guión psicológico* y que las instrucciones del guión son programados dentro del niño por medio de transacciones entre el niño y sus padres. El guión de cada individuo, incluye elementos del *guión cultural*, es decir, lo que se espera de las personas que comparten cierta idiosincrasia y que está marcado por la historia de un pueblo y, el *guión familiar* que contiene tradiciones y expectativas para cada miembro de la familia. Los mensajes que reciben los niños de sus padres tienen gran fuerza en cómo viven su vida y están atravesados por los guiones culturales.

En el caso del relato anterior, es notable la manera en que el padre y la madre le inculcaron que, en aquello que hiciera debía dar lo mejor de sí. Esta recomendación no era solo para su bien, sino para cumplir con una creencia social de los padres en cuanto a que los hermanos mayores “deben ser” ejemplo de los menores. Ella, se apropió de la idea de ser un ejemplo para sus hermanas, sin embargo, tal “mandato” de “hacer bien las cosas” resultó en una sobreexigencia, y el rol que introyectó se extrapoló a sus distintos ámbitos de vida. Los padres y madres se dan cuenta que llevan en sí lo que en su momento vivieron en su infancia incluso reconocen que también las experiencias positivas en la infancia los conforman. Entienden sus maneras de proceder y lo que esto conlleva a partir de mirarse en su historia.

Reflexioné mucho con respecto a lo que vengo de verdad arrastrando, fue como desesperada de tanto control y de tanta rigidez en las normas, sin embargo, siento que me ha ayudado. También me doy cuenta de que valoro todo lo que hicieron mis papás y lo que dice ER, gracias a eso soy lo que en estos momentos me hace ser mi persona (RO, S8, 2021)

Tanto esta madre como otras, valoran lo que hicieron su padre y su madre aun cuando ello les haya causado algún dolor, o desesperación como lo menciona esta madre, porque aquello les ha ayudado a manejarse en sus vidas hoy. Sin embargo,

habrá que poner atención pues este relato puede estar enmascarando alguna compulsión desarrollada en la infancia de la cual no se tiene conocimiento o no se quiere afrontar, pues implicaría culpar a los padres/madres de ello y a veces no se está preparado. Sin embargo, sólo se puede sanar la infancia herida cuando los sentimientos se afrontan, se padecen y se viven. De otra forma se corre el riesgo que deriven en depresión o deterioro en las relaciones interpersonales (Bradshaw, 2001).

Por otra parte, cuando durante el taller los padres y madres hacen un ejercicio que los pone en contacto con su infancia y recuerdan cómo eran de niños y la relación con sus padres y madres, entienden que a sus padres les faltaba conocimiento e hicieron lo mejor que pudieron, les agradecen y los ven con compasión, se dan cuenta que también ellos tuvieron limitantes en su educación. Pareciera que les disculpan por el daño causado apostando a una especie de reconciliación afectiva.

Al igual que algunos compañeros respecto a lo que han contestado, siento que no era con la mala intención, la ignorancia los llevó a no saber cómo conducir a los hijos, somos muchos yo tengo 9 hermanos, me imagino que debió haber sido más difícil (VE, S8, 2021)

En este sentido, Abrams (2001) establece que si como adultos se quiere curar las heridas es preciso empatizar con los padres y madres también heridos lo que ayudará a suavizar los juicios y disminuir el rencor hacia ellos. Pues cuando se establece el contacto con el niño herido, triste y enojado y que al mismo tiempo reconoce que tuvo la intención de agradar, también se establece contacto con los padres/madres que no cubrieron su necesidad de amor. Tal actitud compasiva, ayudará a detener el abuso generacional. De tal forma los padres y madres que participaron en el taller dan muestras de que han comenzado un trabajo en la recuperación de su historia que los puede llevar a liberarse de ataduras del pasado y por consiguiente liberar a sus hijos/as.

Esta es una arma de doble filo porque un aspecto importante es el reconocimiento y la empatía con los padres y madres pero no es lo mismo que justificarlos o negar

lo hechos, puesto que si así fuera, pueden estar operando las defensas para no seguir sufriendo como niños se convierten en obstáculos para crecer y el trabajo de trascender los abusos y el amor no recibido se imposibilita, al respecto Covitz (2001) afirma: “Sólo si el niño puede atravesar sus propias defensas y llegar a la raíz del problema, podrá confrontar el comportamiento abusivo de sus padres” (p.166). En ello la *convalidación*, la valoración del abandono infantil como algo real, juega un papel importante, habrá que hacer contacto con el enojo y la tristeza que provocó la humillación o abandono de los padres y valorarlo.

En esta subcategoría se puede ver una especie de camino recorrido por los padres y madres, en el reconocer la influencia de sus padres/madres en la conformación de su persona. Pasan por identificar la influencia en su proceso emocional de la educación que recibieron por parte de sus padres/madres y centros educativos. Reconocen los *introyectos* que asumen como respuesta a los mandatos y *condiciones de valor* de la época en que eran niños y cómo esto afecta actualmente en diferentes ámbitos de sus vidas. Finalmente, reconocen y valoran el trabajo de sus padres y madres incluso, llegan a verlos con compasión, lo que puede ser el inicio de un trabajo para reeditar su historia y la de sus propios hijos/as hacia la libertad en la medida que logren poner nombre al daño y trabajarlo para transformarlo.

2.2 Patrones de crianza limitantes en mi familia origen que repito o evito contigo

Los padres y madres que asistieron al taller se dan cuenta que repiten o evitan los patrones familiares bajo los cuales fueron educados, ya sea porque no los consideran adecuados o porque a ellos les hicieron daño. Así mismo, descubren que los patrones familiares interfieren en la relación que tienen con sus hijos/as y en cómo los miran. El analizarse en su historia los lleva a verse en la relación con sus hijos/as y a disponerse a hacer cambios, aunque no siempre logran persistir en ellos, pues vuelve a mostrarse el patrón fuertemente arraigado.

Según Abrams (2001) nadie disfrutó de una infancia perfecta, todas las personas cargan asuntos inconscientes no resueltos que se gestaron en una historia familiar personal en la que las necesidades de atención, afecto y respeto no fueron atendidas. En el caso de los padres y madres, comparten en sus relatos las carencias personales que tampoco pueden satisfacer las mismas necesidades de sus hijos/as ya sea porque están distraídos en atender las propias, o porque no saben actuar de una forma diferente a la que ellos fueron educados. Es así que, sin querer abusan psicológica y emocionalmente de sus hijos/as, aunque lo que quieren es precisamente lo contrario. Las familias se viven generación tras generación reproduciendo una cadena de maltratos que es difícil de romper. Como lo narra esta madre:

Creo que muchas veces no llené las expectativas, principalmente de mi madre. Entonces cuando tengo algún conflicto, por ejemplo, la última experiencia que tuve con mi hijo el mayor, que me reclamó que no lo dejo ser como quiere ser, pues ¡me llevó a lo mismo!, a la expectativa, a la aceptación. (...) Una frase que me decía mi madre 'eres una tonta, no sabes cómo hacerlo' y como esas olvídase... Entonces más bien me juzgo, como que me exijo demasiado (...) pues volví a retroceder a mi niñez, a esas no aceptaciones y entonces como no me sentía yo aceptada de niña, muchas ocasiones lo reflejo con la gente con la que me rodeo. (ROE, S6, 2021)

Esta mamá no se sintió aceptada de niña y ahora no se acepta a sí misma, lo que se refleja en que se exige de más como para estar a la altura y de forma similar le cuesta trabajo aceptar a sus hijos a quienes les critica su manera de ser, lo que genera tensiones internas y en la relación. Ella introyectó ciertos mandatos, por su necesidad de agradar. Esta falta de reconocimiento a su persona la alejó de sí misma y ahora de las personas que quiere. Al respecto Abrams (2001) afirma:

Ahí precisamente se asientan las raíces de los trastornos narcisistas, en el miedo que el niño tiende a que no sea amado por lo que es. El verdadero Yo, o niño interior, se rechaza como algo inferior y desagradable y, para

protegerse de esta sensación, el narcisista edifica una fachada de grandiosidad, convirtiendo al niño interior en un prisionero del dilema. Este problema dificulta las relaciones del adulto con otras personas y con la realidad espiritual del Yo (p.161).

A través de las fachadas que esta madre ha elaborado queda muy escondido su verdadero Yo. En su lugar se relaciona con el mundo desde su necesidad de reconocimiento que no recibió cuando era niña y exige a su hijo ser de determinada manera para poder reconocerle. El problema será que si los otros no le reconocen todo aquello que está haciendo para lograrlo llegará a más y más sobreexigencia, dificultando el disfrutar de su vida y las relaciones con los otros. Y en el caso de la relación con su hijo, si este no llena sus expectativas seguirá teniendo problemas quizá hasta que se produzca un distanciamiento doloroso.

Los padres y madres que asistieron al taller forman parte de una generación en la que se valoraba la disciplina basada en el miedo y el castigo, se creía que al niño había que socializarle y civilizarle en la medida que se desarrollaba. Se les insistía a los niños que han de mejorarse constantemente, apoyando de tal forma la evaluación negativa del yo con descalificaciones. Esta madre narra su experiencia que refleja las creencias y valores de aquella época.

Otra cosa que me decían mucho también es: 'Las rosas son más hermosas cuando no lo saben' y eso para mí era como muy contradictorio pues tenía que dar lo mejor de mí sin que nadie se diera cuenta, y eso siempre me generó miedo 'hazlo, pero que nadie se dé cuenta'. Ahora me cuesta muchísimo trabajo decirles a mis hijos felicidades cuando hacen las cosas bien (SO, S6, 2021).

A esta niña le enseñaron que el elogio y el reconocimiento personal no estaba bien e incluso no se podía hacer alarde de ello. Le fue negada la posibilidad de reconocer sentimientos positivos hacia sí misma y que ahora además se transfiere a la relación con sus hijos/as porque no puede expresarles el orgullo que siente hacia ellos. Lo que se convierte en una barrera para acercarse a sus hijos/as y aceptarlos de

manera incondicional. Estas madres tienen el deseo de estar cerca pero no tienen las herramientas, no tienen en su repertorio de experiencias la vivencia de un amor incondicional por lo que les parece ajeno. Es difícil para ellas decirles estoy orgullosa de ti, te quiero, te entiendo o hablarles con palabras de amor.

Los padres y madres se dan cuenta de los errores que cometen con sus hijos/as al intentar controlarlos ahora que son jóvenes, aunque en teoría saben lo que está mal les es difícil hacer un cambio, actuar en congruencia con lo que piensan y quieren. A veces romper los patrones familiares no es tan fácil como se espera, pues el proceso de aprender y desaprender no borra su historia.

En la experiencia que yo tuve en mi tarea fue precisamente eso, el volver a retroceder al control cuando yo ahora con mis dos hijos que ya son adultos he intentado que sean libres. Es más ¡a mí no me gusta que me controlen!, he trabajado mucho en eso, y entonces, gracias a que me di cuenta dije bueno pos ¿cuál es el problema?, el problema soy yo porque otra vez retrocedo a seguir con ese hábito. Y bueno les cuento un poquito, yo vengo de un matriarcado desde mis tatarabuelas y todas las mujeres de mi familia que son muchas, somos así controladoras, con mis hermanas nos decimos unas a otras suéltame, déjame y bueno, en eso sigo trabajando (ROE, S4, 2021).

Esta madre se da cuenta que en ella hay un hábito que le es difícil de romper, pues a pesar de que lo tiene reconocido y ha intentado en varias ocasiones que no se haga presente su necesidad de control, sin embargo, aparece cuando ella menos lo espera. Reconoce el impacto de su historia familiar y que esta manera de proceder la viene cargando de manera intergeneracional. Señala Jung (citado en Abrams, 2001): “Los verdaderos progenitores no son tanto los padres como sus antepasados: -abuelos y bisabuelos” (p.167). Por eso, como bien identifica esta persona, es imposible romper toda una descendencia y deshacerse de la propia herencia emocional, sin embargo, ha dado el primer paso, el mirar su experiencia presente reconocer que existe un lastre generacional que le está afectando en la

relación con sus hijos. Queda hacer un trabajo más profundo sobre ello, ir a la raíz, a reconocerse valiosa hoy sin condicionamientos emocionales de los otros o de ella misma.

La historia familiar personal tiene fuertes implicaciones, se permea en la relación con sus hijos/as tanto para afianzar el modelo que ellos aprendieron como para generar una ruptura, pero esta ruptura no está exenta de tensiones porque a lo mejor como sucede, en el siguiente relato este padre siente que debe ser un poco más estricto, pero le antecede su historia y toda su experiencia, que lo va conformando. Se relaciona con sus hijos desde el extremo opuesto de su propia experiencia, pues como él fue tan lastimado que quiere evitarles el dolor a sus hijos.

Estos patrones se repitieron, hijole no, yo creo que con la relación con mis hijos fui, hijole..., es que yo soy muy flexible y casi les doy todo, entonces soy el papá buena onda, el casi amigo. Si fue muy rígida mi educación entonces ahora con mis hijos como que no quiero que sufran en la vida, no te vayas a caer, mejor te pongo una alfombra, para que caigas en lo blandito, tengo un carácter muy débil, me convencen muy fácil. (AL, S8, 2021)

Este padre se relaciona desde su dolor de niño y no desde su función actual como padre, al tratar de evitar que a sus hijos les duela toma actitudes que no los llevarán al desarrollo personal ni de sí mismo ni de sus hijos. Los hijos necesitan un padre que sea padre y no amigo. Al respecto Peck (1997) afirma: “Los motivos que subyacen en los actos de dar sin cordura y de prodigar cuidados desordenadamente son muchos, pero todos estos casos tienen un rasgo en común: el que da, a guisa de amor, está satisfaciendo sus propias necesidades sin atender las necesidades espirituales del receptor” (p.111).

El padre, al satisfacer sus necesidades propias se mira a sí mismo y no a sus hijos lo cual no permite el acercamiento con la autoridad y afecto de padre que los hijos necesitan en esta etapa para construir su identidad, para ser independientes y

despegar de su hogar a vivir su propia vida con responsabilidad. El padre mismo los retiene para llenar su vacío de afecto.

El mismo padre en otra evidencia descrita dentro de categoría, cuenta como la disciplina rígida experimentada en su casa y el centro educativo al que asistía le fueron reprimidas sus emociones, lo que da cuenta de un proceso vivido que juega un papel importante en su actual comportamiento con sus hijos. A esta experiencia compartida se suma esta otra, la que se muestra a continuación, que completa la imagen de lo que vive este padre actualmente en la relación con sus hijos, por lo experimentado en su infancia.

Me di cuenta, es lo que me pasa siempre cuando tengo una situación así con mis hijos, igual con mi esposa, me pasa. Cierro los ojos y viene una situación que tuve con alguno de mis hijos y sientes eso que va subiendo, va subiendo y lo tienes aquí (señala su cabeza) Hooo y es cuando empiezas a gritar, empiezas a ofender. (AL, S2, 2021)

Es un padre que intenta llevarla bien con sus hijos, siendo “buena onda” y “casi amigo” sin embargo cuando se enoja con ellos los ofende, y esto lo lamenta. Es un padre por un lado fácil de convencer y por otro lado explosivo. Al respecto, Satir (2020) habla de cuatro *patrones en la comunicación* entre las personas que tienen lugar cuando no han desarrollado un sentimiento de valía personal sólido. Estos patrones de comunicación presentan una cara de la persona y ocultan lo que pasa en su interior. Así en el caso de este padre cuando es “buena onda” se comunica con el patrón *apacador*, que se usa generalmente para que la otra persona no se enfade, busca la aceptación y en su interior siente que no vale. Por otra parte, usa el patrón *acusador* que busca demostrar su fuerza y generalmente culpa a los otros, pero en su interior se siente solo e inútil. Una relación con estas características, no contribuye a construir un vínculo afectivo. La misma autora, afirma que es imposible que se dé la confianza y el amor entre los miembros de una familia si la comunicación entre sus miembros carece de sinceridad y de un mensaje claro y único.

En el contexto particular que vivieron estos padres/madres y su historia familiar cargada de un fuerte “deber ser” también afecta la comunicación entre padres/madres e hijos. Los padres y madres sienten que hablan idiomas distintos, lo que tiene que ver con las costumbres y los hábitos de una época determinada. En la época actual, a diferencia de la que vivieron los padres/madres, está más abierta a las comunicaciones globales, la libertad de expresión ha cobrado gran valor y ello se filtra también en las familias y a veces a los padres y madres les cuesta trabajo entender y validar las posturas de sus hijos, con miradas más liberales que se oponen a las costumbres conservadoras.

Quisiera comunicarme con más claridad con mis hijos. A veces siento que hablamos un idioma distinto mis hijos y yo, yo no los entiendo y ellos no me entienden. La frase tan trillada ‘Ay mamá es que no entiendes, es que son otros tiempos’. Como que me gustaría que los dos llegáramos al mismo tiempo. (SO, S1, 2021)

Toma relevancia la comunicación que se establece entre los padres/madres y sus hijos/as jóvenes, sobre todo al dialogar sobre temas que involucran las próximas decisiones de los hijos/as como son: la política, relaciones premaritales, vivir juntos antes del matrimonio, viajar con los novios/as, hace que se dificulte la comunicación entre ellos. Los padres/madres esperan que los hijos/as sean la imagen de lo que ellos les han enseñado y al enfrentarse con las ideas que estos alojan los confronta con su expectativa; pues en lo que expresan van implícitos sus valores y creencias que muchas veces pueden ser contrarias a las de los padres/madres y es entonces cuando la preocupación de que sus hijos/as tomen un buen camino se hace presente y aprovechan la oportunidad para moralizarles. Ante esto los hijos/as pueden reaccionar, por una parte, defendiendo a toda costa sus posturas o por otra prefieren no hablar de ciertos temas para no tener problemas. Ambas actitudes generan alejamiento y tensiones.

Sobre este aspecto, Agudelo (2005, citado en Villavicencio y Villaroel, 2017) manifiesta que: “una comunicación bloqueada es definida por el escaso diálogo y la

poca atención e interacción entre los miembros de la familia, provocando una disminución comunicativa y una escasez de vínculos afectivos; por lo general, estas familias suelen desarrollar límites rígidos” (p.27).

Conclusión

El sentimiento de no estar a la altura, de no valer para sí y para los otros es un aspecto que está presente en las evidencias compartidas. Los padres y madres logran mirarse a sí mismos, identifican cómo su historia personal se hace vida en el presente en la relación con sus hijos/as. Expresan que se dan cuenta y que han hecho intentos por cambiar, pero fracasan, pues la manera en cómo fueron tratados por sus padres reluce con mayor brillo que sus intentos por hacer las cosas de una mejor manera, para acercarse a sus hijos/as y experimentar mayor tranquilidad al respecto.

La etapa que estos padres y madres viven como familia les pone de frente nuevos retos, y es, precisamente en las situaciones de cambio y crisis cuando sale a la superficie con lo que la persona cuenta para responder a determinada situación Bradshaw (2001) advierte que: “Cada vez que emprendemos algo nuevo se despiertan nuevamente nuestras necesidades infantiles. Nuestros propios hijos desencadenan también nuestras necesidades a medida que van atravesando las distintas etapas de su desarrollo” (p.305).

Categoría 3: Nuestra relación desde la conciencia

En esta categoría la evidencia da cuenta de la oportunidad que tuvieron los padres y madres de mirarse a sí mismos. Al poner atención en las sensaciones y sentimientos que surgen del interactuar con sus hijos/as, se descubren capaces de regular sus emociones para favorecer la relación afectiva con ellos, así también logran saber el nivel de afectación en su persona de las situaciones de conflicto que tienen con sus hijos/as. En suma, logran acercarse a su autoconciencia a partir de lo que viven en el interactuar con sus hijos/as. El poner atención a sensaciones,

sentimientos y maneras de reaccionar ante la experiencia, los provee de conocimiento que surge desde su interior, a tal fenómeno se ha llamado conciencia. Al respecto González (1989) describe:

En el sentido psicológico, la conciencia se ha contemplado como la propiedad o facultad del espíritu humano a través de la cual es capaz de reconocerse a sí mismo en sus atributos esenciales y características personales, así como en todas aquellas modificaciones que experimenta (p.164).

En la misma línea Rogers (1998) define *la conciencia* como la representación simbólica, vaga o clara de una parte de la experiencia de la persona, tal representación, surge tanto de estímulos internos como externos. Y agrega, que se tiene *disponibilidad para la conciencia* cuando una experiencia puede simbolizarse libremente sin negación defensiva o distorsión. Los padres y madres al reconocerse a sí mismos sin defensa tendrán mayor claridad para entender la relación con sus hijos/as y desde un mayor realismo hacer los cambios que consideren pertinentes en el interactuar con sus hijos/as, de tal forma que logren un acercamiento afectivo entre ambos.

Durante el taller “Amar en libertad” se utilizó *la rueda de la conciencia*, una herramienta propuesta por Miller, Numbally & Wackman (1979) para enseñar concientización, que presenta cinco aspectos de la experiencia (*percepción/sensación, interpretación, sentimiento/emoción, intención y acción*) con sus diferentes implicaciones. Tal herramienta les permitió a los padres y madres observar por separado y en interrelación cada uno de los aspectos que conforman su experiencia de interacción con sus hijos/as y llevarla a la conciencia.

Es así que, esta categoría muestra también la comprensión que van obteniendo los padres/madres en cuanto a su manera de proceder en la relación con sus hijos/as. Al analizar sus interpretaciones se dan cuenta que cuando no proceden de la realidad vivida sino de creencias preconcebidas o asuntos no resueltos que a su vez desvían sus intenciones, entrometiéndose en las decisiones que filtran su actuar

se menoscaba la vinculación afectiva con sus hijos, pues están lejos de aportar valor a la persona del hijo/a o a la relación y al crecimiento mutuo.

En la misma línea del “darse cuenta”, los padres y madres al hacer un ejercicio de escucha comprensiva con los compañeros del grupo de intervención, identifican cómo escuchan y lo que produce en ellos sentirse escuchados. Tal experiencia los invita a mirar cómo escuchan a sus hijos/as, los alerta en su actuar cuando no los escuchan comprensivamente, ya que hacen referencia a un menoscabo en la relación. El saber escuchar posibilita comprender a los demás, incluye percibir sentimientos y perspectivas ajenas e interesarse activamente por sus preocupaciones. Si se quiere trabajar en las relaciones interpersonales entre padres/madres e hijos/as que es donde se gesta el vínculo afectivo es importante saber escuchar comprensivamente.

Esta categoría consta de tres subcategorías:

3.1 Mis sensaciones y emociones me hablan de mí y de mi relación contigo

3.2 Mis interpretaciones e intenciones y mi relación contigo

3.3 Mi escucha y mi relación contigo

3.1 Mis sensaciones y emociones me hablan de mí y de mi relación contigo

Los padres y madres que participaron en el taller se comienzan a dar cuenta que no se miran a sí mismos e inician a contactar con ellos al hacerse conscientes de su cuerpo, a través de percibir su postura y sus sensaciones, lo que les hace reflexionar sobre la importancia de conectar consigo mismos. De ello da cuenta el siguiente fragmento:

Comienzo a darme cuenta de mí mismo en el hecho de pisar la tierra con mis pies, tocar con mis manos los muslos hago contacto conmigo mismo, estoy poniendo atención en mí y comencé a sentir un dolor de cuello aquí atrás, y al poner atención en este piquetito de atrás me hizo ver que es importante poner atención a mí mismo, a lo que siento, a lo que percibo, desde mí, en

eso reflexioné. Eso es lo que más me llevo, de ¿adentro de mi qué? ¿cómo yo? y ¿cómo funciona?, eso me agradó de voltear a sentirme, a verme (JO, S2, 2021)

Al respecto, DiCaprio (1984) advierte que escucharse a sí mismo es una de las formas en que cada uno puede descubrir su yo real. La persona que está sumergida en su medio cultural que no se atreve a ser su yo real experimenta un sentimiento de vacío y una falta de identidad. Esta persona manifiesta agrado por comenzar a reconocerse a indagar en su persona. Lo que indica que se ha puesto en el camino de la auto comprensión y auto aceptación desde su propio marco de referencia.

En este sentido, Rogers (2018) señala que la persona va ampliando el campo de conocimiento de sí mismo a medida que se abre a la experiencia, como lo hace este padre al dejarse interpelar por sus sensaciones. La *apertura a la experiencia* es lo contrario a la actitud defensiva, es la apertura a la percepción de uno mismo como es y está en el momento presente. Toda la información sensible y orgánica es registrada libremente, permitiéndola concordar con su medio ambiente y su organismo. El auténtico sí mismo se descubre en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas, que lo hace también más realista en su actitud frente a otras personas y ante las situaciones o problemas nuevos.

La etapa de desarrollo que viven los hijos/as de estos padres y madres, los pone en situaciones nuevas que requieren reajuste, el que los padres/madres comiencen a abrirse a su experiencia los capacita para poner en perspectiva sus creencias, dar valor a la propia experiencia de su hijos/as y a la propia, lo que puede abonar al acercamiento entre amos.

La percepción de las experiencias sensoriales es uno de los factores principales en el descubrimiento del sí mismo, pues las experiencias son como son, no pueden deformarse. Así, la persona se acerca a la realidad vivida y a ella misma través de la autoconciencia. En términos de Rogers (1961, citado por DiCaprio 1984): “La persona llega a ser en la conciencia lo que es en la experiencia” (p. 293). Para conocer la realidad el mejor camino es percibir lo que sucede a nivel orgánico.

En la siguiente evidencia la madre al narrar su experiencia hace notar que el hacer un alto para identificar sus sensaciones y emociones le ayuda a saber que una situación que vive es más grande de lo que le parece pues le afecta más de lo que ella alcanzaba a identificar antes de hacer el ejercicio de concientización.

Trabajar la situación con la rueda de la conciencia, me ayudó mucho a concientizarme, como a hacer un alto, (...) veo que yo luego, luego reacciono normalmente con sentimientos de enojo y luego viene tristeza y no es tanto en la cabeza sino en el estómago, (...) apenas comienzo a darme cuenta, que me está ganando esta situación, (...) aunque me doy cuenta que es algo que no me gusta o que me hace sentir mal, el hecho de darme cuenta es el primer paso y a eso me ayudó el ejercicio, para contactar con mis sentimientos y darme cuenta lo que me está pasando. (RO, S2, 2021)

Es interesante observar en este fragmento de la experiencia sentida de esta madre, que la conexión que establece con su cuerpo, le va diciendo cómo está y quien es, lo cual no le agrada, pero lo acepta, lo que expresa congruencia entre el yo y el organismo, que le permite operar su *tendencia actualizante*, es decir poner en marcha su capacidad de avanzar hacia su propio desarrollo de una manera unificada entre su yo y la experiencia (Rogers, 2018). En este caso particular la madre comprende aspectos de su vida y de sí misma que le provocan dolor e insatisfacción que hasta entonces estaban ocultos quizá porque le resultaban amenazantes, y que el ambiente de confianza que se vivía en el grupo le ayudó a experimentarlos y expresarlos.

Esta madre al abrirse a su experiencia logra darle valor a su organismo y a sí misma al tiempo que comparte su deseo de caminar hacia mejorar sus patrones de abordar sus experiencias, lo cual deja ver que concibe su tendencia hacia su autonomía y desarrollo como un proceso que apenas inicia, se mira como alguien que quiere llegar a ser y no como un producto acabado, lo cual hace referencia a lo que Rogers (2018) y otros existencialistas llaman el *vivir existencial*. Considerarse a sí misma y a su vida un proceso puede reducir su ansiedad de control para que las cosas

sucedan de determinada manera, es así que su necesidad de controlar la vida de sus hijos/as también puede disminuir y caminar hacia una relación de mayor flexibilidad, apertura y comprensión.

La madre, al poner su confianza en su organismo y experimentar todas las emociones que surgen de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe, convirtiéndose así en quién es, solo desde ahí puede partir hacia su desarrollo y hacia el compartirse con otro, con sus hijas, sin máscaras de manera auténtica lo que le dará una experiencia de mayor cercanía y conexión. Es posible que pueda percibir en la persona de sus hijas la misma riqueza y capacidad de autodirección que experimenta en sí misma.

Rogers (2018) observó que las personas tienden a ocultar los sentimientos que les parecen desagradables y que cuando se abren a su experiencia descubre que su organismo es digno de confianza y sienten menos temor de sus reacciones emocionales, de tal forma que la conciencia deja de estar alerta a los sentimientos amenazadores y se convierte en un resguardo de pensamientos, impulsos y sentimientos que se autodirigen de manera satisfactoria. Es así como la persona actúa en libertad y no por impulso, como advierte este padre que al poner atención a sus sensaciones identifica que puede ser capaz de detener la agresión verbal antes de decirla y evitar hacer daño a quien va dirigida.

Puedo ir aprendiendo que cuando voy sintiendo ese fuego, detenerlo aquí antes de que llegue a la boca, no sé, analizarlo antes de que vaya a salir, porque ya cuando salió ya no hay forma de regresarlo porque ya salió y ya valió. (AL, S2, 2021)

Este padre se da cuenta que al poner la confianza en su organismo es dueño de sí mismo y por lo tanto capaz de gestionar sus emociones. Al hacer un alto para analizar su sensación y emoción puede descubrir que lo que la genera tiene relación consigo mismo y con sus necesidades introyectadas, y no con lo que está pasando en el momento presente y en la interacción con su hijo. Por tanto, ante el conocimiento y capacidad que descubre es libre para elegir qué hacer en cuanto a

lo que desea, y continuar con su deseo de seguir vinculado afectivamente con sus hijos, tal libertad puede favorecer la relación y el acercamiento con ellos.

Los padres y madres dieron cuenta de los primeros atisbos de abrirse a la experiencia, apreciar el yo de manera consciente y aceptarlo, confiar en el organismo, ver la vida y a sí mismos como proceso y con mayor realismo. Todo ello los pone en camino hacia su desarrollo personal y hacia el establecer una relación con sus hijos/as sostenida de una vinculación afectiva de sentimientos reales. En esta etapa los hijos/as necesitan que sus padres y madres reconozcan su identidad y les brinden confianza. Los padres/madres al experimentarse en su propia identidad y confianza en sí mismos podrán confiar, validar a sus hijos y respetarlos, ante lo cual los hijos/as se sentirán confiados en la relación con sus padres/madres.

El mismo Rogers (2018) afirma que las personas descubren que cuando pueden expresarse con mayor libertad pueden deshacerse de sus defensas y prestar verdadera atención a las otras personas, de manera que logran captar cómo se siente el otro interactuando desde una mutua comprensión. También ha observado que en ellas aumenta el deseo de que las demás personas sean ellas mismas, al tiempo que, están preparadas para permitir que lo sean con todo lo que ello implica.

3.2 Mis interpretaciones e intenciones y mi relación contigo

Al interpretar la persona da significado a los datos recibidos por los sentidos que son filtrados por su experiencia directa o del pasado. Es así que las personas no dicen lo que perciben sino lo que infieren. Interpretar tiene que ver con: juzgar, opinar, suponer, valorar, imaginar, considerar. Las interpretaciones afectan los sentimientos de las personas y siendo estos una guía para el actuar tienen impacto en sus acciones, que a su vez presentan consecuencias en las relaciones que establecen. De la misma manera las intenciones de la persona, es decir lo que quiere que pase ante determinada situación, pueden estar filtradas por su experiencia directa o pasada. Así también las interpretaciones que se hacen de los datos sensibles, pueden ser influenciadas por las intenciones que tiene ante

determinada situación y de este modo su atención es selectiva, puede centrarse en unos datos e ignorar otros (Miller, Numbally & Wackman ,1979).

Es así que, tanto las interpretaciones que los padres y madres hacen de la experiencia de la interacción diaria con sus hijos/as como sus intenciones se ven reflejadas en la relación que tienen con ellos y afecta su vinculación afectiva, que es uno de los resultados de su actuar. Este siguiente padre expresa su preocupación por la disminución del contacto presencial de persona a persona a causa del Covid 19, por esa razón, tiene la intención de que su hijo aproveche la oportunidad que ofrece la escuela lo que lo lleva a descuidar otros aspectos:

Ante la invitación de la escuela de organizar un evento presencial para la generación de mi hijo yo confirmo de que sí va. Cuando él se entera hace todo un coraje porque no le pregunté si él quería ir. Y comenzamos a discutir que, ¿cómo no vas a ir? mira que los maestros están poniendo algo por ustedes, y él dice que no, que sólo van los que van mal académicamente y él está presentando buenas calificaciones. Entonces yo le digo que va a ir y no te estoy preguntando si quieres ir, yo te voy a llevar. Mi sensación era de una presión en el pecho. Mi problema es que es mi necesidad de que cada oportunidad que haya que se puedan reunir a temas de la escuela donde se vayan a integrar hay que tomarla para que él interactúe con los demás porque me preocupa que solo están en las pantallas y se pierde el sentido socioemocional. (JO, S6, 2021)

El padre no toma los elementos de la experiencia presente para llevar a cabo su acción, por una parte, no se detiene a sentir lo que le pasa, de dónde viene esa sensación de presión en el pecho y por otra se deja guiar por su interpretación de lo que él cree que necesita su hijo y su intención es atender su preocupación de la pérdida del sentido socioemocional, sin embargo, es precisamente el aspecto socioemocional lo que no cuida en esta interacción su hijo. Al respecto, Rogers (2018) sostiene que la persona tiene acceso a todos los datos de una situación dada y puede utilizarlos como principios de su actuar cuando es capaz captar toda su

experiencia. El problema reside en que las personas incluyen elementos que no son parte de su experiencia y excluyen los que efectivamente la componen, lo que distorsiona su interpretación de la realidad y con ello puede acarrear problemas en las relaciones.

En la misma línea, Miller, Numbally & Wackman (1979) afirman que para que la conciencia sea completa la persona debe interrelacionar los cinco aspectos de la experiencia: sensación, interpretación, sentimiento, intención y acción. Cuando por lo menos un aspecto de la experiencia no ha llegado a la conciencia, la autoconciencia será incompleta. Una autoconciencia incompleta puede afectar la relación de una persona con quienes se rodea porque su conducta puede desconcertar y su comunicación llega a ser inadecuada o incongruente. La evidencia que sigue da cuenta de los caminos que siguieron los padres y madres en la autoconciencia, los errores que cometieron y cómo se refleja su actuar, concretamente aquello en lo que involucra la interacción con sus hijos/as.

Más adelante, el mismo padre en su relato respecto a la misma experiencia reconoce haber sido influenciado por su interpretación en la manera en que manejó la situación, se basa en su juicio respecto al hijo, por lo que no le dio oportunidad de decidir, sino que de manera autoritaria lo llevó al evento.

Fueron las interpretaciones en mí que causaron esas reacciones así fuertes de ¡nooo, te voy a llevar, aunque no quieras! Creo que los adolescentes buscan quedarse con el menor esfuerzo. Siento que eso pasa, interpreto de que quieren hacer el menor esfuerzo. (JO, S6, 2021)

Este relato, además de hacer evidente que las ideas preconcebidas que tiene el padre sobre los adolescentes en general son las que guían su actuar, muestra un error común del lenguaje que impide a las personas acceder adecuadamente a su autoconciencia. El padre presenta confusión al expresar cuando habla de interpretaciones y sentimientos. Dice lo que “piensa” sin contactar o mencionar sus sentimientos, aunque su expresión está cargada de emocionalidad y por otra parte

dice “siento” cuando en realidad lo que está transmitiendo no es un sentimiento sino una reflexión.

En este par de relatos se puede observar que en la experiencia del padre se filtra su intención e interpretación y llega a la acción sin percibir sus sensaciones y sus emociones de tal forma que su actuar desconcierta a su hijo y daña la relación por su estilo autoritario. Rogers (2018) advierte que cuando la persona no actúa desde la conciencia existe la posibilidad de la incongruencia entre aquello que cree desear y aquello que realmente necesita.

Durante el taller, en la medida que los padres y madres fueron experimentando un ambiente de confianza en el que los compañeros y el facilitador procuraban en su interacción actuar desde las actitudes de *comprensión empática*, es decir situarse en el marco de referencia del otro para comprender sus pensamientos y sentimientos; de *aceptación positiva incondicional*, con respeto a sus personas, reconociéndose valiosas en sí mismas independientemente de sus méritos, condición, conducta o sentimientos y, finalmente con una actitud cada vez más *auténtica y congruente*, que se refiere a tener presentes los sentimientos propios tratando de ser congruentes entre lo que experimentaban y lo que expresaban, aunque no siempre lo lograban, pues son actitudes que requieren de empeño, conciencia, esfuerzo, dedicación y práctica para poco a poco sean parte integral de la personalidad. (Rogers, 2018)

En un ambiente que se procuraron tales actitudes y en el que se contaba con la disposición y apertura de las personas, los padres y madres fueron descubriendo la interrelación entre los elementos de su experiencia, empezaron a hacerse preguntas y a advertir que muchas de las respuestas las encuentran en ellos mismos. Al respecto Rogers, (2018) afirma que todas las personas cuentan con un *foco de evaluación interno* que la conciencia hace brillar que guía sus decisiones, por medio de la cual la persona llegará progresivamente a depender menos de las opiniones de los demás, desarrollará mayor confianza en sí misma y en su capacidad para tomar decisiones con mayor acercamiento a la manera como quiere enfrentar su

vida y sus relaciones. Para que la autodirección, como cualquier otro cambio, aflore en la persona, es necesario que se establezca con ella una relación en la que prevalezcan las actitudes *aceptación positiva, comprensión empática y autenticidad*. Rogers (2018) señala que, a partir de establecer una relación con estas características, la persona con algún tipo de conflicto en las relaciones humanas, descubrirá en sí misma la capacidad de utilizar la relación para su propia madurez y se producirá en ella el cambio y el desarrollo individual que le permita funcionar de manera más plena en su vida. En el caso de estos padres/madres, la posibilidad de vivirse con mayor libertad en la manera de amar a sus hijos.

En la siguiente narración se puede observar que la persona cae en cuenta que para contestarse una pregunta sobre cómo educar a sus hijos, puede ayudarle a tomar una decisión más acertada el pasar la experiencia por la rueda de la conciencia:

cuando me pregunto ¿qué tan rígido tengo que ser?, pienso que cuando surge una situación, no dejarme llevar por mis interpretaciones, que podrían llevarme hacia el coraje o hacia la rigidez, sino hacer un análisis de cuál es mi intención, y luego de mis intenciones elegir la acción que voy a tomar pero ya de una manera más analizada, de sentirme a mí como me llega esa circunstancia y entonces vienen las interpretaciones y el análisis y no reaccionar de inmediato, de que llega la situación y contesta uno fuerte, impone como papá. (JO, S6, 2021)

En este párrafo el padre describe el proceso que le es conveniente seguir cuando se le presenta una duda, destaca el valor de sentir en su persona cómo le afecta la situación que vive lo que tiene relación con el *vivir existencial* al que se refiere Rogers (1961, citado en DiCaprio, 1984) cuando afirma que la persona debe dejar que sus experiencias le indiquen lo que significan, en lugar de imponerles ella misma un significado, es decir, se dejan de lado las interpretaciones generales, priorizando el foco de evaluación interno de la persona, que le permite ajustarse a un mundo cambiante y cambiar ella.

Esta narración habla de cómo la persona se va flexibilizando ante la experiencia. Las interpretaciones pueden ser dogmáticas o hipotéticas, entre más flexibles habrá mayor cabida para la *tendencia actualizante* dando oportunidad que la persona se encamine hacia su desarrollo. La persona al flexibilizarse en sus interpretaciones descubre sus necesidades reales lo que le permite funcionar con base en lo que “es” y no lo que “debe ser” desde las expectativas de otros en su pasado o en su presente.

Los padres y madres que participaron en la intervención ejercitaron su autoconciencia y comenzaron a comprender la importancia de la interrelación entre los elementos que conforman su experiencia, observaron su proceso, se dieron cuenta cómo enfrentan las situaciones y evaluaron cómo quedaba la relación con sus hijos/as. Comenzaron a comprender el papel de las interpretaciones e intenciones y la necesidad de identificarlas para valorar si son las adecuadas a la situación que están viviendo o son creencias y valores internalizados, pero no propios y que por lo tanto les sorprenden con actuaciones incongruentes con lo que verdaderamente desean. En suma, dieron los primeros pasos en su camino hacia la autoconciencia que los ayuda a construir un sí mismo que puede promover el desarrollo de otro sí mismo en libertad.

3.3 Mi escucha y mi relación contigo

En las evidencias que forman parte de esta subcategoría los padres y madres se dan cuenta cómo escuchan, de lo que genera su forma de escuchar en la relación con sus hijos/as y la experiencia personal que viven al sentirse escuchados. Todo ello les permite reconocerse a sí mismos y las modificaciones que experimentan, expresan su experiencia que se produce desde el exterior y el interior al sentirse escuchados y escuchar, que les permite darse cuenta de sí mismos y del otro en el encuentro comunicativo.

Escuchar de manera *comprensiva* tiene que ver con una actitud de comprensión empática, la *escucha comprensiva* sucede cuando las personas se escuchan sin expectativas, con el genuino interés de saber sobre el otro, sin emitir juicios o

intentar dirigir su acción, comprender cómo siente, apreciar el significado y el matiz emocional que tiene para él lo que vive, abiertos ambos a lo que se comunican y lo que genera en su persona, es una escucha en la que ambas partes establecen comunicación y se ven modificadas (Rogers 2018). Con una escucha de este tipo, las personas se sienten comprendidas en lugar de juzgadas por lo que disminuyen sus barreras y defensas y permite el acercamiento, es por ello que durante el taller se intencionó esta forma de escucha, lo que permitió a los padres y madres darse cuenta de su estilo al escuchar y las consecuencias en el vínculo afectivo que establecen con sus hijos e hijas. Este padre identifica con claridad que en su escucha denota su falta de empatía hacia sus compañeros:

Algo malo que tengo es que no soy empático con las situaciones, prejuizo y digo: 'ahh esta mujer es así y quiere traer a su hijo de la mano y dice no te me sueltas, porque si te me sueltas ya no te voy a poder alcanzar porque corres más rápido que yo'. (AL, S4, 2021)

En el relato el padre hace referencia a sus *ruidos internos* todo aquello que él interpreta y enjuicia respecto a su propio referente que no le permite escuchar comprensivamente al otro desde su personal marco de referencia. Así mismo selecciona aquella parte de la información que coincide con su experiencia, sus propias concepciones y paradigmas y evalúa a quien escucha mediante interpretación selectiva.

Se puede observar que este padre emite un juicio respecto a lo que la persona expresa, lo que refiere que está escuchando desde la posición de un juez. Al respecto Codina (2004) asiente que un comportamiento que dificulta la buena escucha es que se escucha desde la posición de *consejeros, víctimas o jueces*. Colocarse en la posición de *jueces* tiene que ver con escuchar desde una postura crítica, ya sea para aprobar o desaprobar lo que dice el otro o para juzgar o emitir una opinión que muchas de las ocasiones no es lo que el otro desea. En el mismo orden de ideas Rogers (2018) afirma que la principal barrera de la comunicación

interpersonal es la tendencia de las personas a juzgar y evaluar las afirmaciones del otro desde el propio patrón de referencia.

Codina (2004) describe que la formación y la cultura heredada no abonan a la habilidad de ser buenos escuchas. Desde la antigüedad se ha prestado mayor atención a desarrollar la escritura y la oratoria, y se han visto como los objetivos principales de la comunicación, el informar, persuadir o entretener. La psicología actual presta atención a este aspecto, el mismo Rogers (2018) indica que la psicoterapia consiste precisamente en manejar los fracasos de la comunicación.

La escucha es considerada como la primera de las actitudes que determinan las relaciones interpersonales, pues posibilita comprender a los demás, percibir sus sentimientos, puntos de vista e interesarse activamente por sus preocupaciones. (Goleman 1999, citado en Codina, 2004). Cuando no se da la *escucha comprensiva* entre padres/madres e hijos/as la vinculación entre ambos puede fracturarse, pues no habrá aquello que los cohesiona, que los lleva a tejer un lazo de unión entre sus diferentes pero complementarios mundos, padres/madres e hijos/as pueden llegar a caminar en paralelo, pero cada cual por su camino que en cualquier momento en esta etapa de desarrollo de los hijos/as pueden tomar un camino distante si no se cuida la comunicación entre ambos. Como es la preocupación de esta madre: “Hay un problema con la relación que tengo con mi hijo, si siento que está de alguna manera fracturada porque yo no escucho, otra vez, me impongo” (ROE, S7, 2021).

Imponerse puede tener relación con lo que Codina (2004) describe como escuchar desde la posición de *consejero*, que es cuando la persona supone que el otro habla esperando que lo asesore, por lo que durante la escucha de su discurso trata de encontrar una solución a lo que cuenta. Actuar como consejeros genera dos sensaciones en la persona que comparte, una es la de no sentirse escuchada y la otra la sensación de ser incompetente por no haber sabido actuar adecuadamente ante una situación que para el otro parece tan sencilla. Es así que la madre que actúa como consejera imponiendo su punto de vista se coloca en una posición de

superioridad quedando su hijo en una de inferioridad, dicha desigualdad puede fracturar la relación.

Imponerse también puede ser una reacción de respuesta a la comunicación desde el plano de *víctima* que sucede cuando una persona procesa en paralelo el cómo eso que comunica el otro le va afectar. Codina (2004) afirma que la escucha desde esta posición suele darse con frecuencia en las relaciones familiares. Es probable que en este caso, la madre centrada en sus temores, angustias y dudas deja de escuchar al hijo y se impone. El mismo autor señala que entre las ventajas de saber escuchar está la de reducir las situaciones potenciales de conflicto y lograr una mayor comprensión en las relaciones interpersonales.

Durante el taller los padres y madres vivieron la experiencia de sentirse escuchados comprensivamente y dieron cuenta de que cuando las personas son escuchadas de esta manera tienden a expresar más cosas, con mayor profundidad y detalle que si se les escucha superficialmente. Como precisamente lo expresa esta madre:

Sí, se siente muy bonito al menos poderlo platicar con alguien que te entienda y al no ser interrumpida pues me te puedes desahogar. Yo me llevé los cinco minutos completos, paso por paso y soltando todo lo que yo traía sobre la situación y sacando todo lo que me hizo sentir en su momento. (LI, S4, 2021)

Escuchar comprensivamente aporta al individuo en el desarrollo de su conciencia, Rogers (1966, citado por DiCaprio, 1984) ha observado que una actitud condescendiente, cordial y acogedora, permite a la persona explorar gradualmente sus sentimientos profundos y proporciona la mejor atmósfera para el descubrimiento y el reconocimiento de su yo real. Es así que durante el taller los padres y madres comenzaron a experimentar este reconocimiento personal.

Conclusión

La conciencia es clave para que la persona se dé cuenta de sí misma y al mismo tiempo, pueda dar cuenta de sí mismo en el encuentro con el otro, sin distorsiones,

con autenticidad y aceptación de otro sí mismo tal como es. De tal forma que, la conciencia cobra especial relevancia en las relaciones interpersonales y se construye en ellas a partir de observar el yo en acción, para que la persona se pueda entender a sí misma, desde dónde reacciona ante los hechos y desde dónde define su actuar que se transforma en vida.

Al respecto Muriel (1986) afirma: “La persona consciente puede determinar el curso del plan de su propia vida y reescribir su drama de acuerdo con su personal unicidad”. (p.90). El mirar la propia experiencia a partir de analizar por separado y luego en conjunto cada uno de los elementos que la conforman le da a la persona la oportunidad de reconocerse en unicidad y desde ahí en libertad dar los pasos que desea dar en su vida. En el caso de esta intervención para que los padres y madres se vivan en congruencia consigo mismos y en la relación con sus hijos/as, lo que puede ayudar a que se dé un acercamiento y el desarrollo personal de ambos, desde una relación que es producto del actuar consciente.

Los padres y madres al observar su yo en acción y al ser escuchados comprensivamente por el facilitador y los compañeros del grupo, lograron hacer contacto con sus sensaciones, identificar sus interpretaciones e intenciones, conocer sus emociones, observar que en sus acciones se filtran sus necesidades no resueltas y que esto, en conjunto, tiene efecto en la relación con sus hijos/as y el crecimiento personal de ambos. Todo ello, les dio la oportunidad de conocer desde dónde actúan en la relación con sus hijos/as, situación que los posibilita para hacer cambios desde la conciencia si desean mejorar su vinculación afectiva.

Categoría 4. Amar en libertad

Esta categoría al igual que la anterior continúa dando cuenta de los avances y aprendizajes que tuvieron los padres y madres a partir de la experiencia del taller, así como el deseo que tienen de hacer las cosas diferentes para lograr mayor acercamiento con sus hijos/as. La evidencia muestra que se miran a sí mismos,

algunos de ellos manifestaron la necesidad de reconocer sus emociones y las de sus hijos/as, otros expresaron que desean observar más a sus hijos/as, estar atentos a lo que sienten, tratar de analizar lo que les sucede antes de reaccionar, así mismo, hacen planes y hablan de su deseo genuino de lograr ver a los hijos no desde su terreno como padres/madres sino desde lo que ellos están viviendo a partir su personal perspectiva, comienzan a percibir a sus hijos/as como personas dignas de confianza, con pensamientos e ideas valiosas que los ayudarán a cuidar de sí mismos, situación que les favorece como padres y madres a reducir su angustia y su miedo a que les pase algo a sus hijos/as. Se sitúan ante la idea de tomar acciones que favorezcan a su persona, la de sus hijos/as y la relación.

Los padres y madres inician poco a poco a romper las cadenas de lo que “deberían ser” y se centran en quiénes “son” ellos y sus hijos/as. Se comienzan a vivir libres para elegir lo que quieren de la relación, con mayor conciencia de sí mismos y de la vinculación afectiva que están construyendo, menos atados al pasado, a sus introyectos a su necesidad de recibir afecto. Se deshacen de las máscaras que hasta entonces no sabían que tenían. Inician a aceptar y apreciar sus sentimientos y la realidad de su yo, a vivir la experiencia de disfrutar de la libertad de ser uno mismo. Dan los primeros pasos en el camino del amarse en libertad a ellos mismos y a sus hijos/as. Amar en libertad tiene que ver con observarse a uno mismo, pasar del reaccionar inconsciente desde el enojo, la culpa y la necesidad de control al actuar conscientemente; reconocerse como personas más allá de su rol de padre o madre y a sus hijos e hijas como personas con sus propios proyectos y vivencias a quienes se les acompaña, pero no se les dirige, sino que se les pasa el timón para autodirigirse. Amar en libertad tiene que ver también con una actitud empática, de quien se acerca a sus hijos/as para escucharlos de manera comprensiva, eligiendo las palabras y los espacios propicios para hablar, reconociendo sus propias limitantes para no confundirlas o ponerlas en ellos, de manera que la relación sea un espacio de crecimiento mutuo. Tiene que ver con dejar de esperar que los hijos e hijas sean como los padres y madres quieren, aceptarlos tal cual son.

Esto lo van logrando gracias a la relación interpersonal respetuosa, comprensiva y de aceptación que se logró con los compañeros del grupo de intervención y la facilitadora, a la oportunidad que tuvieron de hacer un alto, mirarse a través de la relación que tienen con sus hijos/as y hacer conciencia de ello, formular sus reflexiones a partir de las diversas experiencias, compartirlas escuchar la realimentación de los compañeros y la facilitadora que les ayudó a ir más profundo cuando lo permitieron, a escuchar y reflexionar sobre las vivencias de los compañeros lo que les amplió el panorama de la experiencia personal. Vivieron la experiencia de una relación amorosa en el grupo, en la que se conocieron, se reconocieron y aceptaron; en la que se sintieron libres de compartir y acogidos lo que les da la pauta para estar ciertos que es posible una relación de este tipo, que les sirve de modelo para fortalecer relación afectiva con sus hijos/as.

Esta categoría se desarrolla a partir de 3 subcategorías:

4.1 La comprensión empática, escucha y congruencia permiten nuestra conexión.

4.2 Me acepto, te acepto y amo en libertad.

4.3 Nuestra relación, nuestro crecimiento.

4.1 La comprensión empática, escucha y congruencia permiten nuestra conexión

Durante el taller los padres y madres al poner atención en los intercambios que tienen con sus hijos/as reflexionaron alrededor de la comunicación y la relación de esta con la conexión entre ellos y sus hijos/as. Así mismo, compartieron su experiencia de los resultados que percibieron en la relación con sus hijos/as poner en práctica las actitudes de escucha comprensiva, empatía y la congruencia que conocieron y vivieron.

En el relato que se transcribe a continuación como evidencia para esta subcategoría, un extracto donde la madre a partir de lo experimentado en sí misma y de reflexionar sobre la experiencia de la relación con su hija pasándola por la *rueda de la conciencia*, decide poner en práctica lo aprendido, es así que, logra

hacer un alto para identificar lo que le sucede, analiza su intención pero sin dejar de prestar atención a su hija, se cuida a sí misma, identifica las señales que le ofrece su cuerpo y cuida su relación. Y habla de su avance y capacidad en detener su pensamiento e impulso de contestar sin haber terminado de escuchar.

Tuve una situación con mi hija en la que me di cuenta realmente que lo que nos estas enseñando funciona. En vez de reaccionar de manera explosiva, me puse a ver que estaba pensando, ella me estaba hablando, pero yo estaba poniendo atención en ¿qué me hace sentir? ¿qué le quiero decir? Viendo cómo era mi reacción, pero sin dejar de escuchar a mi hija antes de abrir la boca, entonces, sí me funcionó hacer un tiempo de reflexión porque antes me estaba diciendo las cosas y yo ya estaba contestando, ni siquiera la dejaba terminar. Y hasta vi la reacción de ella cuando le di la respuesta fue más armonioso, me conecté más con ella y pude ponerme en sus zapatos. Fue un instante rápido, pero sentí que nos ayudó muchísimo a convivir. Eso fue la semana pasada y en estos días hemos hablado más, hemos convivido un poquito más sin estar a la defensiva las dos. Sentí que me iba a costar un poquito más de trabajo por como es mi carácter, pero, si me hizo sentirme, así como liviana, tranquila y a gusto. (YA, S7, 2021)

La madre se da cuenta que a partir de esta nueva actitud empática y congruente experimentó mayor conexión con su hija en la que esta última también cambió su actitud defensiva ante la madre por una de aceptación. La madre pudo conducirse con su hija con la suficiente sensibilidad para que su conducta no fuera percibida como amenazante para su hija.

Por otra parte, la madre, a pesar de su prejuicio previo ante sí misma pensaba que era algo que le parecía difícil que sucediera, al poner en práctica su capacidad de escucha comprensiva y empatía, se sorprendió de su habilidad y experimentó sensaciones de bienestar. Se evidencia en este relato que la madre pudo aceptar a su hija mediante la apertura a la experiencia y autodeterminación. Todos ellos son

cambios como los advierte Rogers (2018) se dan cuando los seres humanos se encuentran a sí mismos.

El mismo Rogers (1986) en sus explicaciones introspectivas de sus propios esfuerzos y reacciones al aplicar sus conocimientos, da cuenta de que se observa más eficaz cuando puede escucharse con mayor aceptación a sí mismo y puede ser el mismo. En el caso de esta madre que se tomó el tiempo para escucharse y comprenderse al tiempo que escuchaba y comprendía su hija le permitió ser más eficaz en la relación y percibir mayor conexión.

La madre también señala que fue parte crucial de este encuentro el que ella le permitiera a su hija expresarse. Al respecto Otero, Zabarain y Fernández (2017), a partir de los resultados de su estudio sobre estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios, afirman que debido a que los hijos/as no se sienten escuchados y que perciben que los padres no les respetan sus sentimientos ni confían en su juicio como jóvenes, existe dificultad en la comunicación y la confianza de parte de los hijos/as hacia los padres. La madre, al tomar una actitud de escucha comprensiva, dejar hablar a su hija y al no interrumpirla para imponer su punto de vista, validó lo que ella tenía que decir, lo que se reflejó en mayor cordialidad y cercanía entre ambas.

Por su parte, en el siguiente relato otra madre habla de que identifica la escucha hacia los hijos/as como clave para la conexión y en lo que ella describe como una estrategia para acercarse a sus hijas habla de la necesidad de ser honestos con ellos, hablar de lo que a ella le pasa con respecto a la situación que están discutiendo.

El cómo escucharlos es sumamente importante, yo creo que de ahí parte la conexión, si nosotros hablamos con nuestros hijos, somos honestos y les decimos parte de esto es el miedo que tengo de que te pase algo, pero ¿qué vamos a hacer? Hacerlo en un diálogo abierto con ellos. ¿Qué vamos a hacer para que tú te sientas seguro, para que estés protegido? Se me hizo tan padre abrir la comunicación y escuchar la parte de tu hijo, me hizo

pensar, voy a hablar con mi hija así poniendo ese ejemplo de cómo los podemos acompañar y a la vez escucharlos, porque sí tienen muchas cosas que proponer. (RO, S7, 2021)

La honestidad a la que se refiere la madre habla de la *genuinidad* en su doble vertiente *la congruencia y la transparencia*; de ser auténticos con los hijos/as, lo cual sólo es posible si antes ha hecho una pausa para saber cómo está, cómo vive determinada situación y entonces estará preparada para hablar de ello. Lietaer (1997) explica que la *genuinidad* ayuda en la terapia a la persona sentirse confiada y validada por el terapeuta y significa que el terapeuta es su self actual durante el encuentro con el cliente, sin fachadas, que se da cuenta de todos los aspectos de su experiencia a lo que llama *congruencia* y muestra abiertamente los sentimientos que le fluyen en el momento, los comunica a esto lo llama *transparencia*.

Así de la misma manera que lo hace el terapeuta en el caso del relato de la madre, ella logra proponer una idea para hacerlo con su hija, en congruencia con la experiencia reconoce su miedo y lo comunica a su hija para juntas encontrar las opciones posibles para que ella se cuide y la madre pueda estar más tranquila lo que significaría que su miedo ha perdido intensidad, y a su vez experimenta mayor conexión con su hija. En el mismo orden de ideas, Barceló (2003) advierte que la *transparencia* en un grupo hace posible poco a poco una comunicación más profunda y que cuando las personas en un grupo van siendo transparentes existen muchas posibilidades de que surja el nacimiento del vínculo entre ellas, lo que esta madre cree que puede suceder en un encuentro con estas características con su hija.

Hacia el final del compartir de esta madre aparece un elemento también interesante que da cuenta de los primeros pasos que esta madre da hacia el cambio en cuanto a la aceptación y valoración de las capacidades de su hija, este aspecto se retoma en la siguiente subcategoría, y tiene que ver con la actitud de *consideración positiva incondicional* a la que hace referencia Rogers (2018) como una de las que promueven el cambio en las personas.

4.2 Me acepto, te acepto y amo en libertad

Tanto la *consideración positiva incondicional* como la *congruencia*, forman parte de la *implicación empática*. Vanaerschot (1997) afirma que “el terapeuta sólo puede implicarse empáticamente en el mundo del cliente cuando le valora como la persona que es, un ser humano en proceso de búsqueda con sus propias capacidades para desarrollarse y crecer” (p. 53). Es así que sentirse valorado y aceptado es una consecuencia de un ambiente empático. Durante el taller los participantes manifestaron estar a gusto porque se les escuchaba sin juzgarlos y sin interrupciones, tratando de comprenderse entre ellos, también porque se identificaban con las situaciones que vivían los compañeros en la dinámica familiar y sus preocupaciones se asemejaban, lo que propicio mayor comprensión empática entre ellos permitiendo resonar en sí mismos lo que escucharon en el otro.

Durante el taller los padres y madres tuvieron la experiencia de sentirse valorados lo que les llevó a ser más flexibles y a mirar desde un lente menos estrecho y con disponibilidad a vivir la experiencia como viene, confiando en lo que han hecho y comenzar a vivir de una manera más relajada esta etapa del ciclo familiar que genera tensiones, cuando los hijos/as están por marcharse de casa o toman decisiones de vida significativas para su futuro.

Al inicio del taller, la madre que narra la siguiente experiencia compartió que le daba miedo soltar a sus hijos/as y, hacia el final del taller lo veía como un proceso natural que además lo vivía confiada en el trabajo que ha hecho con sus hijos/as:

En esta sesión me quedé con mucha paz, como que me cayó el veinte que es un proceso normal el dejar soltar, sentí como trabajo cumplido, o sea ya los educaste, me sentí contenta como los había educado y lo que toca ya es verlos crecer. Y también sentí que el soltarlos no es que se vayan, es una forma diferente de estar juntos. (SO, S6, 2021)

Esta madre a partir de sentirse escuchada y validada en su sentimiento de miedo al soltar a sus hijos/as y de observar lo que han hecho otros que también comparten ese sentimiento logró pasar del miedo de soltar a sus hijos a experimentar paz. Fue

como si se diera cuenta que la sabiduría está dentro de sí misma y de cada uno de sus hijos/as.

Aceptarse a sí mismo y aceptar al otro es liberador porque las personas dejan de estar normadas por lo que “deberían ser” y simplemente “son” porque no necesitan de fachadas para ser aceptados. Es así que la reflexión compartida por esta madre muestra que al liberarse ella de presiones internas y externas es capaz de creer en lo que ella ha hecho y en lo que los hijos/as son capaces de hacer. Aceptar al otro afirma Barceló (2012) “es confiar en su capacidad para desarrollarse y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones” (p.136). La madre deja de querer dirigir la vida de sus hijos/as y los comienza a ver como personas capaces de autodirigirse es por esto que la aceptación y confianza en sus hijos/as es liberadora.

La madre comprendió que a pesar de que como familia están sufriendo cambios, estos no necesariamente los llevarán a separarse y habrá oportunidad de estar conectados, pero de diferente manera. Quizá por nuevos los lazos afectivos y comunicativos que construyan entre ellos pues según Gallego (2017) las familias están unidas más por estos lazos que por los consanguíneos y en este caso por los que da el estar reunidos todos en un mismo espacio, el hogar, y unidos por la madre.

Las afirmaciones que hace Barceló (2003) sobre el vínculo en los grupos pueden ser útiles para entender el estar juntos de otra manera. Él describe que el vínculo es cohesión, pero no se refiere a lo que tradicionalmente cohesiona como el interés común, un proyecto compartido o ideas similares, sino que resalta que es una cohesión afectiva, que se produce por la unión de conciencias y los espacios internos profundos de las personas. En la siguiente evidencia también utilizada en la anterior subcategoría se puede apreciar que la madre valora y confía en la capacidad de su hija pues pretende involucrarla en idear una estrategia para cuidarse cuando salga de casa.

El cómo escucharlos es sumamente importante, yo creo que de ahí parte la conexión, si nosotros hablamos con nuestros hijos, somos honestos y les

decimos que parte de esto que me pasa es el miedo a que te pase algo, pero ¿qué vamos a hacer? Hacerlo en un diálogo abierto con ellos. ¿Qué vamos a hacer para que tú te sientas seguro, para que estés protegido? Se me hizo tan padre abrir la comunicación y escuchar la parte de tu hijo, me hizo pensar, voy a hablar con mi hija así poniendo ese ejemplo de cómo los podemos acompañar y a la vez escucharlos, porque si tienen muchas cosas que proponer. (RO, S7, 2021)

En este fragmento se percibe por parte de la madre apertura ante la posibilidad de crecimiento de ambas, en la medida que la madre hace contacto con su experiencia, con su miedo y se vive en congruencia sin máscaras, al tiempo que valora lo que su hija tiene que decir, confía en su hija, en sus capacidades y en su tendencia hacia el crecimiento como persona capaz de cuidarse a sí misma. Es interesante que en la medida que la madre confía en la capacidad de su hija, en que tiene los elementos para proponer ideas y es capaz de cuidarse a sí misma, la madre distingue una posibilidad de establecer conexión. Al respecto Barceló (2012) declara que “aceptar incondicionalmente al otro es sorprenderse por la maravilla que contiene el otro para poder iniciar una senda de conexión y encuentro” (p. 137).

En un estudio realizado por Pérez (2014) sobre los vínculos afectivos juveniles los resultados invitan a generar espacios para el encuentro entre padres y jóvenes para la reflexión, renovación de percepciones y democratización en la toma de decisiones para la construcción de experiencias afectivas saludables para los jóvenes y sus familias. Es esto lo que propone esta madre la creación de espacios de diálogo con los hijos para juntos tomar mejores decisiones en las que cada parte toma sus responsabilidades, en los que el encuentro entre creencias y valores propios de cada generación se ponen en común para llegar a acuerdos en los que se valora a las personas, se cuida la relación y se produce crecimiento personal.

Una condición para que una persona sienta disposición al afecto al que se refiere la aceptación positiva incondicional es que la persona se acepte a sí misma con sus propios sentimientos y abrirse al campo de su conciencia y lo que sucede integrarlo

a sí mismo. La madre se abre a aceptar su miedo y lo manifiesta a su hija, lo que da muestra de que se inicia en este aceptarse a sí misma y al hacerlo comienza a amarse porque como Barceló (2012) afirma: “La consideración positiva incondicional es amor”. (p. 137). La evidencia que sigue habla de comprensión empática pero también aceptación positiva.

A mí me hizo reflexionar sobre empatizar antes de juzgar o antes de soltar el coraje, la corrección o el regaño. Primero debo aterrizar en los pies de mi hijo cómo se siente desde él, cómo vivió la situación, qué fue lo que lo llevó a tomar esa decisión quizá equivocada para poder reconstruir desde él mismo. (JO, S8, 2021)

En ella el padre expresa el deseo de pisar con los pies de su hijo, llama la atención que no habla de ponerse en sus zapatos, como comúnmente se dice, sino de pisar con sus pies, lo que indica un deseo más profundo de contemplar lo que le sucede desde su propio marco de referencia, lo que habla de que lo ve con autonomía e independencia, y concluye “reconstruir desde él mismo”. Esta frase es la que habla de la consideración positiva incondicional, pues comenta su intención de esperar, sin pretender controlarlo, sin querer que su hijo actúe desde dónde él desearía que lo hiciera sino desde sí mismo, lo cual habla también que valora y valida su experiencia y, reconoce la sabiduría interna de su hijo.

En lo que el padre expresa es notable que busca el desarrollo de su hijo por su propio bien, dejando de lado cualquier beneficio que como padre pudiera obtener en esta situación. Lo que da cuenta de su amor al hijo por sí mismo y o por lo que le proporciona, pues busca que el hijo encuentre sus respuestas propias, no pretende imponerle como padre las suyas. Este padre pone en acción el amor, pues busca la manera de que el hijo se desarrolle. Una relación madura y libre de necesidad (Yalom, 1984), es decir libre de amar al otro por sí mismo y no por lo que otro le proporciona es una relación en la que se ama en libertad al otro y a uno mismo, porque por una parte la persona es como es, sin fachadas y por otro acepta al otro tal como es.

Durante el taller los padres y madres dieron los primeros pasos en escucharse, reconocerse y atenderse. Caminaron hacia la consideración positiva de sí mismos más falta mucho camino por recorrer en la autovaloración, sin embargo, el trabajo realizado dio los frutos que se mencionan en esta subcategoría. Si se sigue trabajando en este aspecto pueden llegar a ser más cálidos en la relación con sus hijos/as y con su sola presencia expresar amor y que este sea percibido por sus hijos/as.

Los padres y madres comenzaron a transitar de un amor posesivo a un amor libre en el sentido que pasan del querer que actúen como ellos quisieran a confiar en ellos y entregarles la autodirección de sus vidas, en situaciones concretas como los dos últimos padres o en general en su crecimiento que viene como lo describe la madre en la primera evidencia. Comienzan por decidir no hacer juicios ante lo que los hijos/as deciden y aceptarlos tal cual son. Sorprenderse por la maravilla que contiene el otro, de la que habla Barceló (2021) aún les cuesta trabajo quizá porque están muy contaminados de sus expectativas.

4.3 Nuestra relación, nuestro crecimiento

Lo que movió a estos padres y madres a asistir al taller fue la relación que tienen con sus hijos/as y su necesidad de mejorarla. Durante el taller tuvieron la oportunidad de verse a ellos mismos a través de la relación que tienen con sus hijos/as, lo que los llevó a reconocerse, reconocer a sus hijos/as, comenzar a hacer cambios y ver sus efectos en la relación con ellos.

Una de las convicciones que estuvieron presentes en la base de esta propuesta y en la manera de abordarla es que las persona por una parte es individual, auto determinada e independiente y se desarrolla a partir de poner atención a sí misma y hacer conciencia de su experiencia de manera que encuentra congruencia y, por otra parte, es y llega a ser desde las relaciones con otros, de tal forma que el desarrollo personal se da a partir del encuentro. En-contrar a otra persona significa reconocer que el Otro “está contra” porque es esencialmente diferente a uno. Significa también que uno es tocado por la esencia de lo opuesto. (Schmid, 2008).

Y, según Buber (1923, citado por Schmid, 2008) el Yo no se constituye hasta que se dé la relación de encuentro Yo-Tú.

En el relato que se muestra a continuación la madre comienza a hacer cambios en la forma de interactuar con su hijo, lo que hace del encuentro con su hijo una experiencia de mayor cercanía.

Hoy tuve una experiencia muy bonita con mi hijo que es con el que había estado un poquito más batallando, de la nada llegó en la mañana, me sacó a bailar y me dice: 'mamá te voy a extrañar mucho ahora que me case pero estoy muy feliz', entonces se me olvidó todo lo malo que ha hecho. El decirme que me va a extrañar y sentirse nostálgico siento que he hecho más o menos bien las cosas, entonces, mi meta es seguir así con ellos y seguir en una relación muy cercana. Creo que este cambio definitivamente sí tuvo que ver con el taller, antes nuestra comunicación estaba un poco tensa pienso que yo fui cambiando de actitud, inconscientemente lo vas poniendo en práctica (MA, S8, 2021)

Siendo así que el Yo se constituye a través del Tú, en lo que comparte esta madre se aprecia que ella va modificándose y construyéndose a sí misma de diferente manera en la relación que establece con su hijo. Al parecer fue aplicando lo aprendido en el taller, tanto el observar la relación con su hijo, el contactar con sus propias emociones y sentimientos, así como aceptar a su hijo y tener una actitud de comprensión empática. Todo ello le puede haber generado la experiencia de considerar a su hijo como diferente, autónomo y separado de ella y sus expectativas. Lo que se reflejó en mayor cercanía entre ellos. Al respecto Schmid (2008) señala que sólo si se considera al Tú diferente, autónomo separado de Yo, digno de ser tratado y de relacionarnos con él es que las personas se acercan porque la otredad del Otro es reconocida, si no se le reconoce se alejarían.

Por su parte Yalom (1984) afirma: "Si uno se relaciona verdaderamente con otro, debe tratar de escucharle de verdad: debe renunciar a los estereotipos y prejuicios sobre el otro y dejar que influya sobre uno con sus respuestas" (p.440). En este

relato la madre afirma dejarse influenciar por la repuesta de su hijo. Por la manera en que el reacciona ella deduce que ha estado haciendo bien las cosas y eso la motiva a seguir en cercanía con sus hijos/as, por lo tanto, a seguir intentando aquellas formas que le ayudaron a establecer ese contacto cercano.

A este respecto, Rogers (2018) en su teoría sobre el desarrollo de la persona propone un tipo de relación para que la persona pueda utilizarla para su propio desarrollo, pues para él el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación. En la misma línea Yalom (1984) advierte que el Yo toma forma en el contexto de la relación, sufre influencia de su relación con el Tú, y que en cada Tú el Yo vuelve a recrearse. El Yo necesita del Tú para lograrse y autorealizarse.

En el caso de la madre que habla en la siguiente evidencia se acepta a sí misma con miedo, pero se abre a deshacerse de ello en la relación de mayor confianza a sus hijos. Expresa su deseo por escucharlos más, de manera que también comienza a estar abierta a lo que ellos piensen, y dejarse modificar con su respuesta. Al respecto Schmid (2008) refiere que el encuentro entre personas también significa darse el espacio uno al otro y expresarse respeto, así como estar dispuesto y preparado para aceptar lo que otros van a revelar. La madre pretende escuchar más a sus hijos lo que puede significar otorgarles su espacio con respeto a lo que ellos digan. Además, que intuye las características del encuentro que dará mayor acercamiento entre ellos.

Son los miedos, que no me dejan. A lo mejor trabajar en eso, en los miedos. A lo mejor dándoles la oportunidad a mis hijos, escuchándolos más y creer que con toda la confianza del mundo van a regresar bien tomando todas sus medidas, ser un poquito más flexible. Me sentiría más tranquila porque yo creo que entonces habría más acercamiento con mis hijos (LA, S8, 2021)

La madre se verá entonces modificada en su flexibilidad poniendo el foco en la relación con sus hijos, pero quizá este modo de ser rígida también lo vive en otros ámbitos de su vida, de tal forma que al modificar esto en la interacción con sus hijos quizá lo lleve a otras esferas de su vida.

Conclusión

Los padres y madres se dieron la oportunidad de una pausa, mirarse y mirar a sus hijos/as. Han puesto en práctica lo vivido y lo aprendido en la relación con sus hijos/as y comienzan a ver resultados tanto en la relación como en sí mismos. Comienza a experimentar un sentimiento de libertad y autodeterminación, idean maneras nuevas de relacionarse con sus hijos/as en las que se ponen en marcha las actitudes que facilitan el desarrollo de ambos y al mismo tiempo los acercan afectivamente. Se comienzan a abrir a su experiencia, liberarse de máscaras y caminar hacia el desarrollo. Eligen aquello que realmente necesitan, se perciben más dueños de sus acciones con menores restricciones internas y externas.

El amor es un proceso activo y ser una persona plena que se ame en libertad y ame a los demás requiere el aprendizaje de actitudes y habilidades. Sin embargo, como apunta Vanaerschot (1997), tanto la comprensión empática como la congruencia y la escucha son capacidades de contacto profundas que pueden depurarse y que es necesario trabajar en la propia personalidad y en las prácticas comunicativas para poder ser empáticos. Es evidente que faltaría un gran camino por recorrer por parte de los padres y madres, a pesar de ello por el momento se dan cuenta que existe una manera de relacionarse con sus hijos/as que permite el crecimiento personal y el de ellos al tiempo que los vincula afectivamente. Los padres y madres caminaron en el reconocimiento y la aceptación tanto personal como la de sus hijos/as. Reconocimiento y aceptación son los dos ingredientes más importantes del amor y el afecto para vivirse y amar en libertad.

CONCLUSIONES

En este apartado se discuten y reflexionan los resultados de este proyecto de intervención cuyo objetivo general fue que padres y madres de jóvenes se reconocieran y autovaloraran desde el hacer consciente la experiencia de vinculación afectiva que tienen con su hijos e hijas y desarrollaran habilidades para vivir una relación que fortalezca el vínculo entre ambos e impulse el crecimiento

mutuo. Objetivo que fue fundamental para la elaboración y diseño del taller “Amar en libertad”.

Se trata de padres y madres que quieren mejorar la relación que tienen con sus hijos e hijas jóvenes pues como familia en su ciclo vital viven una etapa difícil, previa al nido vacío, de grandes tensiones y cambios con necesidad de ajustes. Para los padres y madres se trata de una etapa complicada porque los hijos e hijas jóvenes comienzan a tomar decisiones que ellos y ellas consideran trascendentales en su vida y no toman tanto en cuenta la opinión de sus padres y madres. Decisiones que van desde la elección de carrera profesional hasta la relación de pareja, pasando por las expectativas laborales, entre otros temas que, no siempre son puestos a discusión con los padres y madres.

Son padres y madres con hijos e hijas que todavía viven en casa, dependen económicamente de ellos, por lo menos la mayor parte y están construyendo su futuro próximo, aunque siguiendo aun las reglas de casa, lo que también confunde y dificulta la relación.

Este momento del ciclo familiar es crucial para algunos padres y madres quienes se pueden sentir desplazados de la vida de sus hijos e hijas; en tanto que los primeros asumen la responsabilidad de las decisiones que tomen sus vástagos. Es una etapa que implica para los padres y madres avanzar hacia nuevos rumbos que impactan en su persona y en la relación con sus hijos/as, de lo cual no son conscientes, sin embargo, los confronta con su manera de pensar y reaccionar; tienden a alejarse de sí mismos, intentando retener a los hijos/as y continuar orientando sus vidas, dejan ver su amor condicional que se refleja en conflicto y alejamiento doloroso de los hijos e hijas.

Estos jefes y jefas de familia no saben cómo seguir siendo padres y madres de seres con mayor independencia, que desean tomen las decisiones correctas, desde su particular punto de vista, y que aún no los consideran preparados y, que además, ante la próxima partida de sus hijos e hijas quieren que se marchen con ganas de seguir cerca de ellos en la distancia, al tiempo que contemplan esta etapa de vida

como la última oportunidad de “educarlos”, es decir, para participar en la toma de decisiones de sus hijos e hijas.

Por todo ello es importante ayudar a los padres y madres a identificar formas de relacionarse con sus hijos e hijas e implementar estrategias que les ayuden facilitar o fortalecer la vinculación afectiva en lugar de que esta se fracture o se debilite, pues en muchas ocasiones los padres y madres se guían de manera inconsciente por estilos y formas de relación ancladas en sus carencias personales producto de su historia y no en el mirar la persona de sus hijos e hijas.

Lo primero que llama la atención al promover el taller, es que existe gran necesidad de los padres y madres a ser escuchados y buscar mejores formas de relacionarse con sus hijos/as en esta etapa del ciclo familiar, pues desde la convocatoria al taller hubo alta demanda y durante las sesiones, la vasta participación de los padres/madres denotó su imperiosa necesidad de ser escuchados al respecto.

La vinculación afectiva entre los padres/madres y sus hijos/hijas está cargada de sobreprotección, chantaje, autoritarismo y autosacrificio conductas motivadas por heridas en la infancia de los padres y madres que tienen su origen en un amor condicionado, no se dan cuenta que hay una carencia personal que no han resuelto, por lo que no dejan crecer a sus hijos/as y no permiten que tomen las decisiones, propias de esta etapa, por ellos mismos.

Los padres y madres a través de estas conductas en la relación con sus hijos e hijas les dicen con su actuar que no son capaces. A través de ello, los padres y madres obtienen una ganancia: la dependencia de los hijos/as, que les asegura su cercanía y llena su vacío de afecto, y además se validan a partir de ellos como buenos padres/madres por “ayudarlos” a tomar las mejores decisiones, todo esto en realidad es un amor condicionado, atado a la necesidad de cubrir vacíos personales, motivadas por el miedo y la culpa, no por la comprensión y el respeto hacia sus hijos/as. Como también sucede cuando sacrifican ser ellos mismos y dejan de lado sus deseos personales para no tener conflicto con los hijos e hijas o para no mostrarse débiles ante ellos/as.

Los padres y madres sobreprotegen a sus hijos e hijas cuando conducen sus decisiones por miedo a que fracasen en lo que a ellos esperan que triunfen, pues se traduce para ellos en un fracaso personal como padres o madres, de manera que su rol de padre o madre se antepone a su persona. Su valía como persona descansa en su desempeño como padres y madres, invisibilizando así su persona. Esta situación denota que no se ven como personas aparte de sus hijos/as, sino siendo a través de lo que los hijos e hijas hacen. Convirtiéndose así en una carga demasiado pesada para ellos mismos y para sus hijos/as lo que genera fuertes tensiones que impactan en su vinculación afectiva.

Estas conductas, también están motivadas por los introyectos que padres y madres han recolectado a lo largo de sus vidas, ceñidos a la época que vivieron y a la que viven. Por una parte, entre estos introyectos están los estereotipos de género según el rol que desempeñan. Al respecto, las madres al verse como responsables de la educación de los hijos/as son más vulnerables que los padres a ser vistas como malas y eso les preocupa por lo que les demanda una manera de actuar no auténtica que disimule el papel de “la mala”, no les gusta poner límites porque los correctivos son vistos como agresivos, lo que contrasta con el imaginario social que hay que ser amigos de los hijos/as y con el “mandato” introyectado de “las mujeres no son agresivas” y, que a su vez discrepa con la educación que ellas recibieron cuando eran niñas. Ante las mismas narrativas sociales se perciben reglas no dichas de lo que está permitido y no en la vinculación afectiva con los hijos/as, lo que crea mayor confusión y enmascaramiento de su yo real.

En el mismo orden de ideas, los padres y las madres desde su rol de género siendo infantes fueron reprimidos/as en su expresión emocional, razón por la cual se les dificulta reconocer y expresar sus sentimientos, lo cual limita la posibilidad de crear lazos con sus hijos e hijas, pues la expresión emocional es puente para la vinculación afectiva, ya que a partir de la conexión emocional surge la empatía. Si no se expresan las emociones no hay oportunidad de vinculación. Por otra parte, en muchas ocasiones las emociones expresadas por los padres y madres no son genuinas, están permeadas por sus miedos, estereotipos y lo que Rogers (1959)

llama *condiciones de valor*, siendo así que desde lo que se esperan de ellos y no desde sus convicciones y valores personales. De tal forma se ven imposibilitados de conectar consigo mismos y con sus hijos e hijas.

La dificultad de los padres y madres para mirarse desde su propio marco de referencia, la falta de autenticidad y transparencia hacia su persona y la autoaceptación condicional, la llevan a la relación con sus hijos/as frente a quienes tampoco son auténticos ni empáticos y les cuesta trabajo aceptarlos y mirarlos tal como son. Todo ello dificulta la cohesión afectiva con sus hijos e hijas, que hace crisis cuando están por tomar su propio rumbo.

De la misma forma que los padres se invisibilizan ante su rol y sus introyectos, también invisibilizan a los hijos/as ante creencias que fueron forjando sobre ellos a partir de las vivencias propias como hijos/as. Los padres y madres consideran que sus hijos/as son capaces de desarrollarse sólo si ellos como padres/madres intervienen, pues se creen, aun en esta etapa responsables de ello y, que la manera de motivar su crecimiento es desde lo que como padres/madres hacen o dicen, pues conciben que los conocen mejor que nadie y saben lo que les conviene. Al creer que las actitudes y vivencias de sus hijos e hijas son consecuencia directa de como ellos lo educan dejan fuera todo lo que el hijo pudo haber construido desde sí mismo como persona con capacidades, libertad y plena independencia.

Los padres y madres sin darse cuenta invisibilizan a los hijos e hijas pasando por encima de la libertad, tomando decisiones en su lugar. Al tratarlos de esta manera también los infantilizan, lo que contrasta con su necesidad de que se les reconozca su individualidad e independencia sobre todo en esta etapa de sus vidas. Esta manera de mirar a sus hijos e hijas forma parte de su manera de vincularse con ellos, por ello el distanciamiento que experimentan con sus hijos e hijas.

Este modo que tienen los padres y madres de concebir a sus hijos/as, su educación y su relación con ellos corresponde con la época en la que ellos fueron educados pues pertenecen a una generación donde se consideraba que el ser humano era imperfecto y había que mejorarse y en donde vanagloriarse era mal visto y

considerado egoísta. Una generación en la que el validar lo que el niño o el joven hacía podría obstaculizar su desarrollo porque no tendría ya motivación para seguir mejorando, pues se pensaba que sólo señalando los errores de la persona ella podía cambiar y aspirar a ser mejor en lo que fuera. Por ello, les es difícil aceptar que sus hijos/as tienen su propia experiencia y sabiduría interna para afrontar sus propias decisiones. El contexto social en el que se vivieron estos padres y madres los carga de un bagaje cultural que no les permite soltar a sus hijos/as en libertad y amor.

Se presentan tensiones en la relación con sus hijos/as y en la propia experiencia de ser padres/madres porque pertenecen a contextos tradicionales en los que fueron formados con mayor rigidez, en medio de burlas y marginación que no eran mal vistas, por el contrario, se pensaba que eso forjaba el carácter de los hijos/as, que además se esperaba que fueran siempre mejores y exitosos. Lo que desentona con los valores y creencias actuales en cuanto a educación de los hijos/as que dan mayor respeto a la voz y a la persona de los niños. Son padres y madres que desde su formación y estilo de relacionarse nunca vieron en ellos a una persona sino a un dependiente o servidor, fueron reprimidos, exigidos y no validados. Desde ese paradigma se miran y miran a sus hijos e hijas. De tal forma que, se les dificulta colocarse en la posición de acompañantes, escuchas y espectadores de sus hijos e hijas en la toma de sus decisiones, además que parece, no alcanzan a identificar esta necesidad de independencia de los hijos/as.

Un aspecto más que no les permite ver a sus hijos e hijas es que algunos padres y madres tienen expectativas que logren el éxito de la manera que ellos lo conciben. Esto también corresponde con el entorno sociocultural de la época de los padres/madres. Conciben la idea que los hijos e hijas deben tener una formación profesional que esté apuntalada con un trabajo que le dé estabilidad laboral y económica y que le provea de las condiciones necesarias para formar una familia nuclear. Es así que, se les filtra en la vinculación con sus hijos e hijas sus expectativas socioculturales y transgeneracionales, su autoexigencia y su dolor, por lo que se les dificulta tratar a sus hijos/as como adultos jóvenes y personas con su

propio potencial, sabiduría organísmica y tendencia natural hacia su crecimiento y bienestar, porque no está en su propia experiencia de vida, el ser reconocidos como personas.

Otro aspecto que denota que los padres y madres se miran a ellos y no a sus hijos/as es que han conformado, desde su dolor o bienestar que provocó en ellos la educación que recibieron de sus propios padres/madres, un patrón de crianza inconsciente. Construyen así la vinculación afectiva con sus hijos/as, desde el sufrimiento, la incomprensión, los impulsos, el arrepentimiento y a partir su necesidad de compasión hacia sí mismos y no desde el reconocimiento de los hijos e hijas como personas.

Los padres y madres llegaron al taller pensando que el origen del problema con sus hijos/as en cuanto a su vinculación afectiva y su relación conflictiva era la brecha generacional entre ellos y que lo que les hacía falta para conectar eran estrategias de comunicación y un lenguaje común entre ambos, se dieron cuenta que esto es sólo la punta del iceberg pues lo más importante estaba en el fondo y tiene que ver con que no cuentan con la experiencia de haber sido mirados como personas y amados incondicionalmente, que, como apunta Yalom (1984) “ el amor pasado es una fuente de fuerza , y el amor presente es el resultado de esa fuerza” (p.449), es así que, el conflicto principal no es con los hijos e hijas, sino con la historia de sí mismos y la manera de cómo ésta influye en su auto concepto y a su vez en la vinculación con sus hijos/as, es esto lo que causa las tensiones afectivas.

Detrás de las máscaras de los padres y madres hay un profundo amor, un anhelo de que a sus hijos/as les vaya bien en la vida y de seguir vinculados afectivamente con ellos, pero paradójicamente les está costando su distanciamiento y al mismo tiempo obstaculiza en los padres y madres poner al servicio de ellos mismos y de la relación con sus hijos e hijas todas sus potencialidades. Puesto que, hay un velo de historicidad que se entremezcla en la relación con sus hijos e hijas y no les permite reconocerlos/as como personas con capacidad para tomar decisiones. Lo que les sucedía es que no eran conscientes de ello, pero en la medida que pudieron traer a

la conciencia el trasfondo de su actuar y lo que les pasaba en la relación con sus hijos/as, se motivaron para hacer cambios.

Las cadenas que se forjan en nombre del amor son sutiles y, los padres y madres no siempre alcanzan a verlas. Esas cadenas comienzan a hacerse conscientes y se atienden en la medida que los padres y madres reconocen su historia y su relación con los hijos/as, en un ambiente de confianza donde se establecen relaciones facilitadoras del Desarrollo Humano con las características que propuso Rogers (2018) consideración positiva incondicional, comprensión empática y congruencia.

Los padres y madres se observaron con mayor detenimiento reconocieron sus maneras de reaccionar e interpretar, descubrieron que no fueron aceptados en sus sentimientos y emociones y por lo mismo no pueden validarlos en sus hijos/as. Lograron reconocerse heridos inconscientemente por sus padres y madres quienes no satisficieron su necesidad de amor incondicional. Es así que se puede decir que la persona al ahondar en su conocimiento, reconocimiento y validación personal, se comienza a liberar de ataduras del pasado y a situarse en el presente con una actitud de amor proactivo, dejan de ser espectadores para convertirse en promotores de su situación vital. Pues el amor puede darse desde la esclavitud y ataduras que generan a las necesidades no resueltas, y es un amor condicionado que separa o desde la libertad que da el considerarse dueño/a de su sentir y actuar que lleva a un amor libre de necesidad y que une, desde el cual se decide el tipo de relaciones que se desea tener.

A través del ejercicio de autoconciencia los padres y madres descubren su sabiduría orgánica lo cual les representa una guía poderosa que no sabían que tienen. Se motivan a seguir conociéndose. Este fue un primer paso para reconocerse valiosos descubrirse dueños de sí mismos, con conocimiento y capacidad para autodirigirse.

Los padres y madres que participaron en el taller dejaron de ver a sus hijos/as como pequeños indefensos a los que habría que dirigir, se dieron cuenta que sus hijos/as son personas independientes de ellos, únicos, con anhelos particulares, con

sentimientos propios, como personas con capacidad de decidir sus propias vivencias y sus propios proyectos, con potencial para responsabilizarse y cuidar de sí mismos, capaces de decidir acertadamente.

Durante el taller los padres y madres escucharon y fueron escuchados comprensivamente, lo que les permitió darse cuenta que escuchar implica reconocer al otro y a sí mismo como personas, no sólo desde el rol padres y madres y de un hijo con características preconcebidas, y, que el escuchar desde el reconocimiento emocional propio y del otro les permite vincularse, percibiendo lo que sienten, con lo que el otro comparte, apreciando lo que le pasa al otro sin dejar de observar lo que les pasa a sí mismos, lo que abre la puerta a la comprensión empática entre personas con mundos y maneras de mirar particulares. Los padres y madres se dieron cuenta que, hacer un alto para sentir, validar las emociones y reconocerlas facilita el encuentro y que no era esta la manera en la que escuchan a sus hijos e hijas.

Descubrieron que comunicarse desde la congruencia surge la comprensión lo que abre la puerta a encontrar alternativas que beneficien a ambos y a la relación. Comenzaron a dejar atrás el puesto de arriba, de directores de sus hijos e hijas, para colocarse a su lado, como sus acompañantes. Ponen en práctica esta forma de escucharlos y desean seguir usándola porque desean vincularse afectivamente con ellos, desde este modo que les parece representa un amor en libertad.

En el transcurso del taller los padres y madres se detuvieron a mirar sus introyectos, heridas y culpas, e hicieron consciente su manera de relacionarse con los hijos/as en la que todo ello se hace presente y no le permitía ver a sus hijos/as como personas. Lograron entender su forma de vivirse como padres y madres de hijos/as jóvenes. Se salieron de su rol y se vieron como personas con una historia de carencias, pero con capacidad de transformarse. Aprendieron otra manera de relacionarse que implica reconocer al otro y que los vincula afectivamente y se llevaron herramientas como la manera de hacer autoconciencia de la realidad con todos sus elementos y la forma de escuchar comprensivamente, que llevan a

establecer una relación con congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional.

La experiencia vivida durante el taller no borra la historia de los padres y madres sin embargo, les puede ayudar a los estar atentos en su actuar en la relación con sus hijos/as o cualquier otra persona y descubrir si el encuentro está mediado por una necesidad personal y entonces hacer un alto para relacionarse desde la autenticidad y no desde las máscaras. También los provee el conocimiento y la vivencia de una forma de escucha que genera lazos afectivos entre las personas. Es así que cada padre y madre lleva en sí mismo/a la responsabilidad, las propias capacidades que lo definen y su realidad vivida para continuar expandiendo en su día a día lo experimentado en el taller.

En el camino del crecimiento personal como lo hicieron estos padres y madres se descubren carencias, identifican sombras, se conoce su origen para trabajar en ellas y también se reconoce el fruto que han dejado, y se pone atención en aquello que está fuertemente arraigado ante lo que se necesitará mayor trabajo y ayuda profesional, lo que tendrá que decidir cada uno en lo personal, porque las personas son más que su historia y son capaces de recuperarse ante cualquier situación vivida, siempre hay una tendencia hacia su desarrollo y autocuidado.

A partir de los resultados, se puede advertir que, en la medida que los padres y madres validen sus carencias, las acepten y las atiendan podrán dejar de utilizar la relación con sus hijos/as para satisfacerlas, incluso como dieron cuenta los participantes del taller lograrán también validar a sus hijos/as tal como son. Lo que podrá dar la pauta para conformar una relación entre ellos más limpia, libre de condicionamientos ocultos, más genuinamente ligada por lo maravilloso que cada uno ofrece a la relación, una relación entre dos “personas” con sus propios mundos válidos, sin los imaginarios o expectativas de uno ante el otro, una relación que se basa en las riquezas y no en las pobreza de ambos, que surge del desarrollo y no de la necesidad, en la que las personas son siempre una sorpresa y se reconfiguran en la relación. Una relación en la que el punto de encuentro es la escucha

comprensiva y la aceptación incondicional. En una relación así las personas se sienten conectadas. Es así que el reconocimiento y la autovaloración puede ser el camino de los padres y madres para acercarse a sus hijos/as.

Los resultados de la intervención hablan de que para relacionarse de manera que ello implique una vinculación afectiva es necesario cambiar la mirada hacia uno mismo y hacia quien se tiene enfrente, “en-contra”, por lo que cambia también el concepto que se tiene sobre una relación y, al relacionarse de esta manera las personas cambian positivamente, crecen. Es así que amar en libertad es el reconocimiento como persona y el reconocimiento entre personas.

La experiencia vivida durante el taller activó en los padres y madres su tendencia hacia el crecimiento, se comenzaron a notar cambios en ellos que surgieron a partir de su vivencia en una relación facilitadora durante el taller, de las estrategias didácticas, experiencias estructuradas y un grupo de padres y madres con problemáticas similares lo que los llevó a mirarse también a través de sus pares, pues salieron al encuentro personal y de otros padres y madres que reconocieron como personas y no solo desde su rol, facilitando su desarrollo, expresando, escuchando, comprendiendo y resignificando sus experiencias. Dando cuenta que el encuentro con otros facilita el encuentro consigo mismo y la experiencia de cuidado y respeto posibilita el cuidado y respeto personal y que lo vivido en la relación con el grupo lo pueden llevar a la relación con sus hijos/as.

Sin embargo, durante el taller, no se trabajó de manera consciente y directa en cuanto al crecimiento de los padres/madres e hijos/as a través de la relación facilitadora. Al ser este un proceso que no ocurre de manera lineal e inmediata, se puede decir que los padres y madres cuentan con una primera experiencia de haberlo vivido y si deciden ahondar en estos temas y trabajan en desarrollar las actitudes de una relación facilitadora del desarrollo personal, puede suceder que la relación con sus hijos e hijas jóvenes los lleve al crecimiento mutuo. Lo que sí se confirma es que la relación de estos padres y madres con sus hijos e hijas jóvenes, así como se trabajó en el taller los llevó a un crecimiento personal porque se miraron

a partir de ella, hicieron conciencia, vislumbran una manera diferente de relación con sus hijos e hijas y comienzan a mostrar sus primeros intentos con éxito de mayor vinculación con ellos.

Es así que, desde la relación padres/madres e hijos/as en esta etapa del ciclo vital de la familia se pueden fortalecer los vínculos afectivos, y al mirarla de manera consciente en un ambiente con las actitudes que promueve ECP pueden crecer padres, madres, hijos/as.

Propuestas para mejorar el taller “Amar en libertad”

- Cuando son grupos mayores a 10 personas como este, pensar en sesiones de 3 horas para dar mayor oportunidad a la participación de todos los participantes, con un pequeño receso de 10 minutos a mitad de la sesión o implementar una actividad que incluya movimiento a mitad de la sesión.
- Para los contenidos de este taller funcionaría agregar una sesión extra para que la sesión final sólo se destine a recuperar las experiencias del taller y los frutos del trabajo durante el taller.
- Sólo dejar de tarea 1 vez en todo el taller sobre el ejercicio de pasar por la rueda de la conciencia una situación de su experiencia de la relación con sus hijos/as, y dedicar un espacio en la sesión para la retroalimentación a cada participante de tal ejercicio, de manera que las experiencias sean el material para el aprendizaje.
- Dar mayor número de horas al taller, probablemente 30 para dar tiempo a que durante las sesiones elaboren los ejercicios individuales que implican profundizar sobre su experiencia, pues llevarlos de tarea no siempre lo hacen.
- Algunas de las experiencias estructuradas, procurar que sean más cortas y prácticas, que tomen poco tiempo para dedicar mayor espacio para el compartir.
- Destinar por lo menos una actividad más para compartir en pequeños grupos, eso dio cohesión, que favoreció la participación con mayor confianza.

- Ajustar los tiempos de las sesiones de acuerdo a la experiencia que se tuvo.
- Utilizar más recursos audiovisuales para puntualizar sobre algunos temas: como comprensión empática y consideración positiva.
- Crear una estrategia de convocatoria que llegue a mayor número de padres varones pues sus aportaciones resultaron ser muy enriquecedoras, complementarias a la visión de las madres y porque en ellos también se observa un profundo interés sobre estar conectados afectivamente con sus hijos e hijas.

Aportes al campo del Desarrollo Humano

En este trabajo de intervención se puso el acento en el amor libre, de sí mismo y del otro para fortalecer el vínculo afectivo entre padres/madres e hijos/as. Es una propuesta que incide en las relaciones familiares, ya que aporta al desarrollo y crecimiento de los padres y madres de familia, a través de mirar la relación que llevan con sus hijos e hijas haciendo conciencia de lo que influye en su vinculación afectiva. Se enfoca los vínculos afectivos para promover el desarrollo personal.

En la vinculación afectiva entre padres/madres y sus hijos/as jóvenes hay una oportunidad para verse, los padres y madres, y éstos ver a sus hijos e hijas desde sus realidades subjetivas y como personas es decir, de manera positiva e integral, con tendencia a natural hacia su crecimiento, conscientes, capaces de reconocer, comprender y amar sus propias necesidades, sentimientos, significados, experiencia, historia, recursos, limitaciones y errores, así como personas diferentes únicas e irrepetibles y por lo mismo libres de elegir y capaces de transformar su situaciones vitales, que viven orientadas hacia una meta sustentada en valores que concuerdan con sus identidades y que alcanzan la autorrealización en base a sus propias motivaciones.

El vínculo afectivo requiere del reconocimiento de sí mismo y del otro como persona, del reconocimiento entre personas y como personas en la relación, porque sólo se da una vinculación segura y sólida en una relación entre personas. Lo que demanda de los padres y madres, distinguir su persona de, su rol, sus introyectos, creencias

o estereotipos socialmente aceptados; y, de la persona de sus hijos e hijas, su papel de quienes cumplen sus expectativas, los define o son el motivo de las funciones que desempeñan o afirman su rol, que cubren sus carencias y que representan una carga de la cual habrá que responsabilizarse.

Mirarse en la relación con sus hijos/as y hacer conciencia de la vinculación afectiva que tienen con ellos y los factores que intervienen en esta experiencia les permite a los padres/madres desbloquear sus recursos a medida que se reconocen, valoran y atienden las necesidades no resueltas que se filtran en la relación, lo que les permite disponerse para un cambio, que favorece a ellos y a la relación. El desarrollo de la persona del padre y madre hace más sólido el vínculo afectivo con sus hijos e hijas, porque los primeros estarán en posibilidades de establecer una relación libre de cubrir ciertas necesidades no resueltas, en la que están atentos y se reconocen a sí mismos y al otro, valoran en igual medida a ambos y están dispuestos a expresar sus sentimientos. En una relación así las personas quieren permanecer unidas ya que se construyen fuertes vínculos afectivos que les permite a padres/madres e hijos/as amarse en libertad.

Es elemento clave para que se dé la vinculación afectiva, en la relación escenario de dicha vinculación, la escucha comprensiva, con atención e interés, sin interrupciones, resistiendo distracciones, poniendo en silencio el propio mundo interior y exterior, estando sólo para el otro, permitiendo que la experiencia del otro le afecte, compitiéndole, respetándole y aceptándole tal como es, sin evaluar ni juzgar, tratando de ponerse en su lugar, imaginando su experiencia, observando que le sucede a sí mismo, la propias sensaciones y emociones, y pensamientos; es decir, desde las actitudes de empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia. Estas actitudes permiten el reconocimiento entre personas como personas en la relación. Al mirar la relación desde la vinculación afectiva se logra percibir una relación centrada en las personas.

El trabajo de los padres y madres en su reconocimiento y autovaloración les permite acercarse al desarrollo de estas actitudes, así también el trabajo en un grupo y con

una facilitadora/or que modele dichas actitudes les permite vivir el proceso y acercarse a estas actitudes a partir de experienciarlas. Si los padres y madres prosperan en estas actitudes en la relación con sus hijos e hijas se logra una relación que permitirá el crecimiento de ambos.

En esta intervención también se percibe un aporte metodológico al campo del Desarrollo Humano. Los padres y madres se miraron a través de la relación con sus hijos/as, identificaron algunas actitudes que no son propias de sí mismos, que no les agradan y las llevan a la relación. Fue así que la relación con sus hijos/as funcionó como espejo de sí mismos y de la relación que tuvieron con sus propios padres. Y, al pasar por la rueda de la conciencia aspectos de esa relación, también fue una ventana de entendimiento de cómo construyen la vinculación afectiva con sus hijos/as. Lo que da cuenta que las personas pueden crecer y desarrollarse a partir de las relaciones si se detienen a poner atención a los elementos que conforman la experiencia de cualquier relación en la que participan ya que, a partir de ello, se encuentran a sí mismas, se comprenden y si están dispuestas pueden hacer cambios que las lleven a vivirse más libres, en mayor congruencia con quienes son.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrams, J. (2001). *Superar el niño interior*. Barcelona, España: Kairos.
- Barceló, B. (2003). *Crece en Grupo*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Barceló, B. (2012). Las actitudes básicas Rogerianas, en la entrevista de la relación de ayuda. Capítulo 3. Las actitudes básicas, (70)136, 132-142. Comillas:Bilbao
- Bauman, Z. (2008). *Múltiples culturas, una sola humanidad*. Katz: México
- Bermejo, D. (2012). Identidad, globalidad y pluralismo en la condición posmoderna. *Pensamiento*. Vol.68, (Núm. 257), pp. 445-447. Recuperado de <https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/983>
- Bowlby, J. (1999). *Vínculos afectivos: Formación desarrollo y pérdida*. Madrid, España: Morata
- Bradshaw, J. (2001). Cómo liberar a su niño interior perdido. En Abrams, J. *Superar el niño interior*. (p.p. 291-306). Barcelona, España: Kairos.
- Burutxaga, I. (2018, Enero). Apego y vínculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*. (Núm. 15). Recuperado de <http://www.temasdepsicoanalisis.org/2018/01/31/apago-y-vinculo-una-propuesta-de-delimitacion-y-diferenciacion-conceptual/>
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. En Rev. Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales. Vol 2, No, 2, Pp. 22-51. Disponible en: <http://www.extension.fmed.edu.uy/sites/www.extension.fmed.edu.uy/files/La-metodologi%CC%81a-de-taller-en-los-procesos-de-educacio%CC%81n-popular.pdf>

- Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y análisis cualitativo. En *Cinta de Moebio*, 23, 204-216. Santiago de Chile Recuperado de <https://www.moebio.uchile.cl/23/carcamo.html>
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México. Pp. 1 -36.
- Carretero, M. Resumen de: La esperanza potencial de convocatoria social. En Enríquez, R. y López, O. (2014) *Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social*. Tlaquepaque Jalisco, México: ITESO; México: UNAM, Facultad de estudios Iztacala
- Cavarrus, R. (2002). *Ser persona en plenitud. La formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Caracas, Venezuela: Equipo Editorial
- Cervantes, S. (2015) La solidaridad. Matices de vinculación. En Gómez, N. (coord.). *Agentes y lazos sociales. La experiencia de volverse comunidad*. Guadalajara, Méx: ITESO
- Codina Jiménez, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible Capital*, (3). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=549/54900303>
- Cormier y Cormier (1996). Capítulo 5. Respuestas de Escucha. *Estrategias de entrevista para terapeutas: habilidades e intervenciones Cognitivo-Conductuales*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Covitz, J. (2013). Narcisismo: el trastorno de nuestros días. En Abrams, J. *Superar el niño interior*. (p.p. 164-173). Barcelona, España: Kairos.
- Díaz-Bravo, L, & Torruco-García, U., & Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3497/349733228009>

- DiCaprio, N. (1984). *Teoría de la personalidad*. México, México,D.F.:Nueva Editorial Interamericana.
- Familiar-Arteaga, A. (2018). El servicio de calidad emocional en la hotelería: un estudio de caso. Trabajo de obtención de grado, Maestría en Psicoterapia. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- Galindo, J. (1987). Encuentro de subjetividades. Objetividad descubierta. La entrevista como centro de trabajo etnográfico. En *Rev Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 1(3), 151-183. Universidad de Colima. Disponible en http://bvirtual.ucol.mx/descargables/637_encuentro_de_subjetividades.pdf
- García, E., Salguero, A., & Pérez, G. (2010). Expectativas y estereotipos de género en la relación entre padres e hijas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 325-341. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215980006>
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. México: Planeta
- Gómez Gómez, Elba Noemí y Alatorre Rodríguez, Felipe. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. En *Rev. Sinéctica*, No. 23. Pp. 1-17. Tlaquepaque, Jalisco, ITESO. Disponible en: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/2597>
- González, A.M. (1989). *Colisión de paradigmas. Hacia una psicología de la conciencia unitaria*. México: Universidad Iberoamericana. Departamento de Desarrollo Humano.
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la Investigación Cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29) 93-103 Recuperado de <http://files.formacionintegral.webnode.es/200000047-db9aadd8e7/ASPECTOS%20%C3%89TICOS%20DE%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20CUALITATIVA.%20GONZ%C3%81LEZ.PDF>

- Honoré, C. (2008). (21 de octubre de 2008). *Los límites son necesarios porque dan seguridad al niño*. Codajic. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Bajo_pre_sion-Carl-Honore.pdf
- Lafarga, J. (2005). Desarrollo Humano. *Las Semillas*. Prometeo. (45), pp. 4-6.
- Lafarga, J. (2005). Mi comprensión del desarrollo humano. *Las Semillas*. Prometeo, (45), pp. 7-12.
- Lafarga, J. (2015). Desarrollo Humano en México. En Lafarga, J., Gómez del Campo, J., Delgado, G. (comp). *Desarrollo Humano en México. 50 años de Agua Viva*. (pp. 15-22). México: INIDH, ADEHUM, PROMETEO, DESARROLLO DE LA COMUNIDAD.
- Lietaer, G. (1997) Capítulo 1: Autenticidad, congruencia y transparencia. En Brazier, D. (1997) *Más allá de Carl Rogers*. (pp. 25-42). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- López, H. (2016). Los Once tipos de familias en México. *Revista AMAI* (47) 26-31
Recuperado de <https://amai.org/revistaAMAI/47-2016/6.pdf>
- Martínez Miguélez, M. (2006). Fundamentación epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona, *Revista Latinoamericana Polis*, 5 (15). Persona y otredad. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30517306009>
- Maslow, A. (1991), *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos, S.A.
- Mejía, J. (2011). Problemas centrales del análisis de datos cualitativos. En *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*. 1(1), 47-60. Recuperado de <http://relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/43>
- Miller, S., Numbally, E., Wackman, D. (1979) *The Awareness Wheel*. The Annual Handbool for Group Facilitators. Traducción. *La rueda de la conciencia*. Recuperado de <http://cursos.iteso.mx/course/view.php?id=1372>. Plataforma Moodle

- Moratto, S. Vásquez, N., Zapata, J., & Messenger, T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. CES Psicología, 8(2), 103-121. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423542417006>
- Moreira, V. (2001) "La fenomenología como articulación entre la teoría y práctica en psicología". En Moreira (2001). *Más allá de la persona*. Santiago de Chile. Universidad Santiago de Chile.
- Muñoz, M. (2012) Una Hipótesis Humanista sobre la Emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano. Cuaderno 6
- Muriel, J. y Jongeward, D. (1986). *Nacidos para triunfar. Análisis transaccional con experimentos Gestalt*. México: Sistema Técnico de Edición.
- Otero-Mendoza, O., Zabarain-Cogollo, S., Fernández-Daza, M. (2017). Estilos de apego, comunicación y confianza entre padres y jóvenes universitarios de la Guajira- Colombia. *Revista Katharsis*, N 24, julio-diciembre 2017, pp. 119-138, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Pacheco, Gerardo. (1993). La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social. *Replones, revista ITESO*, (26), 14-19. Recuperado de https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/1575/26_replones26eltemagerardopacheco.pdf?sequence=2
- Páez, M.L. (2014). Vínculos afectivos juveniles: dilemas y convergencias entre padres e hijos. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 6, 114-129.
- Peck, M. S. (1997) *La nueva psicología del amor*. Barcelona, España: Emecé Editores
- Powell, J. (1997). *El secreto para seguir amando*. España: Sal Terre
- Rodríguez, A y Torrente, G. Interacción familiar y conducta antisocial. Boletín de Psicología, No. 78, Julio 2003, 7-19

- Rogers, C. (1973). ¿Puedo actuar como facilitador de un grupo? *Grupos de Encuentro*. (pp. 51-77) Barcelona: Amorrortu
- Rogers, C. (1987) Experiencias en comunicación. *El camino del ser*. España. Kairós.
- Rogers, C. (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión. 5ª edición
- Rogers, C. (2018). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós 14ª reimpresión.
- Sassenfeld, A. y Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. En Rev. De Psicología de la Universidad de Chile. Vol. XV, No. 1. Pp. 89-104.
- Schmid, P. (2008). ¿Conocimiento o Reconocimiento? La Psicoterapia como “el arte de no saber” Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo. Instituto para Estudios Centrados en la Persona, Viena y la Universidad de Graz, Austria. 1-11
- Segrera, A. J. Cornelius-White, M. Behr y S. Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales (2014). Capítulo 5. En Galler, S y Greenberg, L. *La presencia terapéutica. La experiencia de presencia de los terapeutas en el encuentro terapéutico*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores. pp. 163-184
- Tobías, C. y García-Valdecasas, J. (2009) "Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos", *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, vol. XXIX, no 104, pp. 437-453
- Vanaershot, G. (1997) Capítulo 2: La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente. En Brazier, D. (1997) *Más allá de Carl Rogers*. (pp. 47-66). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Villavicencio, C. E. & Villarroel, M. F. (2017). Comunicación afectiva en familias desligadas. *Fides Et Ratio*, 13, 15-39.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder

Zurita, S., Murillo, F., Defaz, Y. (2017). Los saberes culturales en la crianza de los hijos. 6(6), 97-106. Recuperado de <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/246>

ANEXOS

Diseño de las sesiones de la intervención: Taller “Amar en libertad”

Sesión 1

PROPÓSITO	TEMÁTICA	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
1. Acoger al grupo 2. Fomentar integración grupal 3. Conocer a los participantes y sus expectativas 4. Presentación y encuadre del taller 5. Establecer acuerdos grupales	1. Bienvenida 2. Encuadre 3. Integración grupal 4. Acuerdos grupales	1. Bienvenida. Agradecer su presencia. Escribir su nombre en la pantalla. • ¿Cómo llego al grupo hoy? participación libre. • ¿Como me siento en este momento? • ¿Cómo estuvo mi día? 2. Rompe hielo VERDAD/MENTIRA Cada participante dice algo cierto de él y algo falso, los compañeros del grupo tendrán que elegir cuál es el dato falso y cuál el verdadero con los emojis de zoom. El participante revela dato verdadero y nombra al siguiente participante. 3. Conociendo las expectativas del grupo en cuanto al taller. Cada participante expresa verbalmente: • ¿Qué esperas de este taller? • ¿Para qué te inscribiste en este taller? • ¿Cuáles son tus inquietudes? Acompañamiento con respuestas de escucha por parte del facilitador a cada participante. 4. Presentación en PPT del encuadre del taller 5. Establecer acuerdos grupales. Expresión libre y se anotan en el PPT 6. Tarea: Observarse en la relación con sus hijos jóvenes durante la semana: describir la situación, como reaccionan (lo que dicen o piensan) y como se sienten. En una tablita con ejemplo. 7. Despedida: Cada participante comparte ¿Como me voy?, ¿cómo me viví en esta primera sesión	Hasta antes de la actividad de compartir expectativas los tiempos estaban <u>de acuerdo a lo programado</u> , pero en el compartir expectativas los participantes se extendieron en expresar sus inquietudes, su contexto familiar en relación a sus hijos jóvenes, todos participaron y a cada uno lo acompañé con las respuestas de escucha hasta las 8:45. Así que el tiempo restante sólo dio para el encuadre del taller, explicar la tarea y la despedida de manera muy corta con una sola palabra

Sesión 2

PROPÓSITO	TEMÁTICA	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
1. Establecer acuerdos grupales 2. Identificar sus estilos de padres y sus patrones de comunicación y cómo estos están influyendo en la relación que tienen con sus hijos 	1. Estilos de crianza 2. Patrones de comunicación	1. Bienvenida 2. Recuperación sobre la manera de trabajar en el taller por medio de participación centrar y aclarar dudas. 3. Establecer los acuerdos grupales escribiendo en el PPT. 4. Recuperación tarea: Participación libre sobre la tabla que conteste a la pregunta: ¿de qué te das cuenta? 5. Presentación PPT: Estilos de crianza y patrones de comunicación. 6. Dinámica: Dramatización de Patrones de comunicación por grupos. - En grupos de 3 estarán haciendo el papel de padre madre e hijos utilizando diferentes patrones de comunicación, al planear un viaje juntos, arreglar la cochera, organizar una comida (Habrá un observador por grupo) - Terminada la dramatización, cierran los ojos, toman conciencia de su respiración, de sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales y de lo que sienten por los demás. Tratan de imaginar que viven siempre en esas condiciones. Se relajan y se mueven para aflojar los músculos, despójense mentalmente del papel interpretado y en silencio repitan su nombre verdadero. Cuando se sientan relajados pueden abrir lentamente sus ojos. 7. Regreso a la sala común. 8. Publicación: Comunican las experiencias internas que tuvieron mientras interpretaban el papel. ¿Qué sucedió? ¿Qué pensaron o sintieron? ¿Qué experiencias del pasado se hicieron presentes? ¿Qué experimentaron en sus cuerpos? ¿Qué sintieron por sus compañeros mientras actuaban el papel? 9. Procesamiento. Esta dinámica: ¿qué te dice de tus patrones de comunicación? ¿Cómo se hacen presentes tus valores, creencias y sentimientos? ¿Encuentras relación entre tus patrones de comunicación y la relación que tienes con tus hijos? ¿Qué te dice de tu estilo como padre o madre? 10. Tarea: Observar mis patrones de comunicación en 3 diferentes situaciones. 11. Despedida: En una palabra, decir cómo se van	La sesión inició con todos formalmente a las 7:25, hubo varias personas que no se podían conectar a la sesión. Se dedicó un poco más del tiempo al esperado para hablar sobre la manera de trabajar en el taller, con la intención de comenzar sobre bases claras que su participación y apertura y que su compartir experiencial era el insumo principal de las sesiones. El momento de los acuerdos grupales se prolongó por 10 minutos más de lo esperado. Se agregó un ejercicio de interiorización antes de abordar la recuperación de la tarea. El momento fuerte de la sesión se fue en compartir sus experiencias sobre la tarea: ¿De qué te das cuenta? Y acompañar a los participantes para que su compartir gire en torno a sus sensaciones y sentimientos de las experiencias recuperadas. No hubo tiempo para presentar los patrones de comunicación y los estilos de crianza. Ni de realizar la dinámica y reflexiones correspondientes. Se despidieron con más de una palabra, diciendo con quien se identificaron y porqué, lo que les gustó de la sesión y cómo se iban. Se fomentó integración grupal.

Sesión 3

PROPÓSITO	TEMÁTICA	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
1. Que los participantes identifiquen sus percepciones, sensaciones interpretaciones y emociones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos y que comiencen a descubrir lo que les beneficia el hacer conciencia de las situaciones que viven.	1. La rueda de la conciencia	1. Bienvenida y asuntos conectividad 2. Saludo (en lo que van llegando todos) Cada uno dice: Hola buenas tardes yo soy _____ (Decir su profesión y algo que les gusta de ella) 3. Presentación PPT: La rueda de la conciencia. 4. Experiencia Estructurada En una meditación guiada identificar los elementos de la rueda de la conciencia. 5. Publicación ¿Cómo me viví en esta meditación? 6. Generalización Hablarles un poco más de: Percepción, sensación, interpretación y sentimientos y de cómo pueden acomodarlos en una tabla que les ayude a hacer conciencia de sus experiencias. 7. Experiencia estructurada Hacer una rueda a partir de una situación que quisieran revisar y posteriormente en salas compartir en parejas. 8. Procesamiento Regresan a la sala común y comparten tratando de contestar la pregunta: ¿de qué me doy cuenta? 9. Tarea Aplicar la rueda de la conciencia a dos situaciones una relacionada con sus hijos y otra en el contexto que elijan. Enviarla al facilitador. 10. Despedida En una palabra, expresar cómo se van de la sesión.	Se decidió pasar al tema de la rueda de la conciencia en lugar de comenzar con patrones de comunicación, pues en el ejercicio de la sesión anterior ya habían comenzado a mirar la relación con sus <u>hijos</u> e identificar sensaciones y emociones. Y se pensó que les haría mayor sentido el tema de patrones de comunicación más adelante teniendo clara la rueda de la conciencia. El tiempo destinado a la presentación inicial se prolongó, se extendieron al hablar de sus vidas. El tiempo destinado para la meditación se prolongó porque dos personas no abrían sus ojos. Por otra parte, el tiempo para explicarles la rueda de la conciencia fue mayor al esperado, me parece que le di poco tiempo en la planeación, surgieron dudas y comentarios que hablaban de su entendimiento y ayudaron a clarificar el tema. Si hicieron la rueda de una situación personal, pero no hubo tiempo de irse a los grupos para comentarla.

Sesión 4

PROPÓSITOS	TEMÁTICAS	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
Que los participantes: - Identifiquen sus sensaciones interpretaciones, emociones, intenciones y acciones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos. - Experimenten en su persona y otorguen de manera consciente: aceptación positiva, comprensión empática y autenticidad. En un nivel básico. - Conocer e ir identificando cómo es su proceso emocional	- La rueda de la conciencia Profundizar en la relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación. - De manera transversal: Comprensión empática, aceptación positiva y autenticidad.	Bienvenida y asuntos conectividad. Recuperar la experiencia de escucha. Identificar elementos que ha tenido la escucha durante el taller. Experiencia Estructurada - En PPT con música de fondo las leo con calma cómo se espera que sea su escucha y su compartir. - Se van a salas en parejas donde cada uno tiene 5 minutos para compartir su ejercicio de tarea Publicación/Procesamiento Responder de manera escrita a las siguientes preguntas y compartir en plenaria. ¿Cómo me viví en la experiencia con mis compañeros en el compartir y escuchar? ¿Qué resonó en mí? ¿Qué me dice de mí lo que viví? Presentar PPT: Sentir, Proceso Emocional Organísmico Y Bloqueos de Sentimientos Tarea Escribir en su libreta las respuestas a las siguientes preguntas. Que se desprenden de su ejercicio que pasaron por la rueda de la conciencia ¿De qué manera mis interpretaciones influyeron en mi emoción? ¿De dónde crees (creencia o patrón) que se desprendió cada una de tus interpretaciones? Haz una lista ¿Qué fue lo que te llevó a elegir esa acción de todas las intenciones que tuviste? Despedida Expresar en una palabra cómo me quedo después de esta sesión.	No, se cumplieron todas las actividades pero sí dos de los objetivos de la sesión el 1 y 2. Hice una actividad inicial en lugar de la programada, sentí en ese momento que nos haría mejor preguntar cómo llegaban hoy al grupo, teniendo consciente que no sería una actividad principal pero que si es importante dar ese espacio para que ellos se sientan atendidos y para yo saber cómo está el grupo, si hay una situación especial que estará acompañándonos en la sesión, así que les pregunté cómo llegaban hoy al grupo, nos llevamos más tiempo, dos personas venían con situación de un duelo, me detuve unos minutos en ellas. Por otra parte, tomando en sus ejercicios de tarea y pensando que podrían tener dudas les pregunté si tenían alguna duda al respecto si hubo participantes que preguntaron dudas sobre la técnica y también sobre si estaba bien que se sintieran de determinada manera respecto a las acciones que tomaban fue productivo el espacio. De tal manera que ya no se pudo explicar el proceso de sentir ni el ejercicio de contestar las preguntas sobre interpretaciones e intenciones. Tampoco lo dejé de tarea para entregar consideré que era importante dejarlos descansar con una tarea más libre, que estén atentos y conscientes de los elementos de la rueda en su día a día.

Sesión 5

PROPÓSITOS	TEMÁTICAS	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
Que los participantes: 1. Identifiquen sus sensaciones interpretaciones, emociones, intenciones y acciones en una situación personal tomada de la experiencia de interacción con sus hijos. 2. Comprendan la relación que tienen con sus hijos y cómo se sienten en ella, a través del hacer consciente las necesidades o impulsos que motivan sus interpretaciones e intenciones y al analizar los resultados de su actuar. 3. Recuperar aprendizajes	1. La rueda de la conciencia Profundizar en la relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación.	1. Bienvenida, saludo y asuntos conectividad 2. Retomando lo que se ha hecho en la sesión anterior o como les fue en la semana con la rueda, la escucha y el compartir. 3. Experiencia Estructurada • Recordar cada elemento de la Rueda de la conciencia y plasmar una nueva experiencia • Presentar PPT: Sentir, Proceso Emocional Organísmico, Bloqueos de Sentimientos, Errores al interpretar la realidad • Escribir en su libreta las respuestas a las siguientes preguntas. • ¿De qué manera mis interpretaciones influyeron en mi emoción? • ¿De cuál introyecto “mandato”, patrón o necesidad creo que se desprendió cada una de mis interpretaciones? Haz una lista • ¿Qué fue lo que me llevó a elegir esa acción de todas las intenciones que tuve? • ¿Cómo me quedo con la acción que tomé? • La acción que tomé, ¿a quién favoreció? ¿Por qué creo que me incliné a favorecer a mí o al otro? • ¿Cómo quedó la relación a partir de la acción? 4. Publicación • ¿Cómo me fue con esta reflexión? • ¿De qué me doy cuenta? 5. Despedida Expresar en una palabra cómo se van de esta sesión.	Los tiempos programados para el saludo, retomar la sesión anterior o lo que van aplicando de o que aprenden, fue insuficiente. A lo que se sumaron 10 min más porque se dio la oportunidad para aclarar lo que es la empatía. Así mismo, durante la presentación del PPT surgieron dudas y también hicieron participaciones de vivencias en cuanto a lo que les hacía sentido de lo que les explicaba, las cuales acompañe facilitando. Me doy cuenta de que lo programado era demasiado ambicioso para cubrirlo en 2 horas. El PPT, fue una presentación que tocaba temas profundos, lo solucioné pidiéndoles que se llevaran de tarea el trabajar sobre las preguntas de la experiencia estructurada y en la siguiente sesión comenzaré con la publicación de este ejercicio.

Sesión 6

PROPÓSITOS	TEMÁTICAS	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
Que los participantes: 1. Identifiquen como en la relación que tienen con sus hijos, se hace presente su historia de vida y que muchas veces lo que tratan de resolver son necesidades personales y no atienden a la persona de su hijo/a sino a su propia necesidad.	1. La rueda de la conciencia Profundizar en la relación entre los elementos, su impacto en la acción y en la relación.	1. Bienvenida, saludo y asuntos de conectividad 2. Movimiento corporal de “arraigo” con la pieza “Le serpent” de Guern 3. Experiencia Estructurada Retomar el ejercicio que se llevaron para tarea y abrir el espacio para quien quiera compartir • ¿De qué manera mis interpretaciones influyeron en mi emoción? • ¿De cuál introyecto “mandato”, patrón, creencia o necesidad, creo que se desprendió cada una de mis interpretaciones? Haz una lista • ¿Qué fue lo que me llevó a elegir esa acción de todas las intenciones que tuve? • ¿Cómo me quedo con la acción que tomé? • La acción que tomé, ¿a quién favoreció? ¿Por qué creo que me incliné a favorecer a mí o al otro? • ¿Cómo quedó la relación a partir de la acción que tomé? 4. Despedida/Aprendizajes Expresar en una frase cómo me quedo, qué me va haciendo sentido.	Hubo oportunidad que expresaran sus diferentes situaciones y lograron ir más a fondo identificando sus como sus emociones están presentes y cómo las interpretaciones influyen en sus emociones y cómo afecta la relación con sus hijos.

Sesión 7

PROPÓSITOS	TEMÁTICAS	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
Que los participantes: 1. Identifiquen sus patrones familiares funcionales y disfuncionales en su familia de origen 2. Tomen conciencia de como los patrones familiares se ven reflejados en la relación con sus hijos 3. Esbocen un plan de acción respecto a lo que identifican y quisieran cambiar.	Patrones familiares funcionales y disfuncionales	1. Bienvenida, saludo y asuntos conectividad. 2. Meditación: Hacer conciencia de su cuerpo aquí y ahora. 3. Recapitulación: Comentar en plenaria si en su día a día han utilizado algunas de las estrategias o actitudes que han aprendido. 4. Experiencia Estructurada • Contestar un cuadro sobre patrones familiares funcionales y disfuncionales en su familia de origen. • Contestar cinco preguntas que llevan a reflexionar sobre la influencia de los patrones familiares en su vida personal y en la relación afectiva con sus hijos. 1. ¿Qué descubres al hacer este ejercicio? 2. ¿Qué te dice esto que descubres? 3. Estos patrones, ¿se hacen presentes en tu vida familiar hoy? ¿De qué manera? 4. Estos patrones ¿limitan o favorecen la relación y cercanía con tus hijos? 5. ¿Cómo te sientes con esto que descubres? (describe tus sensaciones y tus sentimientos. Te recomiendo utilizar el cuadro de sensaciones y sentimientos para ser más descriptivo/a) 6. ¿Qué quisieras hacer con lo que descubres? 5. Procesamiento • Compartir su experiencia al contestar el cuadro y las preguntas • Compartir lo que escribieron como respuesta a sus preguntas • Compartir lo que significó para ellos 6. Despedida En una palabra, decir cómo se van	La sesión giró alrededor de la actividad 3, la referida a recapitulación de la aplicación en sus vidas de lo que han aprendido en el taller. Al abrir este espacio las personas comenzaron a compartir sobre lo que sucede en la relación con sus hijos y cómo han aplicado o no han podido aplicar lo que han aprendido y de ahí comentaron varios como se viven en la relación con sus hijos, por lo que consideré que de alguna manera el objetivo de la sesión se estaba cubriendo, en cuanto a mirar cómo se hacen presentes algunos de sus patrones en la relación. Aunque no se tocó el punto de mirar los patrones en su familia de origen, lo cual fue resuelto dejándolo de tarea. En la siguiente sesión se abordará al inicio de la sesión en donde en una ronda cada uno compartirá sus reflexiones

Sesión 8

PROPÓSITOS	TEMÁTICAS	ACTIVIDADES	LO QUE SUCEDIÓ
Que los participantes: 1. Compartan sus reflexiones sobre lo que descubren de los patrones familiares que han heredado y que siguen llevando a cabo en sus familias y de <u>que</u> manera repercute en la relación con sus hijos. 2. Reconocer la relación que existe entre la rueda de la conciencia, el hacer consciente su propia historia de vida como hijo y las actitudes básicas de Desarrollo Humano en la relación con los hijos y la propia libertad para amar. 3. Reconocer los aprendizajes, los proyectos y las herramientas que tienen en cuanto a la relación con sus hijos.	• Patrones familiares funcionales y disfuncionales • La relación entre el Amar en libertad, la rueda de la conciencia, conocer la propia historia de vida como hijo, y las actitudes facilitadoras del desarrollo humano • Aprendizajes y mi proyecto para "Amar en libertad"	1. Bienvenida, saludo y asuntos conectividad. 2. Compartir su ejercicio de tarea. Patrones familiares funcionales y disfuncionales • Su experiencia al contestar el cuadro • Las respuestas a sus preguntas • Lo que les significó 3. Lectura del fragmento Raquel y Alejandra. Una experiencia de facilitación del Desarrollo Humano. 4. Resumen y recapitulación de lo visto en el taller. 5. Cierre del taller 1. Trabajar en su silueta • Aprendizajes. Que he comenzado a aprender: ideas y conceptos (cabeza) • Deseos y anhelos. Lo que deseo ver diferente a partir de lo aprendido (corazón) • Herramientas que me llevo del taller (mano derecha) • Recursos personales con los que cuento (mano izquierda) • Pasos concretos que comenzaré a dar (pies) 2. Compartir su silueta 6. Agradecimientos 7. Evaluación del taller Se enviará formato por WhatsApp	Se tenía pensado pasar de inmediato a escuchar el relato de la experiencia de Desarrollo Humano, pero vi al grupo movido por lo recién compartido así que les pedí que cerraran sus ojos y pensarán en una persona que los había aceptado tal cual son, que la miraran, que recordaran lo que esa persona hacía y que los hizo sentir aceptados, que recordaran eso, le agradecieran a la persona, la tomaran de la mano y la colocaran con cuidado en un espacio en su corazón y que cuando estuvieran listos se despidieran de ella y abrieran sus ojos. Creo que esta actividad les ayudó a cerrar su compartir sobre los patrones familiares y transitar a la nueva actividad, así como construir material para la recapitulación que vendría después cuando se hablara de las actitudes facilitadoras del Desarrollo Humano. Las siguientes actividades se desarrollaron según lo programado.