

# **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**



## **TOMA DE DECISIONES TRASCENDENTALES Y SU RELACIÓN CON EL AUTOCONOCIMIENTO**

---

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

Presenta: **ALEJANDRA ROBLES MENDOZA**

Directora **MA. GUADALUPE VALDÉS DÁVILA**

Tlaquepaque, Jalisco. 8 de febrero de 2021.

## Índice

Resumen.....	4
Implicación Personal.....	5
<b>Toma de Decisiones Trascendentales y su Relación con el Autoconocimiento</b> .....	<b>8</b>
<b>_Problema de Investigación: las Decisiones Sesgadas y la Falta de Autoconocimiento.....</b>	<b>11</b>
<i>Modelos y Posturas en la Toma de Decisiones</i> .....	11
<i>Toma de Decisiones Polarizadas</i> .....	15
<i>Causas y Efectos de la Toma de Decisiones Polarizadas/ Sesgadas</i> .....	17
<i>Situación Problema y Preguntas de Investigación</i> .....	21
<i>Importancia de la Investigación</i> .....	24
<b>Marco Teórico</b> .....	<b>26</b>
<i>Contexto Filosófico y Epistemológico de la Psicología Humanista-Existencial.</i>	26
<i>Breves Notas del Enfoque Centrado en la Persona</i> .....	29
<i>Aportaciones de los Principales Representantes del Humanismo</i> .....	30
<i>El Proceso de Convertirse en Persona. La Tendencia Actualizante, y la Sabiduría Organísmica</i> .....	32
<i>Ideas Centrales de Rogers y su Aplicación en el Campo Profesional</i> .....	33
<i>Autoconocimiento</i> .....	36
<i>Autorrealización</i> .....	41
<i>Toma de Decisiones Efectivas, en el Marco del Desarrollo Humano</i> .....	43
<i>Paradigmas de la Investigación</i> .....	45
<i>Investigación Cualitativa</i> .....	46
<i>Método Interpretativo</i> .....	50
<i>Contexto de la Investigación</i> .....	52
<i>Negociación de Acceso al Campo</i> .....	53
<i>Participantes</i> .....	54
<i>Recolección de datos</i> .....	54
<i>Análisis de datos</i> .....	56
<i>Papel del investigador</i> .....	59

<b>Resultados. Hacia una Tipología de la Toma de Decisiones Trascendentales.</b>	
<b>Antecedentes, Efectos y su Relación con el Autoconocimiento .....</b>	<b>61</b>
<i>El Tipo de Decisiones Trascendentales en el Trayecto de Vida de las Mujeres.</i>	<i>63</i>
<b>Factores que Influyen en la Toma de Decisiones.....</b>	<b>71</b>
<b>Emociones Presentes en la Toma de Decisiones .....</b>	<b>73</b>
<b>Consecuencias Implicadas en la Toma de Decisiones .....</b>	<b>77</b>
<b>Conclusiones y Reflexiones.....</b>	<b>83</b>
<b>Diseño de Intervención. “Toma de decisiones trascendentales en la vida de las mujeres y la relación con el autoconocimiento” .....</b>	<b>87</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>101</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>104</b>
<b><i>Consentimiento Informado</i>.....</b>	<b>104</b>
<b><i>Tabla 1</i>.....</b>	<b>105</b>
<b><i>Ejemplo de entrevista</i>.....</b>	<b>105</b>
<b><i>Memorándum de acceso al campo</i>.....</b>	<b>121</b>
<b><i>Resultado de análisis</i>.....</b>	<b>123</b>

## Resumen

Dar cuenta de las decisiones trascendentales que toman las mujeres, la forma en que lo hacen, los efectos que se producen y la manera en que está implicado o no el autoconocimiento es el objetivo central del estudio. Los ejes que orientan este trabajo son el humanismo, la investigación cualitativa y el método interpretativo. Su enfoque se centra en la comprensión de este fenómeno social desde la propia vivencia de un grupo de mujeres que participan en actividades de DIF Zapopan. Las categorías que se presentan muestran aspectos importantes con respecto a la toma de decisiones de este grupo de mujeres, los antecedentes que explican el porqué de sus elecciones, las emociones presentes en las decisiones trascendentales, así como a las consecuencias de las mismas en el aquí y ahora de su existencia y su relación con el autoconocimiento. Entre las conclusiones sobresale la falta de autoconocimiento como un antecedente que explica por qué esas decisiones se catalogan sesgadas o polarizadas y la satisfacción o insatisfacción que viven como consecuencia de sus elecciones tienen una relación con autorrealización.

*Palabras Clave:* Desarrollo Humano, Toma de decisiones, Autoconocimiento, Autorrealización.

## **Implicación Personal**

El trabajo de obtención de grado (TOG) ha representado además de un aprendizaje académico, uno de vida, puesto que el convivir con las personas de la comunidad, escuchar sus historias, compartir sus momentos y darles espacios de escucha, me permitió entablar un diálogo entre la teoría, la práctica y experimentar en carne propia el significado de la relación facilitadora con todos sus elementos. En esta relación he podido observar la manera en que permite a los seres humanos abrirse a su propia experiencia, dándose la oportunidad de escuchar y escucharse.

Al trabajar tan de cerca con las personas en el rol de psicóloga y el haber vivido tantas experiencias que han marcado mi vida, he optado por el crecimiento personal como mi enfoque principal. Desde temprana edad me interese por el tema del autoconocimiento, por considerar que es un proceso base en el transcurrir de la vida a partir del cual las personas desarrollan su potencial.

El motivo principal por el cual decidí ingresar a la Maestría en Desarrollo Humano fue el poder continuar con mi crecimiento personal, conocerme, comprenderme y a partir de ello, ayudarme y ayudar a otros en su crecimiento de la mejor manera. La hipótesis primordial de este "motivo porque" se sustenta en la convicción de que a partir de que la persona se conoce, llega a la autorrealización, creando abundancia en todas las áreas de la vida. A releer el ensayo que solicitaron al inicio del posgrado como parte del proyecto inicial "Autoconocimiento, propósito de vida y autorrealización; el hombre en busca de sentido, un camino hacia creatividad y la abundancia", me permitió conectarme con mis propios deseos, motivaciones y expectativas, reafirmando que el tema asunto de este TOG tiene que ver con esta apuesta de crecimiento personal.

La realización del TOG no fue tarea sencilla, sobre todo porque reconozco que mi atención se dispersa al momento de aterrizar los temas. En otras palabras, puedo decir que

me costó mucho trabajo enfocar. Es importante señalar que el segundo semestre tuve que iniciar nuevamente con el producto esperado en la asignatura de IDI 1, es decir con el planteamiento del problema, ello no significaba que se dejara a un lado lo que también se tenía previsto en IDI II. Además de que en un mismo semestre se tenía que llegar a lograr los objetivos de ambos IDI, se agrega una nueva dificultad a causa del contexto pandémico por el COVID; justo al inicio de la intervención se tuvo que reorientar el proceso de la investigación; de la Investigación-Acción se pasó a otro método de indagación, pues no había las condiciones para llevar a cabo el taller que se tenía previsto con un grupo de mujeres, usuarias de los servicios psicoeducativos que ofrece un Organismo Público Descentralizado (OPD). Este viraje obligado en el proceso y una pérdida muy fuerte de un ser querido acrecentaron mi desenfoco y minaron mi motivación. Cuando estaba terminando el segundo semestre falleció mi abuelita, ella era alguien muy importante para mí; ella me impulsaba. Estos dos acontecimientos influyeron en mi interés por continuar con el proceso formativo. A estas situaciones se agregó la carga de trabajo y el estrés laboral provocado por las condiciones que imponía la pandemia. Eran más las ganas de estar en soledad y mi autoexigencia por avanzar me bloqueaba cada día más. Debo reconocer que, sin el gran apoyo de mi Directora de Tesis, el proceso de construcción del TOG y su culminación no hubiera sido posible, ya que ella me orientó y enfocó para aterrizar esas ideas difusas que estaban en mi mente. Ella creyó en mí y me impulsó, aunque yo misma no creyera en mí y en que podía terminar; es una persona muy estricta y dedicada, justo lo que yo necesitaba para poder avanzar en este camino, muchísimas gracias Mtra. Guadalupe Valdés

Ahora que estoy a un paso de terminar y hago un recuento de las experiencias vividas en estos tres años, me doy cuenta de la riqueza de estudiar una maestría, de seguir creciendo tanto personal como profesionalmente, y que esto no fuera posible sin esas

personas importantes que están alrededor que te inspiran y apoyan; sin duda mi familia fue mi pilar fundamental en este proceso a quienes agradezco infinitamente por siempre estar ahí, apoyarme e impulsarme en todo momento. Mi madre, quién con su amor y sus palabras ha estado siempre conmigo, creyendo que podía lograr este gran reto. Y mi hermana quien fue mi cómplice en este trabajo, quien me ayudo en muchas ocasiones a plasmar mis ideas en papel, mi compañera de desvelos, sin duda alguna ella tiene un gran mérito en este trabajo. Y por último mi abue, a quien dedicó este trabajo, ya no está conmigo físicamente, pero sé que en la eternidad celebra mis logros.

Cierro este ciclo, no sin antes mencionar el gran apoyo que recibí por parte de DIF Zapopan al permitirme iniciar la propuesta de intervención en su centro de trabajo de San Juan Ocotán. Fue una experiencia tanto enriquecedora como retadora, que no se hubiese podido lograr sin el apoyo que recibí de mi jefe, el Lic. Ernesto Cisneros encargado del Departamento de Protección a la Niñez y la Directora General de DIF Zapopan, Mtra. Diana Vargas quienes me dio la facilidad de acércame a la comunidad y trabajar con ella.

## **Toma de Decisiones Trascendentales y su Relación con el Autoconocimiento**

El autoconocimiento como el proceso mediante el cual el ser humano crea conciencia de quien es, conectando con sus dones, pasiones y habilidades es vital para su autorrealización. Al encontrarse consigo mismo, tiene posibilidades de conectar con su creatividad y sus recursos personales, lo que probablemente le ayudará a generar abundancia en todas las áreas de su vida. Muñoz (2012) considera que un rasgo distintivo del ser humano es la capacidad de razonamiento, misma que le permite hacer elecciones de cómo quiere vivir. Por este motivo, el autoconocimiento adquiere un papel preponderante en la toma de decisiones y en las acciones que pueden conducir a la persona al logro de sus propósitos de vida.

Ayudar al ser humano a conectar con su potencialidad, a que descubra la sabiduría que yace en su interior y a que pueda visualizar acciones necesarias para tomar decisiones en la vida que le permitan generar una mayor satisfacción (Tobías & Valdecasas, 2009), es una tarea que se puede llevar a cabo a partir de que se comprenda la manera en que las personas en general y las mujeres en particular hacen elecciones. La relación de ayuda que propone Carl Rogers (2002) a través de que reconoce la tendencia actualizante del ser humano, la cual se encuentra intrínsecamente en cada persona, puede ser más fructífera cuando el profesional del Desarrollo Humano comprende desde la perspectiva de las personas su experiencia en relación con las elecciones que hacen en su vida. Esa relación de ayuda, en donde el individuo crece y se desarrolla cobra sentido cuando se conocen las formas de actuar y proceder. El foco de este Trabajo de Obtención de Grado (TOG) se centra en las decisiones que han tomado un grupo de cinco mujeres, en los antecedentes y efectos de las opciones elegidas, así como en la presencia o ausencia del autoconocimiento en ese proceso de elección. El informe que da cuenta del proceso y de



los resultados de la investigación está conformado por cuatro grandes apartados, mismos que a continuación se especifican.

En la interacción cotidiana con mujeres que son usuarias de DIF Zapopan, específicamente del Departamento de Protección y Atención, se logró identificar, su vulnerabilidad con respecto a la autorrealización, ya que en sus conversaciones y discursos mostraban de una manera u otra el peso de las consecuencias derivadas de determinada elección que habían hecho en el trayecto de sus vidas. Este antecedente explica el por qué surge el interés por conocer y comprender cuáles eran esas decisiones y la manera en que afectaban a la persona en el Aquí y Ahora de su existencia. A fin de construir el problema de investigación y delimitar el objeto de estudio se hizo un acercamiento con diversos aportes derivados de la teoría y con productos académicos de investigaciones relacionadas con el foco de interés.

El resultado de este proceso se presenta en el primer capítulo que, a su vez está conformado por los siguientes subapartados: modelos y posturas en la toma de decisiones, las decisiones polarizadas, causas y efectos de las decisiones denominadas sesgadas, preguntas de investigación y la importancia del estudio.

El segundo capítulo corresponde a la Perspectiva teórica. Ahí se desarrollan ideas clave del Enfoque Centrado en la Persona (ECP); ideas orientadoras que además de resaltar la importancia del crecimiento intrínseco del individuo, ofrecieron posibilidades con respecto a la elección de la metodología interpretativa, misma que sirvió de andamio y guía para el estudio. Los principios y conceptos del Humanismo y del ECP, se convirtieron en una brújula vital en la recolección de los datos empíricos.

En el tercer capítulo, se presentan aspectos puntuales de la metodología. Además de incluir cuestiones relacionadas con el enfoque cualitativo y el método interpretativo, se exponen datos que muestran la manera en que se realizó el acceso al campo y la forma en que se llevó a cabo el trabajo en campo. En este apartado también se incluyen ideas

relativas a la selección del grupo de madres de familia que asisten al Centro Comunitario de San Juan Ocotán, la negociación, el uso de la entrevista como herramienta de la investigación cualitativa, la recolección y el proceso de análisis de los datos empíricos.

Los resultados del análisis de los datos obtenidos a través de la entrevista cualitativa se presentan en el capítulo cuatro. En este apartado se puede encontrar resultados relacionados con: los tipos de decisiones, las emociones presentes en la elección y las consecuencias que se derivan de las mismas, así como el papel del contexto, el estilo de crianza, la reactividad y la falta de autoconocimiento. Ante esas decisiones caracterizadas por la incongruencia y el desequilibrio, las mujeres experimentan arrepentimiento, insatisfacción y frustración. En la parte final se agregan las conclusiones en términos de reflexiones, además se incluye un proyecto de intervención orientado al desarrollo de las personas. Los resultados de la investigación son un antecedente clave que explican el porqué es importante planificar acciones que contribuyan a transformar esa realidad que viven las mujeres con respecto a la toma de decisiones. Se trata de un hacer con sentido que permita a las mujeres que asisten al DIF alcanzar un nivel de desarrollo que les conduzca hacia la autorrealización. Por último se exponen las referencias y los anexos correspondientes.

**Problema de Investigación: las Decisiones Sesgadas y la Falta de Autoconocimiento.**

Decidir es ejercer una acción a través de la libertad que tiene el ser humano. Con base en esa facultad puede optar entre distintas alternativas de acuerdo con sus objetivos y propósitos personales o profesionales (Figini, 2017). A partir de diversas investigaciones se tiene evidencia de las malas decisiones que las personas toman, de las causas que influyen, entre ellas la falta de autoconocimiento y de los efectos que experimentan, por ejemplo, insatisfacción, frustración, desmotivación y baja energía vital (Figini, 2017).

En la construcción del problema de investigación se consideraron diversos elementos, mismos que forman parte medular del presente capítulo. En un primer momento se hace un acercamiento al concepto de decisión y a las diferentes posturas que hay con respecto a los factores que intervienen cuando las personas hacen elecciones. Posterior a la descripción de esas perspectivas, se incluye un apartado que muestra la polarización o los sesgos en la toma de decisiones como un problema que impide o dificulta hacer elecciones pertinentes y eficaces con respecto al logro de las metas personales y profesionales y, por ende, de la autorrealización. En una siguiente sección se desarrollan las causas y los efectos que producen este tipo de decisiones sesgadas y en la parte final, se incluye la pregunta y los objetivos de la investigación, así como la importancia del estudio desde la perspectiva del Desarrollo Humano.

***Modelos y Posturas en la Toma de Decisiones***

La vida es un constante acto de decisión, mismo que orienta hacia donde se dirigen las acciones para alcanzar objetivos determinados ya sea del ámbito personal, académico o profesional (Guberney, Ruiz-Martínez, & Loiza, 2017). Existen diferentes tipos de decisiones, las que se toman en el día a día, y las trascendentales, mismas que en el ámbito empresarial se conocen como estratégicas y en el campo del Desarrollo Humano, como aquellas que conducen a la autorrealización, es decir al sentido que la persona da a su vida cuando toma decisiones que le permiten cumplir sus metas y propósitos (Frankl, 1979).

Existen tipos de decisiones por un lado se encuentran aquellas que se resuelven de manera cotidiana y no es necesario un análisis profundo de las mismas para orientar las acciones, por el contrario, existen decisiones importantes o trascendentales, que requieren un nivel analítico profundo, lo cual puede generar que individuos puedan bloquear su sistema de decisión al verse inmersos en este tipo de encrucijada vital. (Guberney, Ruiz-Martínez, & Loaiza, 2017)

Cuando las personas planifican, organizan, ejecutan y evalúan actividades, realizan una serie de decisiones pequeñas o grandes, que pueden tener importantes impactos positivos o negativos en su desarrollo, crecimiento y en su bienestar (Jones & George, 2010). Figini (2017) señala que una vez que el ser humano ejecuta un comportamiento, ya eligió en tanto a esa efectuación le precede un proceso que supone la existencia de una valoración de las opciones y de la viabilidad para llevar a cabo la ejecución de tal o cual acción dirigida a la consecución de metas de corto, mediano o largo alcance.

Robbins, (1987) y de Moody, (1983) muestran que el proceso para la toma de decisiones satisfactorias implica pasos, en donde en primer lugar la persona identifica que existe una disparidad entre el estado actual y el estado deseado, en segundo, visualiza y analiza las opciones, evalúa las ventajas y desventajas de cada una y finalmente, elige la opción que se lleva a la acción en espera de obtener los resultados previstos. El tema de las decisiones es vasto y profundo; se ha analizado desde distintas áreas del conocimiento. Filósofos, neurólogos y especialistas en ciencias de la conducta han aportado en diferentes épocas y desde diversas miradas, ideas y principios a esta área de conocimiento (Solano, 2016, p. 45)

En antiguas corrientes filosóficas se identifican posturas que indican que las decisiones se toman desde la racionalidad. Filósofos griegos como Platón y Descartes daban más valor a la parte racional y lógica del ser humano que a los sentimientos, los cuales se consideraban de poca o nula utilidad en el momento de la elección. En esta visión

de mundo se privilegia la razón por encima de la emoción (García, 2010). Descartes consideraba que las emociones y la intuición nublaban la razón, por ello, se dejaba de lado la parte emocional y se le daba mayor peso a la racionalidad, la cual era reconocida como la única fuente desde donde se podía diseccionar la realidad en todas sus partes y comprenderlas. A partir de este supuesto surge la separación dualista entre emoción y razón, y con ello, se crea la imagen utópica de una sociedad dominada totalmente por la razón (García, 2010).

Es el neurólogo portugués Damásio (1994) quien a partir de que extirpó un tumor en la corteza cerebral de un paciente, localizado en la región donde se procesan las emociones, llegó a la conclusión que éstas juegan un papel importante en la elección, y que cuando una persona las bloquea, le es complejo tomar las mejores decisiones. Con el aporte de Damásio, se refuta la idea de Descartes, acerca de la separación entre las emociones y la razón (Lehrer, 2011).

Así como existen defensores de la razón y de la emoción como elementos clave en la toma de decisiones, hay autores como Herbert Simón (1957), que consideran que el contexto también es importante cuando se hacen elecciones. Para ejemplificar la relevancia que tiene el ambiente en las decisiones que toma una persona, Simón hace una comparación analógica entre la mente humana y el contexto con las cuchillas de unas tijeras, en donde una de ellas representa la mente y la otra al entorno; una coexiste a la otra, en tanto actúan de manera simultánea (Lehrer, 2011).

Para Simón, (1957) la racionalidad absoluta en la toma de decisiones no existe, ya que la mente no dispone de toda la información que se requiere para hacer una elección. Por esta razón el autor alude a la racionalidad limitada o al sesgo cognitivo (Lehrer, 2011, p. 150). Desde esta perspectiva se reconoce que una persona que hace elecciones únicamente con la información obtenida a través de su racionalidad tendrá una decisión

que no será del todo satisfactoria, precisamente porque se ha demostrado que intervienen otros elementos más allá de la mera cognición (Lehrer, 2011).

El proceso de decisiones no corresponde a una lógica meramente racional y estructurada, sino a la interacción que hay entre variables endógenas y exógenas. Las primeras se refieren al sistema humano, es decir a los mecanismos internos que permiten comprender porque una persona elige una opción y no otra, y las segundas a los estímulos externos -contexto- (Figini, 2017, p10). La valoración y la evaluación son dos procesos cognitivos que participan en las elecciones, por un lado, la persona valora las opciones y por otro, evalúa la manifestación de las mismas para elegir la mejor, y llevar a cabo su ejecución. Tanto la evaluación como la valoración tienen su base en las creencias, las cuales actúan como filtro en la decodificación de los estímulos externos, en la emisión de un juicio de valor y en la ponderación de su factibilidad (Figini, 2017).

Al igual que Figini (2017, pág. 6) Rodríguez Moreno, (1998) considera que los factores que influyen en la toma de decisiones son los internos y externos. Los internos se refieren al funcionamiento del cerebro, en donde está implicada una red de distintas áreas cerebrales que realizan tanto la producción de emociones como la reflexión de las mismas. Y los externos, los cuales hacen alusión al entorno en el que las decisiones se toman y ejecutan. En resumen, ambos autores consideran que, en la toma de decisiones, los procesos mentales internos y la realidad externa están en constante interacción. Se supone que, mediante la combinación de probabilidad y utilidad, la persona tendrá mayores posibilidades de lograr un buen resultado de la elección (Fierro, 2014, pág. 81).

Por su parte, Castellano (2007) hace una distinción entre internalistas y externalistas para referirse a las posturas existentes frente a las decisiones. Concluye que los internalistas, sostienen que todos los estados mentales son accesibles al área cognitiva, es decir, cuando el sujeto hace una elección la sustenta en las creencias internas. Por el contrario, los externalistas, son deterministas en cuanto a elecciones se refieren, ya que

afirman que el medio en el que un sujeto se desenvuelve es el que influye de manera directa en sus creencias. En ese mismo tenor James (1986) sostiene que la autonomía en la toma de decisiones es una ilusión, ya que las acciones de un sujeto las determina su ambiente. Este autor equipara a la sociedad con una obra de teatro, en la cual cada persona está representando un guion que tiene determinadas características, las cuales se van alimentando tanto del medio como de la familia en que crece la persona, por ello es por lo que considera que entre más consciente sea un individuo de su guion de vida, y de los roles que juega, será más libre de elegir, para su propio desarrollo (Gigerenzer, 2008).

Al reconocer que la voluntad, las creencias, la recepción de estímulos, así como el contexto en donde la persona se desarrolla, intervienen en la toma de decisiones es que se considera que las elecciones más acertadas serían aquellas que toman en cuenta factores racionales, emocionales y contextuales. Desde esta perspectiva, la dicotomía entre racional- irracional, endógeno - exógeno es errónea y a la vez destructiva (Figini, 2017) ya que para que un proceso de toma de decisiones pueda llevarse a cabo de forma efectiva tienen que valorarse y ponderarse todos los factores (Rodríguez Moreno, 1998)

### ***Toma de Decisiones Polarizadas***

Hoy en día existe un mayor número de elecciones, las nuevas generaciones se ven influenciadas por una serie de círculos sociales, los padres, la escuela, la política y religión, por lo tanto, se corre el riesgo de que las decisiones más importantes en la vida de una persona se hagan sobre la base de las presiones de un determinado grupo, de la irreflexiva sumisión a una autoridad o la presión social y no necesariamente de manera consiente sobre los valores, deseos y necesidades del propio ser en función de sus metas o propósitos personales, laborales o profesionales (Figini, 2017).

González, (2000) identifica tres categorías de obstáculos que influyen en una mala decisión: las sociales, las que se dan por falta de método y las psicológicas. Los obstáculos sociales hacen referencia al sistema social en el que se educa a los individuos a través de

reglas y pautas socioculturales que se asumen como identidad, por tanto, las decisiones son moldeadas por el rol que cada individuo toma. Dentro de estos, se encuentran la evaluación y los juicios. La falta de método en el proceso de la toma de decisiones representa el segundo obstáculo. Una persona se puede estar enfrentando a errores de método, por ejemplo, por desconocer cuál es realmente el problema que resolver, por no clarificar los objetivos deseados, por la incapacidad para detectar riesgos, o por una ausencia de planeación (Lewis, 1997). Los obstáculos psicológicos que limitan a cada individuo en la toma de decisiones efectivas son: no escuchar los propios sentimientos, valores indefinidos, baja autoestima, depresión, ansiedad, perfeccionismo, sobre exigencia y falta de integración personal.

Diversas visiones en este campo de estudio, señalan que cuando hay una tendencia a elegir desde la racionalidad y se ignora o minimiza la parte emocional, cuando se toman opciones únicamente desde las emociones o cuando se privilegia el contexto o la situación y se dejan de lado las demás dimensiones hay un desequilibrio, el cual, desde el punto de vista del autor (Rogers, 1985), representa al conflicto que una persona vive cuando pretende de manera simultánea tomar decisiones desde su vivencia interna o desde lo que esperan los demás de esa persona. La toma de decisiones polarizadas o sesgadas sucede cuando se hace una selección desde la emocionalidad y se ignora la racionalidad o viceversa. Este desbalance también se puede favorecer cuando se decide a partir de lo que los demás quieren o esperan, ignorando intereses, deseos y aspiraciones personales. Por consiguiente, las decisiones polarizadas conllevan incongruencia.

Para mostrar porque cuando se separan emoción y razón las decisiones tienden a ser desatinadas, se incluye el siguiente fragmento de texto:

“La razón y la emoción, por separado, se convierten en procesos que pueden perjudicar nuestro futuro por medio de decisiones desacertadas. Somos capaces de valorar una decisión, a pesar de su racionalidad, como inadecuada (“matar a uno



para salvar a muchos”). También somos capaces de advertir decisiones inadecuadas por lo exagerado de las razones que las motivan (“no viajar por el miedo a volar”). En definitiva, nos valemos de un equilibrio entre lo racional y lo emocional para decidir de manera correcta. (Gordillo, Arana Mestas y Salvador, 2011, p.81)

Hay autores como Fierro (2014) que señalan que una decisión fracasa cuando:

- No permite alcanzar los objetivos propuestos
- Hay una deficiencia en su nivel de rigurosidad
- Se dejan de ver diversas alternativas relevantes
- No crean un valor estratégico para la persona
- No genera soluciones eficaces y eficientes para las problemáticas que se pretenden

resolver.

La revista Forbes (2014) muestra que las actividades rutinarias se vuelven acciones automáticas que forman parte de la cotidianidad. Estas costumbres pueden conducir al éxito o al fracaso en las vidas de las personas en general. El problema que se identifica en la publicación Forbes México es que al formar parte de lo cotidiano se tiende a no notar la forma en que actúan, por lo mismo son una influencia que incide directamente en la forma en que se toman las decisiones. En esa misma publicación se retoma un estudio del psicólogo Daniel Kahneman (2014), quien concluye que en ocasiones las personas a cargo de tomar decisiones provocan desastres por desarrollar sesgos cognitivos que afectan su desempeño.

### ***Causas y Efectos de la Toma de Decisiones Polarizadas/ Sesgadas***

A partir del análisis de la literatura en este campo de conocimiento se identifican al menos tres causas que intervienen o que actúan como fundamento en las decisiones que se toman de manera errada. Cada una de estas permite entender el por qué se hacen

elecciones que resultan no afortunadas. Entre estas causas se señalan las siguientes: Estilos de crianza, reactividad e impulsividad y falta de autoconocimiento.

**Estilos de Crianza.** Peck (1987) da importancia al estilo de crianza de los padres en la toma de decisiones de los hijos, ya que considera que las figuras de autoridad son un pilar esencial en sus procesos de elección. Dentro de estos estilos se reconocen cuatro que por sus características no ayudan a que los hijos tomen las mejores decisiones. El primero alude al permisivo, el segundo al autoritario, el tercero al incongruente y el último al sobreprotector.

Los padres permisivos tienen dificultades al marcar límites, lo cual produce efectos socializadores negativos, conductas agresivas y el difícil logro de independencia personal, lo que de una u otra manera impacta de forma no favorable en las decisiones que los hijos toman en el trayecto de sus vidas. Este tipo de padres, forman hijos dependientes, con bajos niveles de madurez, incapaces de conducirse solos. Al mostrar una tendencia a complacer a los hijos en sus demandas, generan poca tolerancia a la frustración (Torio, 2008, p.151), considera que el uso responsable de la libertad que tienen los hijos se ve anulada, por ello es común que entre otras cuestiones tomen malas decisiones.

Por el contrario, el autoritario se caracteriza por una disciplina férrea, severidad en los castigos, abundantes restricciones y protección excesiva. Esta forma de educar a los hijos genera un desarrollo emocional disfuncional, pues al restringir casi totalmente su autonomía a través del control, obtienen obediencia ciega, la cual verá reflejada en las decisiones que tomen, precisamente porque tienden a ser personas poco flexibles, tradicionalistas y dogmáticas. Cuando los padres toman las decisiones por el hijo sin consultarle, propicia que cuando sea adulto se experimente como incapaz de generar una buena decisión. Se considera que el ser humano dependiente se vuelve incapaz e inseguro de sus propias decisiones, por ello recurre a otra persona para que las tome por él; necesita que se le aconseje continuamente.

Las repercusiones negativas que tiene este estilo de crianza son varias, entre ellas, "la pérdida de autonomía, de la creatividad, un pobre control de impulsos y, por ende, la necesidad de la presencia del control externo más que del interno en el momento de que hacen las elecciones de vida" (Girardi, 2006, p.28). Este estilo de crianza en donde predominan enseñanzas desde el deber ser y el deber hacer contribuye a que las personas desde temprana edad pospongan las satisfacciones, las necesidades y los deseos. Los modelos disciplinarios muy fuertes, tienen su impronta en la vida de las personas y por ende en las decisiones que eligen.

La sobreprotección como estilo de crianza se refiere a un cuidado excesivo del niño, el cual conlleva una dificultad implícita en los hijos de este tipo de padres que buscan desde cualquier circunstancia ampararlos, abrigarlos y atenderlos de una manera desbordada. La incapacidad o imposibilidad de tomar de decisiones por su cuenta es una constante, ya que dependen de otros para que les validen (López, 2013, p.9).

El padre o la madre que sobreprotegen evitan que el hijo asuma responsabilidades y libertades propias de su desarrollo, lo que genera que no se desenvuelva de manera esperada a su edad, no pueda desarrollar su valía y por tanto su poder de decisión. Se crea una condición de dependencia en las personas cuando existen básicamente dos factores que influyen en la sobreprotección. Por un lado, los padres buscan regular la disciplina del niño y por el otro, existen experiencias de restricción (Barber, 2009). Cuando los padres tienen la firme convicción que los hijos están en desventaja de poder explorar el mundo solo, tienden a guiarles en todo momento. Esta manera de ser da como consecuencia problemas para relacionarse en los grupos sociales en los que participa, además de mostrar una dependencia extrema hacia sus padres o a las figuras de autoridad (Albornoz, 2017).

Además de los sobreprotectores, existen padres que exigen a los hijos actúen de determinada forma sin que necesariamente ellos hagan de manera coherente aquello que dicen con palabras. Cuando actúan de forma contraria, envían mensajes como el siguiente:

“*Sigue mis instrucciones, no mi ejemplo*”. La presencia de lo que llaman el currículo oculto en la crianza de los hijos, es decir, de mensajes contrarios, puede llevarlos entre otras cuestiones a “Una confusión en la toma de decisiones y a que adopten rituales de identidad del grupo al que quieren pertenecer” (Girardi, 2006, p.28).

Cada estilo de crianza favorece que se formen heridas en la infancia, ya sea porque los niños son violentados en su derecho a ser reconocidos o porque no se les brinda el amor incondicional. Cabarrus (2003) considera que es la disposición jerárquica, la que contribuye a la formación de las heridas, en otras palabras, es la madre, el padre, hermanos y familiares cercanos los que pueden contribuir a que decidan y actúen de un modo u otro.

**Reactividad e Impulsividad.** En el campo de la toma de decisiones, Isaza (2018) señala que los impulsos y la impulsividad juegan un papel muy importante a la hora de hacer elecciones. Mientras que los impulsos forman parte de una reacción inevitable ante cierto estímulo, por ejemplo, frenar para evitar un accidente, la impulsividad hace referencia a la pérdida del control del cerebro inteligente (corteza prefrontal), la cual se manifiesta en una serie de impulsos generados por el miedo o por reflejos de supervivencia. La impulsividad afecta al sistema de decisiones de la persona.

Millón y Clarina (1993), consideran que la reflexividad e impulsividad representan dos estilos de pensamiento contrarios. Y por lo mismo denotan la manera en la que las personas toman decisiones, aprenden y resuelven problemas. El reflexivo se enfoca a analizar los datos internos y de su entorno, a percibir, recordar, transformar y utilizar la información; dedican tiempo para sus respuestas e hipótesis en pro de evitar respuestas erróneas. Esas acciones son contrarias al estilo de pensamiento impulsivo que lleva a que las decisiones tan apresuradas que hace una persona sean erróneas en mayor medida.

**La Falta de Autoconocimiento.** Un factor que interviene en una mala elección se relaciona con el desconocimiento del sí mismo, lo que hace que las decisiones que se tomen conduzcan a la insatisfacción y generen un vacío en la persona (Frankl, 1979). La

falta de conocimiento sobre el sí mismo, hace difícil que la persona pueda reconocer su carácter, fortalezas, debilidades, deseos, aversiones, así como la posibilidad de identificar cuando esta estresada o cuando se concibe bajo presión. (Karimí y Kumar, 2012). Parra (2014) señala que la capacidad de toma de decisiones satisfactorias se fundamenta en la habilidad de imaginar un futuro que sea mejor que el pasado, en evaluar alternativas, identificar problemas y en el anhelo de progresar hacia un ideal. Desde esta perspectiva, la autora considera que, el autoconocimiento al implicar la consecución de un estado superior de paz y sabiduría permitirá que el individuo pueda tomar mejores decisiones en todos los ámbitos.

El autoconocimiento como elemento vital en la toma de una buena decisión tiene relación con la autoestima, la cual es para Satir (1980, pág. 42) la fuente de energía personal y lo que cada persona siente por sí misma. Cuando no se tiene la autoestima elevada hay una propensión a tener una actitud negativa hacia la vida, además de que la persona muestra bajos niveles de energía y dificultades para afrontar situaciones en la vida, por lo mismo, le será más complejo tomar decisiones adecuadas. Ante un yo debilitado que se encuentra en derrota, resulta complejo tomar una decisión que favorezca su vida y su entorno. Satir (1980) al reconocer a la autoestima como un factor clave en el autoconocimiento, hace referencia a las manos vacías con las que nace una persona con respecto a las emociones y a la manera en que los padres son los responsables de ir moldeando al nuevo ser para el crecimiento. En este sentido el valor y valía personal del niño es un producto resultante de la manipulación de los adultos, por ello, es que se afirma que la autoestima se aprende a partir de las voces que escuchan, de las expresiones en las miradas y de la manera en la que los adultos responden a sus necesidades.

### ***Situación Problema y Preguntas de Investigación***

El problema principal que se identifica es la polarización que prevalece cuando las personas toman decisiones importantes; situación que les produce insatisfacción, precisamente por

los efectos que traen consigo esas decisiones caracterizadas por el desequilibrio y la incongruencia. Rogers (1985) llama “conflicto” a ese desequilibrio, que surge cuando una persona no considera las diversas dimensiones del ser humano en la toma de decisiones, ya que al hacerlo tienden a centrarse en una, sin considerar a las demás.

Ante el mayor número de elecciones que ofrece el contexto sociocultural, los individuos en general y en particular las mujeres pueden sentirse presionadas para decidir y seleccionar una opción, sin que ello convenga o responda a sus intereses, objetivos, necesidades, por ello es que se señala la influencia negativa que pueden tener diversos factores internos y externos en la toma de decisiones. Si se reconoce que el autoconocimiento es un proceso mediante el cual el ser humano crea conciencia de quién es y se conecta con sus dones, pasiones y habilidades o heridas, lo cual le llevara de una u otra manera a la autorrealización (Maslow, 2009), es factible entender que al encontrarse consigo misma, la persona está en posibilidades de conectar con su creatividad permitiéndole tomar decisiones orientadas a generar abundancia en todas las áreas de su vida. Sin embargo, en la vida de muchas personas, ello no ocurre, tal es el caso de diversas mujeres que asisten de manera regular a un Organismo Público Descentralizado (OPD) que promueve la asistencia social a través de diferentes servicios y programas, entre ellos, terapias psicológicas, atención de delitos sexuales, atención a menores maltratados o en estado de abandono. Las mujeres que participan en este tipo de actividades se encuentran en una edad contemplada entre los 19-50 años, con escolaridad básica y múltiples factores de riesgo psicosocial.

En la interacción cotidiana con estas mujeres como parte de las actividades profesionales que se realizan en ese Organismo Gubernamental, se ha podido advertir las grandes dificultades que experimentan como consecuencia de decisiones que han tomado en el trayecto de sus vidas. A partir de que se identificó esta necesidad, se tomó la decisión de hacer un acercamiento puntual a través de entrevistas cualitativas, ello con la idea de

obtener material empírico asociado con las preguntas de investigación: ¿Como han tomado las elecciones a lo largo de su vida?, ¿Como se sienten al respecto? y ¿Qué consecuencias tuvieron de las elecciones que tuvieron?. Estas entrevistas fueron realizadas a cinco mujeres, en las cuales se identificó que una gran parte se ha visto obligada y /o presionada a hacer elecciones de vida que las alejan de sus proyectos vitales, lo cual les representa insatisfacción y en algunos casos, pérdida de sentido. Al parecer la falta de conocimiento sobre el sí mismas, hace difícil que puedan reconocer su carácter, fortalezas, debilidades, deseos, aversiones, etc.

Si como dicen los autores revisados, la toma de decisiones se relaciona con el propio conocimiento de sí, en tanto tiene que ver con la autoestima que cada individuo experimente, entonces resulta pertinente una investigación orientada a comprender cómo las mujeres que asisten al DIF hacen sus elecciones tomando en consideración ese conocimiento. El problema que se detectó a través de las conversaciones iniciales con este grupo de mujeres es el conflicto interno que viven como resultado de la manera que toman decisiones en la vida, sobre todo en la actualidad en donde el entorno va tan a prisa que los seres humanos se pueden encontrar desconectados, viviendo de manera automática y desconociendo o minimizando deseos e intereses. Quedaba en claro que las decisiones trascendentales que habían tomado, les generaban insatisfacción, frustración, desmotivación, y falta de energía vital. Al parecer el desconocimiento de sí mismas, hacía que las decisiones tomadas no les crearan satisfacción, por tanto, generaban un vacío en la persona, (Frankl, 1979). Por este motivo, se consideró oportuno tener otros acercamientos con ellas a fin de comprender desde sus experiencias aspectos relacionados con la toma de decisiones y sus implicaciones en su vida. Desde esta claridad se formularon las siguientes preguntas de investigación:

**Preguntas de Investigación:**

¿Cuáles son las decisiones más importantes que las mujeres que asisten a actividades de DIF Zapopan reconocen haber tomado en su vida?

¿Cuáles son los factores que influyen en sus decisiones trascendentales?

¿Qué sentimientos y emociones están presentes en esas tomas de decisiones?

¿Qué efectos o consecuencias viven a partir de la toma de esas decisiones trascendentales?

¿Qué relación se aprecia entre la toma de decisiones y el autoconocimiento?

### ***Importancia de la Investigación***

La relevancia del trabajo de investigación al campo del desarrollo humano es porque ayudará a identificar cuáles son los tipos de decisiones trascendentales que eligen las mujeres y desde donde se toman cada una de ellas, cuáles son los factores que influyen en la toma de decisión, así como las emociones presentes, las consecuencias satisfactorias o insatisfactorias y por último la relación que tienen las decisiones con el autoconocimiento, que es la base central del trabajo.

Conocer la manera en que las mujeres definen y clarifican valores, creencias, conocimientos y deseos es importante, pues desde esa comprensión se podrá aportar elementos valiosos al tema de las elecciones trascendentales que se hacen en la vida. Estrada (1995) propone que al examinar el individuo qué valores son los que viven, qué lo motiva y entusiasma, con qué personas comparte y se enriquece, se ayuda a ir definiendo en mayor medida el futuro deseado. El supuesto que sobresale es que, al decidir con mayor conciencia, la realización personal se acelera, se es libre de decidir, y esto se refleja en su comportamiento. Al ser las decisiones las que determinan el rumbo de la vida de una persona, se vuelve vital que se visualice la trascendencia de las mismas, es decir que se dé cuenta hacia qué rumbo le orientan y qué consecuencias y alternativas tiene para el logro de sus objetivos.



Esto podrá orientar la vida de las mujeres a una mayor satisfacción puesto que las decisiones que tomen no se verán sesgadas por los guiones impuestos por los padres o la cultura, las personas representan un guion que les fue impuesto por la familia y la cultura a través de los cuales reciben mensajes constructivos, destructivos o improductivos, no se sienten satisfechas con sus elecciones, ya que se construyen más bien desde el deber ser. Estos guiones influyen en la manera en que se relacionan consigo mismas y con los demás, ya que estarán representando roles conforme al guion de vida. Por otro lado la importancia de conocerse identificar sus emociones

## **Marco Teórico**

Uno de los puntos centrales de una investigación es el marco teórico, es decir, el conjunto de teorías e ideas que guían el proceso y, por ende, a quien investiga. Por ser un referente importante en la toma de decisiones metodológicas en las distintas fases del proceso, resulta conveniente que se explicita ese territorio teórico que como se ha señalado, funge como una brújula que orienta la acción. En este apartado se presentan ideas clave de la teoría que se ha seleccionado como elemento mediador del proceso.

### ***Contexto Filosófico y Epistemológico de la Psicología Humanista-Existencial***

La humanidad está en un constante cambio, no hay una verdad absoluta, ni siquiera en la ciencia misma. Existen paradigmas en la ciencia que son válidos por cierto tiempo, hasta que se encuentra una nueva verdad que refuta o enriquece la anterior. La psicología como ciencia no es la excepción, los paradigmas utilizados en una determinada época tienden a resultar insuficientes para dar explicación al ente, un ejemplo de ello es el conductismo encabezado por Pávlov, el cual concibe al ser humano de una manera mecanicista e impersonal. Además de este paradigma está el psicoanálisis, cuya base se centra en la interpretación de la conciencia humana y la responsabilidad; lo que el ser humano plasma, tiene que ver con su inconsciente (Martínez M. , 2006). Ante la limitación de ambas teorías, para explicar la naturaleza del ser humano como un ser completo, surge el humanismo. En la búsqueda de una explicación profunda de cómo las personas pueden desarrollar su potencial, emerge “la tercera fuerza”, que permite ver al ser humano como un ente completo, con capacidad de autorreflexión, elección, de ser consiente de quién es (Tobías & Valdecasas, 2009).

La psicología Humanista-Existencial, surge como alternativa al psicoanálisis y al conductismo; teorías que en una determinada época quedaron limitadas en la explicación del ser humano, descuidando aspectos importantes del ser. Sus antecedentes se explican en la filosofía existencialista y en la fenomenología; filósofos como Sócrates, Kierkegaard,

Husserl y Heidegger aportan conceptos que sustentan las bases filosóficas y epistemológicas de esta escuela de pensamiento que es la psicología Humanista-Existencial.

Esta psicología surge desde el deseo del conocimiento e indagación del ser hacia el propio ser. Se centra en descubrir cuál es su propósito, sus metas y aspiraciones, en otras palabras, en la búsqueda de sentido de la vida. Se enfoca en un ente completo, sin división, perfecto en su imperfección, que ha venido a este mundo en búsqueda de la vida misma y de cómo existir realmente; descubrirse, conectarse consigo mismo, con sus propias emociones pensamientos y sentimientos, conocer quién es, y para qué está aquí, es decir para conocer su verdadero ser. El propósito de esta disciplina es ayudarle al ser humano a conectar con su potencialidad, a que descubra la sabiduría que yace en su interior y a partir de ello, crear, materializar, tomar acciones necesarias para decidir, cuál es la vida que quiere vivir (Taylor & Bogdan, 2010).

Una máxima importante que se reconoce en esta teoría es que el ser humano es esclavo de ser libre, y de utilizar esa libertad para lo que desee, ese libre albedrío él es quien elige la vida que desea vivir, en donde el no elegir, sigue siendo en sí misma una elección. La Psicología Humanista-Existencial es una búsqueda constante entre lo que el SER es, y lo que puede llegar a ser; es ayudarle a la persona a conectar con su contexto, sus circunstancias y ser el guía en su proceso de autoconocimiento, para que pueda dar paso hacia el cambio de su propia vida y conecte con su verdadero ser.

Por muchos siglos se ha estudiado él porque del hombre; se han tratado de definir muchos conceptos que dan base a la Psicología humanista. Sócrates, por ejemplo, a partir del método socrático, pretendía llevar a la persona hacia el conocimiento a través de las preguntas. Apostaba que, al preguntarse por su propia existencia, podría encontrar la sabiduría interior. Platón, por su cuenta retoma las ideas de su maestro, pero se enfoca en el mundo de lo inmaterial, en el mundo metafísico, decía que las ideas en sí mismas son

más importantes que el propio objeto, ello con el afán de poder responder a las cosas más allá de lo material, a saber, el mundo metafísico, por tanto, se desvía del objeto en que la persona focaliza.

En el siglo XX sobresale Hegel, filósofo alemán que retoma las ideas de Platón y se convierte en el máximo exponente del idealismo, crea la fenomenología del espíritu, es decir, el proceso de autoconocimiento del propio absoluto en el cual planteaba que el fin último era el conocimiento de sí mismo. (Martínez M. , 2006). Husserl, por su cuenta, toma la fenomenología como base epistemológica de la filosofía para convertirla en científica. Su interés estaba centrado en la conciencia y en la manera de llevarla a la autorreflexión. Estaba inspirado únicamente en observar el fenómeno sin juicio y a partir de ahí aprender. Este aporte constituye una base epistemológica importante para el Desarrollo Humano, en tanto el facilitador o el investigador observa, comprende y acepta al sujeto sin juicio. Sin embargo, es importante aclarar que no es posible que el profesional del Desarrollo Humano se base únicamente en la fenomenología, ya que desde el hecho de interactuar con otro incide en el fenómeno que estudia o que interviene.

Heidegger, quien es el filósofo más importante del siglo XX retoma las ideas de su maestro Husserl y la fenomenología, pero también lo hace de los aportes de Kierkegaard, filósofo existencialista, hace una distinción entre vivir y existir. Con ello enfatiza que al existir se le da un significado a la vida, ya que cuando tiene una relación consigo mismo, con su entorno y con Dios entonces existe (Martínez M. , 2006). Heidegger escribe su obra existencialista, "El ser y el Tiempo" (Tobías & Valdecasas, 2009), en la cual enfoca su atención en el Ser y en el porqué de la existencia, pues aseguraba que cuando una persona se cuestiona así misma, encuentra sus propias respuestas: al preguntarse es que el hombre mismo le da sentido a su existencia, la existencia es una conquista personal. Cuando el hombre se pregunta por sí mismo, se encuentra con las categorías

fundamentales llamadas “Dasein”, en otras palabras, en donde no existe una disociación del ser, sino existe un todo, un ser holístico (Tobías & Valdecasas, 2009).

### ***Breves Notas del Enfoque Centrado en la Persona***

Cada uno de estos grandes filósofos aporta las bases epistemológicas a lo que se conoce como psicología humanista o “tercera fuerza”. Su representante principal es Carl Rogers con su Enfoque Centrado en la Persona ECP, el cual se enfoca en ayudar al ser humano en su proceso de cambio, crecimiento y desarrollo de las potencialidades humanas, a través de la creación de un clima de empatía, escucha, respeto, en donde lo más importante es que el facilitador o investigador deja de lado los juicios, simplemente este ahí, poniendo entre paréntesis los conocimientos previos. Su atención se enfoca en el momento y en la manera en que el ser humano que esta frente se permite conectar con sus propias emociones, generando conciencia y crecimiento (Tobías & Valdecasas, 2009)

En el ECP, la afirmación fenomenológica más importante es el individuo como eje central del estudio. Como ya se ha señalado, esta teoría se basa en autores como Heidegger quien analiza el propio existir del individuo desde el estudio fenomenológico. (Tobías & Valdecasas, 2009). En su forma más general, la fenomenología se refiere a cualquier metodología que se centre en la experiencia cognitiva mientras ocurre, sin intentar reducir esta experiencia a las partes que la componen. El objetivo general es voltear a la esencia del ser y desde ahí mirar su completud y entenderla (Tobías & Valdecasas, 2009).

Rogers reconoce la tendencia actualizante del ser humano, la cual se encuentra intrínsecamente en cada persona, para ello, propone una relación de ayuda. Para que crezca y se desarrolle (Barcelo, 2012). Rogers se dio cuenta que este tipo de relación no pertenecía únicamente al campo de la psicología, así que lo expandió a otras áreas del Desarrollo Humano. El ECP responde a las exigencias del mundo cambiante, respetando la individualidad misma del ser, reduciendo al máximo las propias percepciones, hipótesis y juicios, en este caso de los investigadores, pues con ello se propicia el desarrollo del

potencial del ser humano. Aunque ECP fue fundado en 1940, en todo momento se ha caracterizado por su constante investigación, la cual se caracteriza por ser científica y replicable, asumiendo que las personas son un sistema.

### ***Aportaciones de los Principales Representantes del Humanismo***

Los principales representantes del humanismo, generan aportaciones importantes, por ejemplo, Fritz Perls, (Yontef, 1993), es el creador de la psicoterapia Gestalt; Erick Fromm focaliza su atención en el tejido social y en su concepto del amor y la libertad; Víctor Frank crea la logoterapia ayudando a encontrar el sentido en lo que se hace y Abraham Maslow agrupa las necesidades básicas del ser humano (Maslow, 2009).

La aportación de Fritz Perls (Yontef, 1993) al humanismo es la psicoterapia Gestalt, la cual es una fusión de conceptos de la psicología Gestalt y el teatro. En este enfoque teórico existen leyes de la percepción que dan cuenta de la manera en que el cerebro procesa las imágenes. Fritz hace una trasposición de esos conceptos a la psicoterapia. La premisa principal de su terapia es el “El aquí y el ahora”, por tanto, si hay conflictos sin cerrar en el pasado, utiliza las herramientas teatrales de dramatización para la ayuda de la expresión de los conflictos existentes. Sostiene que en el ser humano existen dos necesidades básicas; la expresión y la completud. La psicoterapia de la Gestalt cuenta con técnicas de dramatización teatral para ayudarle al ser humano a cubrir con esas necesidades y cerrar conflictos en el aquí y el ahora. “El aquí y el ahora” son el punto de partida para el crecimiento y la transformación, ahí es donde se da la experiencia, ya sea como remembranza del pasado o como fantasía acerca de un futuro. “La experiencia es el punto donde convergen el darse cuenta y la realidad, ya que sólo se puede dar cuenta de ésta última según cómo la viva la persona; no se puede hablar de una realidad en abstracto” (Cervantes, 2018, pág. 2)

Erick Fromm en su libro el arte de amar, describe básicas respecto al amor, en las que detalla que el amar es una gran habilidad en la cual se busca en primera instancia que el ser amado encuentre su bienestar; y brindar amor es más importante que esperararlo, así mismo reconoce que el amor es una habilidad del ser humano (Cervantes, 2018). Sus aportaciones son una combinación entre el psicoanálisis, el humanismo y el socialismo. Al no ver al individuo solo, sino a la sociedad en su conjunto, promueve el desarrollo del tejido social. Uno de sus conceptos principales es la biofilia, que se basa en destruir para construir. Cuando a un individuo se le coarta la libertad del desarrollo, existe la perversión, por lo mismo representa un camino al margen del desarrollo que genera destructividad, lo contrario a la biofilia. Fromm habla también del carácter productivo, el cual se manifiesta en su habilidad para amar, se basa en la experiencia y en su encuentro con el otro.

Viktor Frankl crea la logoterapia, que se basa en encontrarle un sentido a la vida. Con su teoría promueve que las personas encuentren sentido a lo que están viviendo, considera a la crisis como una oportunidad de desarrollo (Cervantes, 2018) Frankl fue un judío capturado por los nazis que permaneció en los campos de concentración. Esto le impulsa a desarrollar su teoría encontrando sentido en el sufrimiento que vive, con una premisa básica en la que el habla respecto a que el entorno no determina la libertad interna del ser humano, a esta afirmación llega a través del estudio de su propio existir.

Las propuestas básicas de Maslow (2009) al humanismo se centran en la existencia de una motivación intrínseca del ser humano, la cual siempre tiende a salir a la luz orientándolo hacia la autorrealización y al desarrollo. Descubre que la seguridad es una necesidad básica del ser humano y que si esta no se encuentra cubierta se coartara la libertad de desarrollo. Divide las necesidades del individuo en las que provienen de la carencia y las que provienen del ser, como la verdad, la bondad, la justicia.

Las aportaciones que los autores mencionados hacen hacia el humanismo generan una base solidada que permite ver al ser humano hacia el desarrollo de su potencial.

Ayudan al facilitador y por supuesto al investigador a contar con herramientas y conocimientos para comprender y luego para impulsar en el otro crecimiento y conectar con su propia esencia.

### ***El Proceso de Convertirse en Persona. La Tendencia Actualizante, y la Sabiduría Organísmica***

El concepto “tendencia actualizante” referido por Rogers (1985), alude a la manera en cómo se vive el individuo en relación con el mundo; esta tendencia actualizante, además de ser direccional es interaccional, en tanto se reconoce que el entorno en el que interactúa el individuo contribuye o no a su pleno desarrollo. Para Rogers (1985) es una fuerza intrínseca, inherente al ser humano que le orienta al desarrollo de su potencial. Al ser direccional, se enfoca hacia al crecimiento del ser humano en donde el entorno en el que se desarrolla cobra importancia, pues en todo momento hay una interacción del individuo con factores, económicos, políticos, religiosos y afectivos.

Desde esta perspectiva se reconoce que existen ciertos factores que sesgan el desarrollo de los individuos, no permitiendo por completo el crecimiento esperado del que habla Rogers (1985). Por ejemplo, un niño al crecer en un ambiente de pobreza y de mala nutrición puede provocar que su organismo se vea limitado a dicho desarrollo, por tanto, el autor hace el cuestionamiento sobre la importancia de tomar en cuenta los factores del entorno y la manera en que influyen en esa tendencia actualizante. Dicho de otra manera, las relaciones que crea con su contexto, el cual está permeado por la cultura donde se desenvuelve, determinan su comportamiento. Rogers considera que es tarea del terapeuta y del investigador, hacer visibles estos factores, para que las personas sean conscientes de su entorno, además de ayudarlo a encontrar herramientas que le permitan desarrollarse aun con dichos factores circundantes, para ello propone maneras de intervenir, entre las cuales, la vivencia interna del consultante, ha de ser tomada en cuenta, validando su emoción de la experiencia vivida. Para Moreno y Casillas (2015) en Moreno (2018) es



importante validar si esa emoción es generada por el contexto sociopolítico, y trabajar ambas percepciones para que el individuo pueda tener una percepción más completa de lo que le ocurre.

Moreno, (2018) propone que a partir de preguntas que se le hagan al consultante, o en este caso a las personas entrevistadas, estas puedan generar un mayor y mejor entendimiento del medio donde se encuentra, sin dejar de lado su propia historia y percepción particular. Al crear la conciencia que no todo lo vivido depende por completo de la persona y que existen circunstancias ajenas que abonan a que pueda sentir cierto malestar interno, se promueve un sentido de realidad que ayuda a entender que probablemente esas situaciones difíciles se encuentran fuera de su alcance inmediato y no dependen de él, cambiarlas.

Esta reflexión abona al quehacer del investigador, pues le da la oportunidad para que los entrevistados hagan visible los sentimientos. La amplitud del concepto, tendencia actualizante, abona al conocimiento, pues permite entender como la cultura en donde se desenvuelven las personas generan patologías culturales. El incorporar esta interaccionalidad, ayuda a comprender lo que le sucede al individuo, dando pauta para promover mejor su desarrollo.

### ***Ideas Centrales de Rogers y su Aplicación en el Campo Profesional***

A través de las observaciones, Rogers, (1985) crea la Teoría de la dinámica de la personalidad y la dinámica de la conducta. Para ello define ciertas características que atribuye al niño. Se mencionan las siguientes: percibe su experiencia como la realidad y nadie puede cambiar su marco de referencia interno, Al observar en el niño la tendencia actualizante innata que vive en él, se da cuenta que actúa para satisfacer esas necesidades de crecimiento. Valora la experiencia asignando un valor, ya sea positivo o negativo, según las perciba. Así como tiende a rechazar experiencias negativas y buscar las positivas.

La percepción inicial que tiene el niño de su medio va cambiando constantemente. Su experiencia inmediata se contradice a la previa. En su teoría establece cuáles son las características del niño y la manera en que constituye la realidad, entre esas características destaca: a) el desarrollo del yo - el concepto del yo-, se desarrolla cuando comienza a interactuar con el medio y hace una diferenciación entre su experiencia y el exterior, b) necesidad de consideración positiva incondicional, la cual se logra en la interacción con el otro, que a su vez cubre con esa necesidad. La teoría de la personalidad completa determinaría en variables matemáticas los resultados, sin embargo, es imposible medirlo en términos cuantitativos, únicamente cualitativos. Por mencionar una relación de variables cualitativa. "Cuanto mayor sea la congruencia entre la experiencia y el yo, el individuo será más consciente" (1985).

Carl Rogers, quien desarrolla la teoría de la personalidad, misma que en un inicio le llamo la teoría de la terapia, por su surgimiento en el campo psicológico, se dio cuenta que esta teoría era aplicable a todas las relaciones humanas, pues está conformada por un compendio de teorías. Iniciando con la teoría del conflicto, para después pasar a la teoría de las relaciones humanas y por último a la teoría del cambio.

En la "Teoría del conflicto" de Rogers (1985), el principal componente es la incongruencia que existe entre el autoconcepto que el ser humano tiene de sí mismo y su experiencia orgánica. Es decir, una lucha entre el yo ideal y el yo real. Hay una discrepancia entre lo que el sujeto está sintiendo y sus introyectos, generando un conflicto interno. El sujeto crea una distorsión para simbolizar la realidad como mecanismo de defensa, para afrontarse a la misma. El sujeto, al darse cuenta de que no puede resolver el conflicto por sí mismo, se encuentra vulnerable o angustiado y busca ayuda para mejorar su estado anímico; existe en él una tendencia actualizante.

Rogers en su "Teoría de las relaciones interpersonales" (1985), esclarece las cualidades que debe tener una relación facilitadora para ayudar al otro en su desarrollo. La

comprensión empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia son las principales. Además, pone de manifiesto no se necesita ser psicoterapeuta para generar una relación de ayuda. En la “Teoría del cambio” el sujeto conecta con su experiencia organísmica y utiliza el marco de referencia del otro como apoyo para flexibilizar sus introyectos y reorganizar su experiencia. El individuo tiene la capacidad de identificar qué es lo que le provoca dolor. Roger en “Terapia, personalidad y relaciones interpersonales” (1985), expone:

- “1.- El cliente es cada vez más congruente, menos defensivo y está cada vez más abierto a su experiencia.
- 2.- Sus percepciones, son, por consiguiente, más realistas, más objetivas y diferenciadas.
- 3.- Es cada vez más eficaz en la resolución de problemas.
- 4.- Su adaptación psicológica mejora y se desarrolla en el sentido óptimo...” (Rogers, 1985)

La teoría de Rogers tiene un carácter amplio y aplicable en muchos ámbitos de las relaciones humanas. En la dinámica de los grupos de apoyo, por ejemplo, el facilitador se muestra congruente y facilita a los sujetos su desarrollo. Al estar un ámbito de no juicio y escucha se genera un espacio de crecimiento y desarrollo personal que apoya a los participantes a conectar con su conflicto y reorganizar su propia experiencia. Estas características coinciden con principios clave del enfoque cualitativo en la investigación. Rogers (1985) se ve influenciado por su época en la generación de teorías, formulando hipótesis con variables dependientes e independientes, y utilizando el método científico para la comprobación de dichas hipótesis. Sin embargo, él dice que no son estáticas sino una manera de adquirir conocimiento, como menciona de manera explícita:

Aunque me doy cuenta de que puede existir una verdad objetiva, me doy cuenta también que nunca podre conocerla plenamente. Todo lo que puedo saber es que, subjetivamente, ciertos conceptos parecen tener las cualidades de la verdad objetiva. O sea que el conocimiento científico no existe; solo hay percepciones

individuales de lo que a cada persona le parece que es una clase de conocimiento.  
(Rogers, 1985, p.17).

### ***Autoconocimiento***

San Ignacio de Loyola contribuyó al análisis del inconsciente, creó la metodología de discernimiento, en la cual hace la siguiente distinción; todo aquello que aporta al crecimiento humano y lo que no aporta. Analizó la realidad para descubrir quién es el individuo y se da cuenta de la existencia de dos polaridades en el actuar de la persona; dos realidades que hacen que cada persona sea ella misma; la herida y el pozo (Cabarrús, 2003). Con ello se refiere a la parte vulnerada del individuo, pero también al propio potencial que se encuentra dentro del sí mismo. El interactuar de esas dos áreas es lo que le da sentido a la vida misma, lo que va creando la identidad de la persona, por la cual será su trabajo ir conociendo y desmenuzando cada una de esas áreas, la herida y el empuje hacia tu potencialidad, (Cabarrús, 2003). La identidad que se forma a través de la interacción de ambas áreas será importante reconocerla. Ya que las heridas se muestran en la superficie y no permiten que salga a la luz esas potencialidades, por tanto, será importante conocerlas y sanarlas, para vivir más pleno y feliz.

Aunque la necesidad fundamental de un niño es ser reconocido y amado de manera incondicional, se puede apreciar que ese derecho se violenta de múltiples maneras, formando heridas en su ser. En disposición jerárquica quienes contribuyen en la formación de las heridas, es la madre, el padre, hermanos y familiares cercanos (Cabarrús, 2003). Las heridas se forman en la infancia, por lo que el individuo crece y actúa desde esas heridas, las cuales se manifiestan en comportamientos desproporcionados, llamados compulsiones; mecanismo inconsciente que se refiere a un comportamiento repetitivo contrario al miedo, que pretende que ese miedo no se cumpla, pero al final sucede lo que se llama profecía autocumplida, sucede lo que tanto teme (Cabarrús, 2003). Hasta que se trabaja la herida, se pueden potenciar todas las energías vitales, lo que lleva a la persona

hacia la plenitud de su existencia, es decir a generar relaciones armónicas consigo mismo y con los demás.

Cabarrús (2003) señala que el manantial interior alimenta las cualidades y habilidades del ser humano; hace que broten hacia el exterior, brindando así, el crecimiento personal. La consciencia es esa voz interior que ayuda a identificar qué es lo que está bien para sí mismo, es integrar, y reconocer la herida, y a la vez potenciar el propio ser. Vivir en la congruencia. Al desarrollar el manantial interno, se potencializa la positividad, ya que hay la capacidad para tomar decisiones en libertad que se manifiesta en una autoestima elevada, en una conciencia solidaria y en un comportamiento ético. Cuando una persona se conoce profundamente el dolor pasado se drena, y con ello, es más sencillo potenciar las fuerzas positivas, creando la mejor versión de sí mismo, cambiando los patrones de conducta, modificando esas estructuras para llegar a ser uno mismo (Cabarrús, 2003).

Por su parte, (James W. , 1980) alude a que las personas representan un guion, que les fue impuesto por la familia y la cultura. A través de estos reciben mensajes constructivos, destructivos o improductivos. Ellos programan la manera en que un individuo se relaciona consigo mismo y con los demás. Los individuos en la vida estarán representando estos roles que siguen el guion de vida de manera inconsciente. El objetivo será, poder ser consciente de dichos mensajes impuestos para tener la libertad de elección al respecto. Cambiando la dirección de lo que estaba obligado a vivir y haciendo un gran esfuerzo de superación y de elección propia. La manera en la que la persona se desenvuelve en el mundo tiene que ver con tres preguntas clave. ¿Quién soy? ¿Qué hago aquí? Y ¿Quiénes son los otros? Estas comienzan a programarse desde edad muy temprana, al principio de manera no verbal, para después pasar a ser mensajes verbales, llamados mandatos. Estos mensajes que están implícitos en la mente del niño hacen que al crecer pueda adoptar un tipo de rol y relacionarse con otras personas que complementen el guion que se le ha

impuesto. Los roles más comunes que se juegan son el perseguidor, el salvador y la víctima, los cuales representan temas del guion.

El autoconocimiento como el proceso mediante el cual el ser humano crea conciencia de quién es, conectando con sus dones, pasiones y habilidades, le permite cumplir con un propósito que le llevara a la autorrealización (Maslow, 2009). Al encontrarse consigo mismo conecta con su creatividad, permitiéndole generar abundancia en todas las áreas de su vida. Una de las maneras de ser consciente de sus propios pensamientos es hacerse amigo del silencio, escuchar su propia voz interior. En su libro “La voz del silencio” Blavatsky refiere lo siguiente: “Para lograr el conocimiento del Espíritu es indispensable la pureza del corazón. Desechando todo mal pensamiento, manteniendo el ánimo sosegado sin jamás agitarse, ni irritarse por nada” (Blavasky, 2016). Al tener cuidado de su mente, y de sus pensamientos, hay otro punto trascendental en el que es importante enfocarse, a saber, el cuerpo, el cual es el reflejo de los pensamientos. Cuando se piensa que se está molesto, lo más seguro es que se genere un comportamiento de enojo y viceversa. Esto tiene mucho que ver con la interacción, cognición, emoción y conducta, los pensamientos generan conducta y emociones y viceversa (Steve 2009).

Satir (1980) habla de la autoestima como una “cosa cambiante”, utiliza la metáfora de una olla para hacer referencia a que hay días en los cuales nuestra “olla” puede sentirse llena o vacía. Hace mención de que un individuo nace con las manos vacías respecto a las emociones y son los padres los responsables de ir moldeando al nuevo ser para el crecimiento. El sentido de valor y valía personal del niño es un producto resultante de la manipulación de los adultos, es por ello que aprenden la autoestima a partir de las voces que escuchan, de las expresiones en las miradas y la manera en la que los adultos responden a su llanto (Satir, 1980).

La autoestima se convierte en una fuente de poder universal, cada uno tiene muchas válvulas, entre ellas, la respiración, las emociones y lo que siente la persona por sí misma.

Esas válvulas controlan la frecuencia de energía de cada persona, su cantidad y las direcciones en que será canalizada. Cuando se utiliza la energía de forma positiva y armoniosa, crea un fundamento firme a partir del cual el “yo” puede resolver de forma creativa todo aquello que se presente en la vida. Por otra parte, si una persona se desprecia, se siente limitada o tiene una actitud negativa, la energía se vuelve difusa y fragmentada.

Los padres juegan un rol fundamental en el crecimiento físico y mental del niño, sin embargo, alguien que tuvo un aprendizaje difuso con respecto a la autoestima aún puede moldearlo en su vida adulta, ya que un aspecto positivo de la autoestima es que puede ser remodelada en cualquier edad. Si bien puede ser más difícil, puede lograrse siempre y cuando el individuo descubra que está devaluado y se muestra dispuesto a reconocer esta situación y por lo mismo, a cambiarla. Al respetar todas las partes de la personalidad y tener la libertad de aceptarlas se ponen los cimientos para edificar la autoestima; si se actúa a la inversa, se estará desafiando a la naturaleza.

Una persona con una autoestima más elevada tiene relaciones humanas más positivas. Las personas en busca de sentido son capaces de valorarse y amarse, ya que al hacerlo se vuelven autocríticos de la motivación que les permite lograr sus sueños y anhelos, en tanto se esfuerzan en discernir entre el egoísmo y el temor para lograr sus aspiraciones. Hay preguntas que todo ser humano se hace: ¿Quién soy?, ¿Qué he sido?, ¿De dónde vengo?, ¿A dónde voy? - Al reflexionar sobre estas preguntas, la persona se va ubicando, y al tratar de responderlas, se dará cuenta qué ha hecho y que está haciendo con su vida. Tener una autoestima elevada es uno de los factores que pueden contribuir a responder esas preguntas. Satir, (1980), considera en que el desarrollo del ser humano y el encuentro de la pasión es el mayor motivante para dar sentido a la vida de un individuo y en ello, la autoestima juega un papel fundamental.

En esta investigación, la comprensión respecto a la clarificación de las necesidades y los valores son un punto muy importante, ya que estos son los pilares que sostienen el

rumbo de vida del individuo, los que consciente o inconscientemente lo guían hacia lo correcto y hacia el sentido de la misión de vida. Por esta razón el tema se vuelve relevante, ya que diariamente las personas se encuentran obligadas a tomar decisiones, sin embargo, no se tiene claridad si estas elecciones se toman de acuerdo con los valores que sustentan, pues lo que ocurre frecuentemente es la confusión y conflicto de los valores en temas tales como la Religión, Política, sexo, muerte, entre otros.

Por lo que se apreciaba en las conversaciones informales con el grupo de mujeres que asistía al DIF, resultaba claro que las decisiones más importantes en la vida se van haciendo sobre la base de las presiones del grupo, de la irreflexiva sumisión a una autoridad o la presión social y no de manera consiente sobre los valores claros del propio ser. Cabe mencionar que el tipo de población con el que se realizó la investigación son mujeres de la comunidad de San Juan de Ocotan, una población vulnerable, de escasos recursos económicos, baja escolaridad y con diversos factores de riesgo psicosocial. Comprender cómo toman esas decisiones, desde qué valores, podría esclarecer estilos y formas de hacer elecciones y por lo mismo tener evidencia que en un momento posterior se pudiera utilizar en espacios orientados hacia el crecimiento humano.

Estrada (1995) propone que el examinar en el individuo qué valores son los que vive, qué lo motiva y entusiasma, con que personas comparte y se enriquece, ayuda a ir definiendo en mayor medida el futuro deseado. En este entendido es de vital importancia la conexión de cada individuo consigo mismo. Este autor referencia la voz del silencio, esa vocecilla que en todo momento guía y permite avanzar y conectar con la verdadera fuerza interna conectando con el propósito, lo que hace feliz realmente al individuo y aunque la felicidad es algo efímero, el llegar a ese estado de plenitud simplemente se encuentra en el equilibrio. Dicha voz es lo que Rogers llama la sabiduría organísmica (2002). Un rasgo distintivo del ser humano es la capacidad de razonamiento, que le lleva a la elección, de cómo quiere vivir (Muñoz, 2012). El autoconocimiento es la herramienta básica que le



ayudará al individuo en las decisiones que tendrá que tomar respecto a sus acciones para lograr su propósito de vida.

### ***Autorrealización***

La base de la pirámide de (Maslow, 2009) son las necesidades del ser humano al igual que los factores que intervienen en él en la motivación, siendo esta de gran aporte a la psicología humanista, esta pirámide está ordenada según la importancia de cada necesidad, para logra el bienestar propio, esta jerarquización propone que las necesidades básicas al ser cubiertas se generan necesidades e ideales más elevados.

Las ideas centrales de Maslow en sus teorías fue un cambio radical de las teorías implementadas en su época (Mediados del siglo XX), ya que las ideas de sus contemporáneos se centraban en el psicoanálisis y el conductismo, que se basan en la solución de las problemáticas personales hallándolas en uno mismo, mientras que él basa sus teorías en la búsqueda de mejorar el desarrollo del individuo y la autorrealización.

Como psicólogo humanista que era, su idea era que las personas vienen con un deseo innato de la autorrealización, y si este se encuentra en las condiciones de su ambiente apropiadas puede lograr lo que quiere ser, ya que el ser humano cuenta con las capacidades autónomas de seguir sus objetivos, pero para que una persona aspire a cumplir metas de autorrealización es necesario que este logre cubrir sus necesidades básicas. Esto es muy claro al ver a personas que siguen luchando por conseguir un trabajo estable, al no poder estar seguro de que va a poder satisfacer la necesidad alimenticia o de su hogar aun no puede enfocarse en sus sueños.

Las cinco categorías de necesidades de la Pirámide de Maslow son: *fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización*; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel, y subiendo niveles en el orden indicado. La pirámide de Maslow hace referencia a la jerarquía de las necesidades humanas (Maslow, 2009), en la

cual la cúspide está ocupada por la necesidad de autorrealización, una vez que las necesidades básicas se encuentran cubiertas, las personas se dirigen hacia la autorrealización. Justamente ello se refiere a que ha pasado por un proceso de autoconocimiento, que puede encontrar tu equilibrio mente, cuerpo y espíritu. Y es entonces cuando al reconocerte como un ser completo utilizas tus pasiones para generar la vida de tu elección.

En contraposición al sentido de la vida, se encuentra el vacío existencial, que se manifiesta en un estado de tedio en la cual se pierde el sentido de que la vida es significativa, este problema es lo que lleva más casos a consulta. Frankl, (1979) realiza un estudio en el cual revela que el 55% de la población encuestada, refleja un vacío existencial. Detecta que el vacío existencial es un fenómeno que ha aumentado en el siglo XX, debido a la automatización en los trabajos, el hombre adquiere más tiempo libre, esa libertad crea tensión al no saber cómo utilizar ese tiempo libre. La logoterapia que él propone, centra su atención, en ayudar al paciente, a encontrar una vida con más significado, y hacer uso de ese tiempo libre de una manera más productiva.

Mauro Rodríguez (1988) dice que para una planeación significativa de la vida y trabajo es necesario el análisis y confrontación de las necesidades y valores que vive una persona por lo tanto es bueno recordar la pirámide de Maslow tomando en cuenta para este ejercicio sobre todo las necesidades de crecimiento. El significado de vida se encuentra en las necesidades de crecimiento. La autorrealización que se da a través de la productividad, creatividad y trascendencia llevan a la persona a vivir los valores que llenarán su sentido de vida, valores que paradójicamente llenan cuando salen de la persona, ya que están inmersos en su yo interno.

Las personas en busca de sentido son capaces de valorarse y amarse al hacer esto se vuelven autocríticos de la motivación que les permite lograr sus sueños y anhelos ya que se esfuerzan en discernir entre el egoísmo y el temor para lograr sus aspiraciones. Hay

preguntas que todo ser humano se hace: ¿Quién soy?, ¿Qué he sido?, ¿de dónde vengo?, ¿A dónde voy?, reflexionando sobre estas preguntas la persona se va ubicando, y al tratar de responderlas, se dará cuenta qué ha hecho y que está haciendo con su vida. Tener una autoestima elevada es uno de los factores que pueden contribuir a responder dichas preguntas. El desarrollo del ser humano y el encontrar la pasión es el mayor motivante para dar sentido a la vida de un individuo y en ello, la autoestima juega un papel fundamental.

### ***Toma de Decisiones Efectivas, en el Marco del Desarrollo Humano***

Al decidir con mayor conciencia la realización personal se acelera, la persona es libre de decidir, y estas se reflejan en su comportamiento. Las decisiones determinan el rumbo de la vida de una persona, y es vital que cada individuo visualice la trascendencia de estas; hacia qué rumbo le orientan, consecuencias y alternativas tiene para el logro de sus objetivos.

El método básico para tomar decisiones efectivas se basa en crear conciencia de la libertad personal a través de preguntas que ayuden a clarificar que es lo que la persona quiere. Después tiene que clarificar prioridades, es decir valores y motivaciones, que funcionaran como criterios, para la elegir. Sera importante a través de la creatividad, generar alternativas para las mejores decisiones y finalmente tomar decisiones claras y planeadas, antes de reaccionar a los estímulos externos (Damasio, 1994).

Para decidir efectivamente se tienen que descubrir cuáles son los obstáculos que bloquean que una persona pueda pasar del estado actual, al estado deseado. Se propone tres categorías de obstáculos; los obstáculos sociales, los que se dan por falta de método y los psicológicos. Los primeros aluden a las variables ambientales, es decir al reconocimiento, la identidad y las reglas, estas dos últimas son trascendentales en la toma de decisiones efectivas, el sistema social educa a los individuos a través de reglas sociales que se asumen como identidad, por tanto, las decisiones son moldeadas por el rol que cada

individuo toma. Dentro de estos factores sociales se encuentran la evaluación y los juicios (Damasio, 1994).

La falta de conocimiento, en el proceso de la toma de decisiones representa el segundo obstáculo. Una persona se puede estar enfrentando a errores de método, por ejemplo, a desconocer cuál es realmente el problema para resolver, no clarificar los objetivos deseados, fracasar en cuanto a las alternativas, incapacidad para detectar riesgos, o falta de planeación. Por último, los obstáculos psicológicos que limitan a cada individuo a la toma de decisiones efectivas son; no escuchar los propios sentimientos, valores indefinidos, baja autoestima, depresión, ansiedad, perfeccionismo, sobre exigencia, falta de integración personal.

Para contrastar dichos obstáculos (Damasio, 1994) se proponen varios medios para la toma de decisiones efectivas. En primer lugar, es eliminar el bloqueo y auto sabotaje, para así anclar la capacidad de decisión. Sobre todo, será importante aprender las habilidades de decisión y eliminar creencias limitantes que no permiten al individuo decidir libremente. Apoyar con creencias impulsoras permitirá que desplieguen las capacidades de acción para el logro de objetivos, esto se puede lograr al emplear las sensaciones de placer y dolor a conveniencia, para generar motivación hacia el logro de objetivos deseados.

## **Metodología**

### ***Paradigmas de la Investigación***

El conocimiento de la realidad se genera a través de que el sujeto que investiga se acerca a estudiarla. Existen distintos paradigmas que permiten al investigador acercarse al objeto de su interés, cada uno de ellos, ofrece una manera de entender y posicionarse en relación con esa realidad. Unos y otros paradigmas hacen alusión a unas bases epistemológicas y por lo mismo, a un determinado marco teórico-metodológico a través del cual el investigador se acerca, comprende e interpreta los fenómenos de la realidad. Los paradigmas, tienen su base en sistemas filosóficos, que se operan a través de un sistema de investigación. En (Martínez V. , 2013) se retoman ideas de Vasilachis para referir la existencia de tres paradigmas: El materialista histórico, el positivista y el interpretativo.

El materialista histórico utiliza la investigación dialéctico-crítica en la apropiación cognitiva de la realidad, es decir, el investigador conoce la realidad a través de la interpretación cognitiva y socio histórica, en donde participan múltiples factores, entre ellos, los políticos, éticos, religiosos. Su interés está en la construcción desde una realidad situacional y sus fines se centran en entender la realidad para transformarla y mejorarla. Se utiliza el sistema de investigación denominado hermenéutico

El positivista es de naturaleza cuantitativa, su objetivo se centra en la generación de un conocimiento sistemático, medible y comprobable. Su objeto de estudio son las realidades observables; opera a través de la investigación hipotético-deductiva para formular generalizaciones del fenómeno estudiado. Los instrumentos utilizados son cuestionarios, escalas, pruebas estandarizadas, etc. Sus principales representantes son Comte y Durkheim.

El interpretativo, también conocido como paradigma interpretativo-simbólico o fenomenológico, reconoce los aspectos simbólicos de la vida social y su lenguaje. Opera a través del sistema de investigación hermenéutico; su base epistemológica se centra en el

construccionismo en tanto reconoce que los seres no descubren el conocimiento, sino lo construyen, en otras palabras, se afirma que la persona construye su realidad en relación con su entorno sociocultural. Este paradigma se asocia con la investigación cualitativa, misma que está enfocada a entender de manera comprensiva, los fenómenos y los procesos de realidades sociales desde la propia vivencia, experiencia y opinión de las personas involucradas en el entorno. Ante todo enfatiza el estudio de los procesos y de los significados, se interesa por fenómenos y experiencias humanas.

El propio interés del investigador y el propósito que tiene para estudiar determinado objeto de estudio se convierten en los ejes orientadores para la selección del paradigma a utilizar y con ello, el marco metodológico que le ayudará en el proceso de generación o construcción del conocimiento. Puesto que los paradigmas aportan un modelo de investigación hacia el fenómeno que se quiere comprender en el entorno social, se ha optado en este caso por el interpretativo, ya que es afín a los intereses de la investigación, los cuales se centran en comprender de manera intersubjetiva y desde las visiones particulares de un grupo de mujeres, aspectos relacionados con la toma de decisiones. Dado el carácter cualitativo de esta investigación se describen a continuación las principales características más importantes de este enfoque a continuación.

### ***Investigación Cualitativa***

Este tipo de investigación está enfocada a la comprensión de la propia realidad del sujeto; al estudio del mundo empírico y a la manera en que lo percibe. El investigador se sumerge en esa realidad para entenderla desde la perspectiva de las personas que participan en el estudio. Las características que distinguen a la investigación cualitativa son las siguientes:

- Es inductiva. Antes de que el investigador se acerque a una determinada realidad, formula interrogantes o preguntas de investigación de manera vaga, ya que la investigación no se inicia a partir de leyes o principios generales que se aplican a

casos concretos o particulares. A partir de los datos que se recolectan se construyen las generalizaciones. Se parte de los datos para comprender las realidades desde la perspectiva de los sujetos que participen en un estudio.

- Perspectiva holística. Se observa al escenario y al sujeto como un todo. El investigador no estudia un hecho de manera aislada del contexto en que se produce. Para comprender a un grupo social, adopta una perspectiva holística, en tanto tiene en cuenta a las personas en su totalidad.
- Los investigadores son sensibles al efecto que causan en el medio. En este tipo de investigación no existe una separación verdadera entre la realidad y los sujetos que la experimentan, además de que el investigador es consciente de que al participar afecta el fenómeno estudiado.
- Comprenden a las personas. El investigador conoce a las personas de manera comprensiva en el marco de sus propias referencias, de ese modo experimentan la realidad que desean estudiar de manera intersubjetiva. Al estudiar a un grupo social, el investigador cualitativo no juzga sus actitudes y pensamientos desde su propio punto de vista, sino que intenta comprenderlo dentro del marco de referencia del mismo grupo, es decir desde sus valores, creencias, normas, perspectivas y visión del mundo. El investigador suspende sus propias creencias. Deja de lado predisposiciones y se permite conocer, sin dar por sobreentendido algo.
- Todas las perspectivas son valiosas. Valora a cada ser humano como valioso y permanece libre de juicio.
- Es humanista. Se conoce a las personas más allá de los conceptos teóricos, hay un acercamiento a su propia realidad, reconociendo la influencia que provoca la investigación en el medio.

- Validez de datos empíricos. Mediante esta investigación hay un acercamiento al mundo empírico, sin filtrar por conceptos preconcebidos. La validez la dan una gran variedad de datos empíricos recolectados.
- Es un arte. Ya que los investigadores son flexibles, al conducir su propio estudio, van creando su propio método, siguiendo lineamientos, pero dejando de lado la rigidez positivista (Taylor & Bogdan, 2010).

Entre los métodos que forman parte de los enfoques cualitativos sobresalen los siguientes: la etnografía, la teoría fundamentada, el interaccionismo simbólico, la fenomenología, la etnometodología, la biografía y por último la investigación acción. (Taylor & Bogdan, 2010, págs. 17-23). Estos métodos de investigación cualitativa utilizan distintas estrategias en la recolección de información. A continuación, se hace una breve descripción a partir de las características que señalan Álvarez Gayou (Gayou, 2003, págs. 65-90), Taylor y Bogdán (2010) de cada uno de esos marcos referenciales que aluden a los métodos cualitativos (Gayou, 2003).

La etnografía explora el fenómeno social. Se genera dentro de la tradición antropológica y se la puede definir como una manera de acceder a las creencias y prácticas de una cultura. Es una investigación detallada sobre patrones sociales donde se aprende el *modus vivendi* de una sociedad compleja. El investigador desarrolla descripciones profundas sobre el significado que tiene para las personas las acciones y los eventos.

- La teoría fundamentada fue desarrollada en el marco de la sociología por Glaser y Strauss a finales de los años 60. Su base teórica en el interaccionismo simbólico. Para diversos metodólogos, se trata de un estilo de análisis cualitativo y no tanto de un método aparte; se enfoca en identificar los procesos básicos en la interacción. El investigador conoce el significado simbólico de grupos sociales y es a partir del análisis que los conceptos y categorías emergen.



- El método biográfico constituye una metodología cualitativa que considera y toma en cuenta los relatos de toda la vida o de determinadas etapas de vida de las personas. Se centra en acontecimientos biográficos que son relevantes para esas personas estudiadas. La recolección de datos se hace a partir de los acontecimientos propios a partir del relato de vida. Se recogen materiales biográficos como documentos personales y registros biográficos para su análisis presentación y publicación.
- El interaccionismo simbólico analiza las interacciones, y sus significados y con ello, el investigador comprende el proceso a través del cual las personas se convierten en miembros competentes de una sociedad. Centra la importancia en el significado social del mundo que rodea a las personas. Desde esta perspectiva cada individuo se encuentra en un proceso constante de interpretación del mundo. Una de las principales propuestas es que la identidad se construye principalmente a través de la interacción.
- La etnometodología por su cuenta examina el sentido común, el entender de las personas y la explicación de su mundo, ello se logra a partir de que el investigador comprende los métodos que utilizan las personas para dar sentido y producir la actividad social cotidiana.
- La investigación acción busca mejorar la práctica a través de la comprensión y reflexión. Los propósitos se centran en la comprensión de la práctica con la intención de mejorarla y generar cambios cuestionando las prácticas sociales; funciona como un poderoso instrumento para reconstruir dichas prácticas. Como meta tiene la transformación de la práctica social articulando la investigación, la acción y la formación generando un vínculo directo entre el cambio y el conocimiento. Es una espiral constante de planificación implementación y evaluación de los resultados

generando conocimiento y comprensión siendo un bucle recursivo entre la investigación, la acción y la toma de decisión para generar una nueva planeación.

- El fenomenológico se centra en examinar los contenidos de conciencia de las personas que participan en el estudio. Es útil para estudiar significados culturales, el método desarrolla su interés en el significado que el ser humano le atribuye a los fenómenos a través de una mirada del mundo desde la actitud natural; centra su atención en el análisis descriptivo del mundo conocido por las personas. Su énfasis está en la interpretación de esos significados, además de que reconoce que las personas poseen un cúmulo de conocimientos y experiencias a partir de los cuales interpreta las experiencias (Taylor & Bogdan, 2010, págs. 17-23).

De acuerdo con las preguntas de investigación que guían este trabajo, se consideró al método interpretativo como la estructura que diera guía a la acción de investigación. A continuación, se presentan elementos que lo caracterizan y que a su vez explican su elección.

### ***Método Interpretativo***

Se eligió trabajar desde esta metodología ya que reconoce y acepta el principio de la incertidumbre, mismo que se basa en lo que señala Heisenberg (Vain, 2012), quien reconoce que todo conocimiento cambia con el paso del tiempo, por ello, nada puede predecirse con exactitud. Para este autor, dicho conocimiento también se ve alterado por la relación que se genera entre el investigador y el objeto de estudio. Este método ha dado pautas importantes al campo de la investigación educativa.

La interpretación se considera como una construcción de significados en una realidad; se lleva a cabo de manera individual y social, por tanto, se toman en cuanto ambos aspectos. En este enfoque se reconoce la fusión que hay entre el objeto de estudio y la manera en cómo lo interpreta el individuo que lo vive y el investigador social. Desde este marco, se le da gran importancia a que el investigador se sumerja en el campo; que pueda

conocer el contexto y que realice de manera directa interacción con los individuos que participan en el estudio, ello para tener la posibilidad de conocer a profundidad el motivo de sus decisiones y acciones.

La metodología interpretativa permite fusionar las implicaciones personales del interés de la investigación con la manera en la que los individuos que participan en la investigación lo perciben (Vain, 2012). Tiene su base en la etnografía; ayuda a conocer de manera interna y legitimar las apreciaciones del campo.

Para reconstruir el relato que proporcionan los sujetos de la investigación de la manera más fidedigna, es importante que el investigador escuche la voz de los actores, sus vivencias internas, y los sentimientos presentes mientras se expresan. Por medio de los relatos que se obtienen a través de las entrevistas, se logra conocer como los individuos experimentan el mundo, por ello es importante tomar en cuenta el contexto idiosincrático en el que se viven las personas.

Para hacer más objetivo el trabajo desde el método interpretativo, es de suma importancia hacer una triangulación entre las diferentes técnicas de investigación y trabajar en la implicación personal respecto al tema interesado, pero sobre todo identificar que el investigador puede generar sesgos en la información, por este motivo, se le incita a explicitar sus posturas respecto al tema (Vain, 2012).

Lincoln y Guba (1985) definen 5 axiomas que caracterizan al método interpretativo.

1.-La naturaleza de la realidad. La comprensión del fenómeno en su estado natural, dejando de lado la fragmentación del objeto de estudio y como fenómeno integral y holístico.

2.-La relación entre el investigador y lo conocido. Existe una interacción indisoluble entre el investigador y el entorno, y este puente es importante que sea reconocido.

3.-La posibilidad de generalización. Desarrollar generalización a partir de un proceso inductivo, ello con la idea de aportar a un determinado campo de conocimiento-

4.- La posibilidad de los nexos causales. Complejidad al explicar causa y efecto, ya que hay una serie de interacciones en tiempo y espacio que resultan no factibles al hacer esa distinción.

5.-El papel de los valores en la investigación. La investigación se ve influenciada por los valores propios del investigador, la teoría elegida, y el método de recogida de datos.

### ***Contexto de la Investigación***

La investigación se realizó en Zapopan, Jalisco, en específico en el Sistema DIF municipal, el cual trabaja en coordinación con DIF Nacional y Dependencias Federales, Estatales y Municipales en el diseño de políticas públicas, operación de programas, prestación de servicios y en la realización de diversas actividades en materia de salud y asistencia social (Decreto 17002, 1998).

El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Nacional) es un organismo público descentralizado; cuenta con patrimonio y personalidad jurídica propia y se rige bajo la Ley General de Salud y la Ley de Asistencia Social. Tiene como objetivos principales: promocionar la asistencia social, prestar servicios médicos, psicológicos y jurídicos a la población.

El sistema DIF Zapopan es un Organismo Público Descentralizado a nivel municipal responsable de ejecutar las políticas de asistencia social orientadas al combate a la desigualdad y vulnerabilidad a través de generar autonomía económica, fortalecer los derechos humanos, ofrecer servicios de salud integral, fomentar la participación ciudadana y aplicar acciones preventivas, haciendo un trabajo transversal con los tres niveles de gobierno, federal, estatal y municipal. Cuenta con cinco direcciones y cada una cuenta con programas específicos. Dentro de la dirección de programas se encuentra el departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia (Decreto 17002, 1998).

De manera específica el departamento de protección a la niñez y adolescencia está enfocado a la protección de los derechos de la población de 6 a 17 años 11 meses. Se trata de una población que geográficamente se ubica en polígonos estratégicos en las zonas más alejadas del centro de Zapopan, es decir, en colonias que se encuentran en estado vulnerable, en tanto vive expuesta de manera constante a riesgos psicosociales y a la desigualdad de oportunidades. Su base está en la prevención, por ello se ejecutan políticas públicas para apoyar a esta población y su familia. La labor de departamento tiene su base en la Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en el estado de Jalisco, la cual está armonizada con la Ley General de Niñas, Niños y Adolescentes que establece la federación, misma que sigue parámetros internacionales en su actuar, basados en la Convención sobre los derechos del Niño.

El área de protección a la niñez y adolescencia presta sus servicios en diferentes colonias, en donde hay centros comunitarios, uno de ellos está ubicado en San Juan de Acotan, lugar donde se llevará a cabo la investigación.

### ***Negociación de Acceso al Campo***

Se solicitó vía oficio a la Directora General del Sistema DIF Zapopan su autorización para que en el rol de estudiante de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, se pudiera entrevistar a un grupo de madres de familia que asisten al Centro Comunitario de San Juan Ocotán, que asisten a talleres que ofrece el Departamento de Protección a la niñez y a la adolescencia (Anexo 2). En esa reunión se le informó: los propósitos, alcances del estudio, así como aspectos relacionados con la confidencialidad. Así mismo se le comunicó que como parte del proceso de formación en el posgrado, Maestría en Desarrollo Humano. Entre los compromisos adquiridos se señalan los siguientes: La confidencialidad de los datos y la presentación de resultados al término de la investigación. A las participantes se les proporcionó un consentimiento informado, el cual describe su participación en la investigación, la

confidencialidad de sus datos, y que, aunque la entrevista sería audio grabada, en todo momento se respetaría el anonimato, tanto en la transcripción como en la presentación de los resultados. El lector puede apreciar que las viñetas extraídas de las distintas entrevistas se identifican con el número de la entrevista, la fecha y la página.

### ***Participantes***

Las participantes son cinco mujeres, madres de niños, niñas y adolescentes en situación de riesgos psicosociales que asisten al Centro Comunitario de San Juan de Ocotán de municipio de Zapopan. La edad de estas madres de familia fluctúa entre los 19-50 años; todas ellas cuentan con una escolaridad básica; estudiaron únicamente primaria, o cuentan con secundaria trunca; son amas de casa y/o trabajadoras del hogar.

### ***Recolección de datos***

Con la finalidad de hacer la recolección de datos empíricos se invitó a cinco mujeres que acuden cotidianamente al DIF a participar en una entrevista cualitativa. La decisión de optar por este tipo de herramienta se asocia con sus características, las cuales permiten recuperar las vivencias personales con respecto a las decisiones trascendentales que han tomado en su vida. Taylor y Bogdán (2010) entienden a la entrevista cualitativa como aquellos:

Encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes; encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen (...) con respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan en sus propias palabras (...). El propio investigador es el instrumento de la investigación, y no lo es un protocolo o formulario de entrevistas. El rol implica no sólo obtener respuestas, sino también aprender qué preguntas hacer y cómo hacerlas.” (Taylor & Bogdan, 2010, p.101)

Para llevar a cabo las entrevistas se consideró un inventario de los asuntos que interesaba conocer y comprender, en el entendido que durante su realización se propondrían a las entrevistados, los temas sobre los que deseaba explorar. Es importante mencionar que, al

inicio de las mismas, la intención fue señalar un asunto vagamente enunciado, por ejemplo, “me gustaría platicar contigo acerca de la toma de decisiones en tu vida, de las que para ti sean importantes”. Posterior a esa enunciación, se formularon preguntas tales como: ¿Cuáles son esas decisiones más importantes que reconoces haber tomado en su vida?, ¿Cuáles son los factores que influyeron en esas decisiones?, ¿Qué emociones estaban presentes en la toma de decisiones?, ¿Qué efectos o consecuencias vives a partir de esas decisiones trascendentales?

En estas entrevistas, interesaban los contenidos explícitos y los latentes, dado que lo que se buscaba era una comprensión de su experiencia en torno al asunto de la toma de decisiones. Ya que como señalan Rodríguez, Gil y García, (1996, pág. 168) la finalidad de la entrevista está claramente relacionada con construir “teorías sobre la vida social”, para ello el investigador se acerca a las ideas, creencias y supuestos mantenidos por otros (...), lo que realmente interesa son las explicaciones de los otros, el significado que atribuyen a las experiencias que han vivido. El papel que se asumió en el rol de entrevistador se limitó a la formulación de los temas que interesaba conocer desde la perspectiva de cada una de las mujeres y a intervenir sólo cuando resultaba necesario hacerlo en función de cubrir los objetivos de información.

Para alcanzar el resultado deseado, el entrevistador se enfocó en crear una atmósfera totalmente facilitadora, en la cual se quería que las mujeres sintieran confianza y libertad para expresarse. Como lo señala Ander Egg (1995), se trataba de invitar y alentar a la persona para que hablara en torno a la cuestión que se le planteaba, diciendo lo que estimara más oportuno. Esos relatos que se obtuvieron a partir de la entrevista se audio grabaron, para ello se le solicitó a cada participante su consentimiento informado (Anexo 1). Un ejemplo de esas transcripciones se incluye en el Anexo 2. Cabe mencionar que el registro de los audios fue una tarea ardua, ya que era necesario ser lo más descriptiva posible; no bastaba hacer la transcripción del lenguaje verbal sino incluir el no verbal;

información que el entrevistador tenía precisamente por haber estado presente en una relación cara a cara con la persona entrevistada (Borda, Dabenigno, & Freidin, 2017) es de suma importancia trasladar esa información a papel de la manera más fidedigna posible, evitando así la pérdida de información relevante para el análisis.

La transcripción de la entrevista lleva un proceso interpretativo, puesto que el investigador es quien describe entre corchetes lo que percibe del entrevistado y su contexto; las emociones que se presentan, y la manera de expresarlas. Por esta razón es de suma importancia cuidar los signos de puntuación para transmitir de manera más clara el texto. La descripción de ese contexto ayuda a quien no estuvo en el momento de la entrevista a comprenderlo (Borda, Dabenigno, & Freidin, 2017).

Conviene señalar que a la par de la entrevista se construyeron los memos, los cuales en desarrollo humano son conocidos como “la versión de sentido”; texto elaborado de manera preferente al terminar la entrevista, el cual ayuda al investigador a plasmar las percepciones cercanas de manera inmediata. Estos memos también sirvieron de apoyo, al momento de realizar el análisis de datos se considera que, al hacer una separación en la entrevista tanto de entrevistador como de entrevistado, la interpretación se hace más completa. Las transcripciones y los memos tienen que llevar cierta organización para facilitar su recolección y análisis (Borda, Dabenigno, & Freidin, 2017).

### ***Análisis de datos***

El análisis es el procedimiento que se utiliza para conocer y comprender la realidad estudiada; consiste en descomponer o separar el todo en sus partes. Para Spradley (1980) el análisis de datos cualitativos es un proceso mediante el cual se organiza y manipula la información recolectada a través de diferentes instrumentos, ello con el fin de que el investigador establezca relaciones, interprete, extraiga significados y construya conclusiones.



En este caso, se siguió la propuesta de Rodríguez, Gil y García (1996), el cual conlleva tres tareas u operaciones: análisis, síntesis e informe. Estas tres operaciones están en constante interacción, ya que el proceso analítico tiene un carácter circular y simultáneo. Para estos autores, los datos recogidos en el campo constituyen las piezas de un puzzle que el analista se encarga de ir encajando/organizando en un esquema emergente de significados que dé cuenta de la realidad estudiada y que poco a poco lo va aproximando a la descripción y la comprensión de la misma.

Rodríguez, Gil y García (1996) a partir de la propuesta de Miles y Huberman (1994), señalan a la reducción de los datos, la identificación y clasificación de unidades y disposición y transformación de los datos. Para la reducción, estos autores proponen la simplificación de los datos para hacerlos manejables, para ello, sugieren separarlos en unidades a través de hacer una segmentación de los datos textuales (transcripción de entrevistas). Con esta acción el todo se separa en sus partes y se da paso a la identificación y clasificación de unidades textuales, a partir de la cual se categoriza y codifica el conjunto de datos. En este caso después de la transcripción de las entrevistas y de una lectura global a las mismas, se identificaron párrafos y se utilizó como pregunta mediadora ¿qué está sucediendo aquí? ¿cuál es el asunto que se aborda? La respuesta a esas preguntas se escribía al margen del mismo párrafo.

Para metodólogos como Rodríguez, Gil y García (1996), la categorización constituye una importante herramienta en el análisis de los datos cualitativos, pues permite clasificar conceptualmente las unidades de texto que son cubiertas por un mismo tópico, Es importante señalar que la categorización es una tarea simultánea a la separación en unidades codificadas.

Las ideas o conceptos que se escribían al margen de cada párrafo de las entrevistas se clasificaron, poniendo junto lo que iba junto, en función de sus semejanzas y a la vez de sus diferencias. Estos patrones se fueron clasificando para formar categorías. Para

asegurar la pertinencia de los mismos en la clase que se ubicaban, se realizaba de manera constante una comparación interna de las unidades de texto. Para Miles y Huberman (1994), la codificación puede llevarse a cabo en diferentes momentos de la investigación con la posibilidad de diferenciar códigos descriptivos (atribuyen a una unidad a una clase de fenómenos), que son utilizados en un primer momento, y códigos con un mayor contenido inferencial (interpretativos y explicativos) utilizados posteriormente (Rodríguez & García, Metodología de la investigación cualitativa, 1996).

Desde esta propuesta, la categorización y codificación son, por tanto, actividades que giran en torno a una operación fundamental: la decisión sobre la asociación de cada unidad a una determinada categoría. Es relevante mencionar que, en este caso, las categorías no fueron definidas a priori, sino que se construyeron a medida que se analizaban los datos; en los momentos iniciales las categorías tenían carácter tentativo, pues al avanzar en el análisis, estas se fueron incrementando, modificando o consolidando. Llegar a la construcción de las conclusiones requiere de la fase que los autores ya señalados nombran como disposición y transformación de datos, Con respecto a la disposición señalan que es un conjunto organizado de información, presentada en alguna forma ordenada, abarcable y operativa de cara a resolver las cuestiones de investigación. La disposición que logró hacerse a partir de estas operaciones se presenta en el Anexo 3, el cual presenta un extracto de las entrevistas y la manera de analizarlas, sistematizarlas y categorizarlas. Tal y como se señaló anteriormente, cada entrevista se enumeró y omitió el nombre para cuidar la confidencialidad de las participantes. En los extractos de entrevista se usan las viñetas que corresponden al número de entrevista y la página de las misma; por ejemplo (E1, P3)

Es importante señalar que esa tabla en donde se dispuso y organizaron las categorías considera lo siguiente: las decisiones, desde donde fueron tomadas esas decisiones, las emociones implicadas, así como las consecuencias. Esta información se

organizó por cada participante. El desarrollo de estas categorías forma parte de los resultados de la investigación que se presentan en el siguiente capítulo.

### ***Papel del investigador***

Quien pretenda hacer una investigación desde del desarrollo humano tiene la labor relevante en la sociedad de ayudar a las personas a crear conciencia de quienes son, guiándoles en su desarrollo, a través de una relación de empatía y respeto. Su tarea se centra en apoyar a que las mujeres hagan visibles los factores personales y las limitantes del entorno que intervienen en el proceso de toma de decisiones.

Entre las maneras que participa el investigador, Rogers, señala la importancia de que tome en cuenta la vivencia interna del consultante y valide su emoción de la experiencia vivida. En esta misma tesitura, Moreno y Casillas (2015) en Moreno (2018), consideran necesaria la validación de la emoción y el reconocimiento de lo que la genera. En este sentido, el trabajo con las percepciones se torna valioso, en tanto las mujeres pueden expresar desde una visión más completa de lo que le ocurre y de las maneras en que toman decisiones.

Moreno, (2018) propone preguntas que el investigador puede hacer a la persona que entrevista para que genere un mayor y mejor entendimiento del medio donde se encuentra, sin dejar de lado su propia historia y percepción particular.

Rogers (2002) refiere que la relación que se construye, en este caso entre el investigador y la persona entrevistada debe cumplir ciertas características. Una de las principales es que la persona se encuentre en un estado de vulnerabilidad e incongruencia y el investigador en un estado de congruencia. El proceso de acercamiento que hace el investigador ha de tener como base las actitudes básicas: congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática. Este marco de referencia es de suma importancia, por lo que los otros han de percibir las a partir de que quien emprende la investigación pueda expresárselas, pero para ello tiene que vivirlas internamente. Estas condiciones se utilizan

de manera indistinta para crear el ambiente que también permite el crecimiento de los que participan en el proceso. A este respecto Rogers señala lo siguiente:

El terapeuta debe ser congruente con lo que le sucede a partir de que el cliente le comparte su vivencia y su comprensión empática, la cual, la refleja al otro mediante la expresión verbal y la experiencia. Simbolizando de manera adecuada la vivencia respecto al cliente. (Rogers, 2002, p. 64).

Trabajar desde el enfoque centrado en la persona va más allá de las habilidades metodológicas; se concentra en tres actitudes básicas del investigador que propician un ambiente de confianza y apertura, para que la persona pueda expresarse en un ambiente propicio.

## **Resultados. Hacia una Tipología de la Toma de Decisiones Trascendentales. Antecedentes, Efectos y su Relación con el Autoconocimiento**

La toma de decisiones se define como una acción a través de la libertad que tiene el ser humano. Con base en esa facultad puede optar entre distintas alternativas de acuerdo con sus objetivos y propósitos personales - profesionales. El proceso de toma de decisiones se considera una actividad fundamental en el ciclo de vida de cualquier persona, ya que la vida misma es un proceso de elección. Existen diferentes tipos de decisiones, las que se toman en el día a día y las trascendentales, es decir aquellas que conducen a la autorrealización, al sentido que la persona da a su vida cuando toma decisiones que le permiten cumplir sus metas y propósitos, es decir, generar su proyecto de vida.

Fernández (2013) retoma la idea de Sartre en donde habla de que ser humano es libre cuando es el mismo, y señala que la libertad es un principio clave de la elección. La libertad ontológica, es el estar presente, el ser. El individuo que vive en un momento presente y se proyecta en el mundo a través de acciones, convierte esa realidad presente en libertad fenoménica. Cuando ese individuo, acciona en un tiempo determinado y elige sobre sus opciones, hacia donde quiere proyectar su realidad, se vive libre. Es aquí cuando se habla del proyecto de vida, es decir de la proyección de elecciones para llegar a un objetivo determinado. El proyecto es en sí mismo, la proyección de la realidad del individuo (Fernandez, 2013) .

El proyecto de vida se va haciendo consiente en el transitar de la vida; para un adolescente es complejo que tenga la certeza profunda hacia donde quiere proyectar su vida, será necesaria la madurez, para que identifique el camino que desea tomar para darle un sentido a su existencia. En el transitar de la vida comenzará a descubrirse, conocerse, identificar cuáles son sus habilidades, conocimientos y herramientas. Desde esa conciencia y madurez pondrá en marcha su libertad fenoménica para proyectarse.

Entonces se puede decir que el proyecto de vida se plasma en las decisiones que se toman para dar sentido a la existencia. Cada una de las decisiones que se toman estarán orientadas a cumplir ese propósito, brindando a la persona felicidad, energía y satisfacción.

El proyecto es el que orienta a la persona hacia su propia trascendencia, en donde el tiempo es clave en la proyección de las acciones, por lo mismo, es inherente a la libertad. El individuo existe en un tiempo presente, y es justo ahí cuando materializa la realidad deseada a través de sus decisiones y acciones en coexistencia con otros. Sartre menciona que “Vivir es realizar un proyecto de existencia, fabricar su propio ser, ser haciéndose» (Fernandez, 2013). Vivir es proyectar en el momento presente una realidad, es la creación misma del día a día. Vivir es crear, es plasmar en la realidad existencial en acciones. Vivir es elegir de entre todas esas opciones que se tienen en el entorno e identificar qué se quiere plasmar en el momento presente.

El acto de elegir es inherente a la vida y el acto de elegir da libertad. Desde el momento que nace el individuo ya está eligiendo sin darse cuenta, a través del conocimiento exterior y los estímulos externos, aprende, o selecciona lo que le hace sentir bien, aunque es inconsciente de la carencia de opciones, ya que en su entorno inmediato estas son limitadas, por lo mismo, se concentran en el conocimiento del entorno cercano. Conforme el niño crece se da cuenta que hay un mundo alrededor, se abre ante las nuevas opciones y se adentra en el conocimiento y análisis de estas. Sin embargo, no hay que desconocer que queda una huella mnémica en su interior que se convierte en la brújula interna para decidir en su diario vivir. Y si no se llega a la madurez interior, las elecciones de vida que haga el individuo estarán orientadas a cumplir expectativas externas, no permitiendo la verdadera proyección del ser. En este capítulo se presentan los resultados; se organiza en diversos apartados, mismos que corresponden a cuestiones clave de las preguntas de la investigación, a saber: tipos de decisiones, factores que intervienen en las elecciones, emociones, consecuencias o efectos y asuntos relacionados con el autoconocimiento.

### ***El Tipo de Decisiones Trascendentales en el Trayecto de Vida de las Mujeres***

Hay distintos tipos de decisiones que se toman en torno al proyecto existencial. A través de entrevistas cualitativas que se desarrollaron con mujeres que asisten al DIF Zapopan y del respectivo análisis de datos, se construyeron de manera inductiva seis tipos de decisiones que se encuentran presentes en las decisiones trascendentales tales como el casarse, dejar de estudiar, tener un hijo, cuidar y responsabilizarse de sus hijos, etc. Los tipos de decisiones son las siguientes:

- Decisión-renuncia
- Decisiones escape
- Decisión compensatoria
- Decisión compromiso
- Decisión resiliente
- Decisión por resignación
- Decisión por carencias afectivas
- Decisión desde el empoderamiento

A continuación, se describen de manera detallada cada tipo de decisiones:

**Decisión-Renuncia.** La renuncia se hace cuando la persona que toma una decisión deja de lado una aspiración o deseo que era importante en su vida. En estos casos, el contexto familiar y económico las lleva a truncar planes de vida, por ejemplo, el dejar de estudiar para ponerse a trabajar por la difícil situación económica que se vivía en la familia. Con esta elección obligada por la situación, las decisiones que toman se ven condicionadas por factores externos que interfieren con proyectos que anhelan. Un ejemplo de este tipo de decisión se aprecia en la siguiente viñeta:

"Comencé a trabajar, me metió mi mamá a la secundaria, pero vi que no tenían dinero y yo lo que hice fue ir a una paquetería cerca de la secundaria #67, había trabajo

eventual, y me iba a trabajar ahí.... y no teníamos dinero para escuela, fue muy triste” (E1, P11).

Así como esta decisión de abandonar los estudios por cuestiones económicas, hay otras circunstancias que influyen en las elecciones que, por supuesto implican renunciadas al proyecto de vida, tal es el caso de la violencia familiar, en donde el maltrato del padre hacia la madre, orilla a los hijos a decidir abandonar la casa para irse a vivir con la pareja: “También fue mucho ver como mi papá golpeaba a mi mamá. Este... la golpeaba y andaba de mujeriego” (E1, P11).

En estos casos es posible advertir que la toma de decisiones de estas mujeres no es un asunto neutro, sino que obedecen a un condicionamiento del contexto que influye en que estas decisiones estén polarizadas o sesgadas por componentes sociales, emocionales y económicos, lo cual las lleva a experimentar una disonancia entre lo que quieren y lo que deciden en medio del conflicto y la dificultad. Con la idea de apoyar a la familia para salir adelante, las mujeres deciden renunciar a sus sueños o a la posibilidad de estar en y con la familia y con ello experimentan el efecto de estas, pues inciden directamente en su vida personal.

La decisión por renuncia tiene que ver con las creencias instauradas en las mujeres sobre las prioridades familiares y los valores que rigen el accionar de cada una. Por satisfacer necesidades de otros o por salir de los ambientes teñidos por la violencia, estas mujeres se viven en frustración, precisamente porque la elección no correspondía a sus necesidades e intereses personales, a deseos o expectativas que esperaban se cumplieran en el futuro próximo o mediato. El renunciar a algo trascendental tiene implicaciones en sus vidas, en especial porque esa renuncia las lleva a experimentar una generalizada insatisfacción, baja de energía, procrastinación, enfado, enojo, y otras al sin sentido.

La renuncia las lleva a orientar su vida hacia un proyecto de vida sustituto, carente de motivación, generando frustración, desgano, baja energía y mucho enojo. Se encuentran



viviendo un proyecto que no les satisface, que no les da sentido a sus vidas. Lo realizan desde el deber ser, sintiéndose obligadas a cumplir con expectativas externas, o desde la presión que ejercen las relaciones sociales que se viven en la familia, las cuales se caracterizan por la violencia o el machismo de los padres. (Fernandez, 2013) considera que este tipo de decisiones se suelen tomar desde la falta de conocimiento de sí mismas, desde no escucharse, desde las necesidades de otros, por lo que mantienen al individuo en un estado catatónico, creyendo que el cumplir con esas expectativas les dará felicidad, lo cual es tan solo una ilusión.

**Decisiones Escape.** En este tipo de decisión, las mujeres se encuentran con situaciones en un momento de vida con las que no están de acuerdo, por ejemplo, con las normas impuestas en la familia, desde donde sienten que su libertad se ve coaccionada. Al sentir ese control excesivo por parte de los padres, optan de manera impulsiva por la primera opción que tienen a mano; con ello consideran que salen de un problema o de una situación difícil. Un ejemplo que ilustra este tipo de elecciones es el siguiente:

"Y mi mamá es muy dura, ósea que le decía yo, voy a ir con mis amigas, mi mamá siempre, siempre a las 9, como no me dieron la libertad, me fui, creyendo que iba a estar mejor en otro lado, me iba a ir mejor y me iban a sacar a pasear, y ándele... .." (E6, P12).

Ante este tipo de decisión se puede apreciar que se elige un curso de acción sin hacer ningún plan y sin contemplar las consecuencias; toman decisiones a partir de reacciones automáticas, lo que las lleva a experimentar la frustración, pues con el tiempo se dan cuenta que los resultados que esperaban no coincidían con lo que habían proyectado. Al saber que esa libertad de hacer lo que quisieran, sin las normas de familia de por medio es una expectativa que no se cumple, por ello, se viven en la inconformidad y la desilusión.

**Decisión Compensatoria.** Con este tipo de decisión, las mujeres buscan compensar un vacío interno, Al optar por la alternativa que creen les ayudará a dejar de

sentirse solas, buscan alguna solución que le pueda dar un grado de satisfacción inmediata, por ejemplo, embarazarse para que los hijos llenen o compensen ese vacío, que como se verá seguirá presente en sus vidas. La persona al sentirse frágil, insegura y desprotegida suele ocultar ese tipo de emociones, por lo que llegan a la incongruencia personal; prefieren no mostrar internamente como se están sintiendo al respecto de esa carencia interna y entonces es cuando eligen aquella opción que consideran les dará satisfacción, tal es el caso de una señora que decide embarazarse para compensar o mitigar la soledad que experimenta; "Pues porque me sentía sola, realmente me sentía.... ya estando con él me sentía sola, y yo decía, ya con una niña, es mi compañía" (E4, P6).

Al compensar su vacío, con una nueva decisión que puede ayudarla a llenar esa soledad, tiende a no analizar las consecuencias y con ello, genera un proyecto de vida inauténtico, ejemplo de ello, es el siguiente; "Pues yo en mi decisión no estaba casarme con nadie, yo no me quería casar, pero igual me case, pues porque ya me sentía sola no teníamos apoyo de nadie". (E5, P6).

Para Fernández (2013) el proyecto inauténtico se da cuando la persona carece de la madurez, cuando hay perturbaciones psíquicas o por la falta de autoconocimiento. Por estas razones resulta inviable que este tipo de decisiones generen una satisfacción real a la persona; lo que les genera es una angustia existencial, ya que no es fácil encontrar respuesta a la pregunta de ¿Qué hacer con la propia existencia?, por tanto, en la búsqueda de respuestas se puede elegir sin conciencia. Por esas razones es que al optar por alternativas que piensan que compensarán un vacío, se provoca una falta de autenticidad en el cumplimiento del su proyecto de vida.

**Decisión Compromiso.** Desde el profundo amor que una persona siente por otra, se toman las decisiones. Para estas mujeres lo más importante es brindar apoyo y contención a los seres amados que las necesitan. Desde esa situación, se aprecia que sus elecciones tienen que ver con la responsabilidad, la fortaleza y la bondad. Desde su rol de

mamá se autoimponen obligaciones, tales como proporcionar todos los medios para que los demás subsistan. Tienden a acompañarlos, apoyarlos y contenerlos todo ello con el fin de que se desarrollen de manera adecuada. Las siguientes viñetas ilustran este tipo de decisiones:

"Y yo así soy con mis hijos igual, a mí no me importa si yo no alcanzo a comer o no y me dice mi hija te vas a fregar las tripas, le digo no, no se pegan, con agua se despegan, es que tienes que comer, pues si tengo que comer, pero primero están ellos" (E5, P2).

"Lo que pasa que mi hija los abandono (niños)... ella me dejo la niña cuando tenía como ocho meses ... ella los dejo, cuando se fue, se los llevó a su papá y su papá me los llevo a mí y ahí los criamos" (EF, p.2).

Estas decisiones asociadas con el compromiso, les causan fatiga y desilusión, ya que por entregarse a los demás, se olvidan de sí mismas, de sus necesidades, intereses, gustos. En el fundamento de este tipo de decisiones se busca el reconocimiento y al no recibirlo u obtenerlo, se viven en un estado desdicha y desilusión, por ejemplo, en el caso de una de las señoras, espera que su hija le retribuya con amor y afecto todo el sacrificio que hizo por ella, al no obtener lo que espera, la invade la tristeza y la desolación: " todo lo que yo le pude dar a mi hija le di, le compre anillo de quince años, cadena le di, le festeje sus quince años, es a la única que le compre anillo, cadena para festejarle y para ahora me ve como que no le importo... eso es lo que a mí me duele como puedo creer tan duro tiene el corazón (llanto) (E4, p3)"

Al olvidarse de sus propias necesidades por entregarse al otro, les causa una sensación profunda de insatisfacción, pues finalmente ese otro no corresponde de igual manera a esa entrega, tal es el caso de una de las señoras que dio todo lo que podía a su hija y ella en lugar de agradecer, se va de su casa:

"Si y pues de ahí sacarlos adelante y darle lo pues que uno pudo darle, lo poco que uno pudo darles, para mí es la decisión más importante que he venido a tomar" (...) ella se fue y no me hablaba y hablaba a mis hijas, según ella no sabía ni mi nombre completo" (E4, P1)

Este tipo de decisiones genera en las mujeres una pérdida de sí mismas, pues con cada acción o decisión orientada al cuidado del otro o a la satisfacción de sus necesidades se olvidan de ellas. La energía la recibe de ese otro a quien vuelca la mirada; al estar tan ensimismada en las necesidades del otro, es incapaz de observar las propias. Con las decisiones de dar, compensar, apoyar, ayudar aspiran a un tipo de recompensa, pues ella es la que mantiene su motivación. Cuando ello no ocurre se pregunta qué es lo que está mal en sí misma; se culpa de esas situaciones, de no recibir lo que ella necesita y genera pensamientos constantes de falta de amor a sí misma.

**Decisión por Resignación.** Cuando la persona toma una decisión en la cual no está totalmente convencida, pero siente que la situación la orienta a que haga tal o cual elección, se produce un proceso distinto a la aceptación, ya que, en este caso, las mujeres tratan de hacerse creer que fue lo mejor que pudieron haber hecho. No dejar al esposo que es infiel porque su hijo no crezca sin su papá, o permanecer al lado de una persona por no sentir soledad son ejemplos de este tipo de decisiones:

"Quería irme, separarme de él, pero, pues siempre pensaba en mi hijo, decía que voy a hacer yo sola conmigo, pues lo que siempre me detuvo fue el niño". (E3, P4)

"Pero a la vez no quiero saber, prefiero no saber, no quiero estar sola, no quiero que mi hijo crezca lejos de su papa. Además, que a mí me da mucho miedo la soledad". (E3, P9)

"Te casas porque te casas con el cabrón y le dije no es que, si él no quiere no y a los tres años me casaron, otra vida y yo como le digo"

**Decisión por Carencias Afectivas.** Este tipo de decisiones se toma cuando hay una sensación de soledad, de ausencia: "No me gusta estar sola, siempre ando con la niña, con mi sobrinita y ahorita está con su mamá y en este rato que el niño se va a la escuela me quedo yo solita y me siento tan triste, con ganas de llorar no sé, me da miedo la soledad". (E5, P7)

Cuando las necesidades propias no son identificadas y se cubre esta carencia con decisiones que llenan el vacío interno de manera superficial, se deja en claro, que se hacen elecciones desde el no querer sentir esa emoción que está presente en forma de tristeza, soledad o angustia. Esta evasión lleva a las mujeres a tomar decisiones de las cuales no están conformes. Su nivel de confianza se percibe bajo; tienden a presentar cierto grado de codependencia, en especial con quienes buscan afecto:

"A mí sí me gusta tenerlos ahí porque... así no me siento yo sola, lloro menos, porque cuando no estaban subía para arriba y veía la foto de mi hijo" (E5, P6).

**Decisión Resiliente.** Esta decisión se identifica en las mujeres que buscan subsistir y salir adelante a pesar de que las condiciones del entorno no sean tan favorables. Tienen en claro qué es lo que quieren y a partir de ello, buscan las maneras para lograr sus objetivos. Su mayor impulso tiene que ver con que quiere alejarse del dolor que ha experimentado en su historia de vida. Al reconocer esas experiencias dolorosas, toma decisiones que la conducen al proyecto que quiere.

"A mí me dejaron con una tía, pero, mi tía me trataba muy feo, me pegaba, me pegaba y yo a los quince años decidí dejarla, irme por mi lado y buscar trabajar, desde muy niña trabajé desde que mi mamá vivía yo le ayudaba en lo que podía" (E2, P4).

"Que mi mama muriera nos dejó muy niñas y tuve que echarle ganas yo sola". (E2, P4).

A partir de que reconocen situaciones o circunstancias en la vida que pueden llegar a truncar el proyecto de vida, hacen elecciones y con ello, reorientan ese proyecto. Aunque hacen modificaciones en la ruta, tienen en claro lo que quieren lograr. Por sí mismas hacen modificaciones, vuelven a emprender acciones desde el sentido de vida que las mueve. Mientras que cambian de trayectoria se dan cuenta que, si tienen la capacidad de modificarse, de moldearse a sí mismas, ello les abre un mundo de posibilidades frente así. Al resinificar las circunstancias, son conscientes que cuentan con opciones y posibilidades para reorientar y volver a dar sentido a la existencia.

Una decisión desde la resiliencia se toma desde la fuerza interna de poner límites, tomando en cuenta el amor propio y las necesidades personales. Es una decisión que lleva a decisiones posteriores con el objetivo de cumplir objetivos propios, ejemplos de ello, son los siguientes:

"Ahora no, él si me dice uno ahora yo le digo dos, con perdón de usted, ya que no viene, y yo antes no salía a no si no llega, yo le dije si no llegas que yo sepa que andes tomando yo no voy a estar, yo me salgo" (E5, P13).

"Eh pues de primero pues este mi esposo era él el que decía no vas a salir o no vas a ir acá y yo me quedaba como de qué pues no voy a ir y si yo le decía voy a ir a tal lado y él me decía que no pues no iba y ya después me puse yo a pensar y mi y dije pues bueno no tienen por qué estar encerrados mis hijos no tienen por qué quedarse cuando él dice que no" (E2, P1).

En el ejemplo anterior se puede apreciar que se elige desde lo que más se valora, y, por tanto, se descarta la opción que no empata con su proyecto de vida. Las decisiones que toman estas mujeres están en el camino de la búsqueda del sentido; son capaces de valorarse y con ello, se vuelven autocríticas de la motivación que les permite lograr sus sueños y anhelos, ya que se esfuerzan en discernir entre el egoísmo y el temor para lograr sus aspiraciones. En este caso, las mujeres logran reconocer sus fortalezas, establecer sus

preferencias y seleccionar las estrategias que les permiten alcanzar sus metas personales. Ese conocimiento sobre sí mismas les ayuda a sentirse empoderadas.

### **Factores que Influyen en la Toma de Decisiones**

Entre los factores que se reconocen como una influencia muy potente en la toma de decisiones trascendentales de este grupo de mujeres se encuentran los exógenos y endógenos que señala Figini (2017). En los que se refieren a los estímulos externos o del contexto, sobresalen los estilos de crianza por parte de los padres como figuras de autoridad que impactan en la manera en que los hijos toman decisiones y los de tipo económico.

Los padres con un estilo autoritario y distante influyen en la elección de los hijos, muestra de ello es la decisión de una de las mujeres de salirse de la casa paterna para casarse y encontrar una mayor libertad y autonomía. La siguiente viñeta ilustra esta situación:

“Cuando eran las 7 yo quería andar con mis amigos, o a las 10, por mucho a las 10... el día que me tardaba ya vería como me andaba...no tuve mucha libertad, no tuve comunicación con mi papá, con mi mamá, ósea que siempre la veía a ella muy estresada” (E1, p.11).

Para Casitielló (s.f., p.6), esta forma de educar a los hijos genera un desarrollo emocional disfuncional, pues cuando se les restringe su autonomía a través del control y los castigos, obtienen obediencia ciega, la cual se verá reflejada en las decisiones que tomen, precisamente porque tienden a ser personas poco flexibles, tradicionalistas y dogmáticas. Este modelo restrictivo orienta a las personas a tomar decisiones por impulso, o por necesidad de huir en búsqueda de su libertad, sin embargo, al no tener desarrollada su propia independencia, lo que generan son relaciones de codependencia que de igual manera les restringen la libertad, ejemplo de esta situación se presenta en el siguiente recorte de entrevista: ” Como no me dieron la libertad, me fui, creyendo que iba a estar

mejor en otro lado, me iba a ir mejor y me iban a sacar a pasear y ándele que no fue así” (E1, P.12).

Así como unas mujeres refieren al autoritarismo en su relación con los padres, hay otras que reconocen que los vínculos con sus papás estaban mediados por el deber y la obligación y no por las muestras de cariño o afecto:” también mi mamá no es tan amorosa, así de que nos abrazara o así nos pusiéramos platicar de cómo te fue en la escuela, este o que te está pasando, pues no”; situación que promueve que los hijos aprendan a no voltear a ver sus propias necesidades o deseos, sino que estos los desdibujan o ignoran para poder responder a un sistema de reglas que es externo e impuesto. Al tomar decisiones desde lo que los otros esperan se produce un profundo vacío y con ello, necesidades insatisfechas.

“Si, mi papá le pegaba mucho a mi mamá, y nosotros veíamos, cuando éramos niños, y yo, a veces me agarra el odio por los borrachos, porque mi papá así fue, mi papá le pegaba a mi mamá y yo a veces, cuando estaba chiquita, decía: como quisiera ser grande para poder defender a mi mamá, porque lo hacía delate de nosotros y no le importaba, estábamos nosotros o no y era una impotencia que yo tenía, que no, se me puede quitar de la cabeza eso, lo que le hicieron a mi mamá” es una expresión que da cuenta de los ambientes de crianza; estilos que favorecen que se formen heridas en la infancia que repercuten de manera directa en la forma en que se relacionan con los demás y con su entorno y por supuesto con las maneras en que hacen elecciones en la vida.

En estas variables exógenas también se hacen presentes, las socioculturales, tal es el caso de decisiones mediadas por estereotipos ““Porque de principio mi esposo era así como bien machista su abuela de él le decía que la mujer era de la casa y el hombre era de la calle, que la mujer tenía que estar en casa y, él podía hacer lo que quisiera, tomar y así y que uno no tenía que decir nada”. (E2, P7). Por el hecho de ser mujer se ve presionada



por los otros sociales a asumir el rol que se espera, en este caso atender la casa, servir al esposo y cuidar a los hijos, renunciando a gustos, preferencias y expectativas personales.

Con respecto a las variables endógenas, se puede decir que la falta de Autoconocimiento es un factor que interviene en las elecciones, lo que para Víctor Frankl (1979) representa un impedimento u obstáculo que limita que la persona no pueda visualizar sus fortalezas, habilidades, necesidades y valores por ello, le resulta difícil y complicado trazar y cumplir metas u objetivos, precisamente porque desconocen su potencial, lo que crea a una persona insatisfecha a nivel global, ya que tiene muchas alternativas, pero su visión se nubla sin poder ver con claridad qué quiere y qué tiene para cumplir con sus propósitos. La falta de conocimiento personal puede llevar a que las mujeres elijan sin haberse detenido a pensar lo que estaban buscando con respecto a su autorrealización. En esa impulsividad y falta de conocimiento se hacen presentes las emociones intensas, que como se verán en el siguiente apartado, están relacionadas con una toma de decisiones impulsiva, tal es el caso de las que deciden estar con una pareja errónea que lejos de ayudarlas a sentirse satisfechas con esa decisión, las conducen al arrepentimiento.

### **Emociones Presentes en la Toma de Decisiones**

Durante los últimos veinte años se ha realizado una extensa investigación sobre el efecto que tienen las emociones en los procesos cognitivos y en especial, en la evaluación de la información que hacen las personas para decidir cursos de acción. Para Muñoz (2012), la emoción precede al sentimiento, pues tiene que ver con las sensaciones y las percepciones que la persona asigna o genera ante determinada situación que vive en lo cotidiano de su existencia; las considera que son parte del equipo biológico, por lo mismo, señala que son las que organizan y alientan a la acción.

Una de las líneas de investigación que surgió bajo el marco de las “teorías descriptivas o naturalistas” de la toma de decisión (Connolly & Koput, 1997), presupone a

un hombre racional-emocional, en que las motivaciones, las emociones y el resguardo del sí mismo son fundamentales a la hora de decidir. La investigación realizada ha mostrado que tanto el estado anímico como las emociones incidentales (que no se relacionan con la decisión) tienen un impacto en el juicio y en las elecciones (Lehrer, 2011). En este mismo sentido, estudios como el de Funicane et al (2000) muestran que las emociones y los sentimientos influyen mucho más de lo que se piensa en la toma de decisiones.

En cada uno de los tipos de decisiones trascendentales que las mujeres entrevistadas reconocen haber tomado en épocas de su vida, se aprecia la presencia de emociones, mismas que de un modo u otro afectaron esas elecciones. En el caso de las decisiones de renuncia, escape, compensatoria, por resignación o por carencias afectivas se percibe que en la base de la elección estaban presentes emociones negativas, tales como la tristeza, el enojo, el resentimiento y el sufrimiento.

Expresiones como la siguiente: "No sé, a veces me vienen recuerdos ...no sé cómo que me da tristeza" (E5, P1), muestran a la emoción sentida ante la decisión tomada en otro eje temporal; emoción que aún en la actualidad se hace presente por saber que tuvo que hacer renuncias a lo que deseaba o necesitaba en ese determinado momento de su vida. Decidir interrumpir indefinidamente sus estudios por ayudar a la familia a salir adelante en el aspecto económico es una elección que se apareja con la tristeza caracterizada por expresiones de sentimientos de pérdida. En el tipo de decisión se observa que predomina la tristeza y la desilusión, puesto que al tener que renunciar a lo que las mujeres quieren y necesitan internamente, les genera un sentido interno de malestar. Para Fernández (1995), la tristeza representa una emoción negativa que siente la persona en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y a experiencias de vida que además de que no son placenteras se asocian al miedo, a la frustración o al enojo.

Por los relatos a través de la entrevista, se puede apreciar la presencia de la tristeza, la impotencia y la desesperación que vivían internamente, ya sea por su contexto, por las

creencias internas, o simplemente porque no podían hacer nada al respecto de lo que estaba sucediendo. Una muestra de expresiones que dan cuenta de esas emociones en la toma de decisiones es la siguiente:

"Es muy triste sentir esa impotencia y darte cuenta de lo que está pasando y que no puedas hacer nada" (E1, P1)

Si bien esas emociones representan una expresión de la subjetividad de esas mujeres también lo es, que muestran la presencia de una necesidad insatisfecha. La magnitud de esta angustia, de esta frustración estará en relación directa con la importancia que les ha dado el individuo a sus decisiones. En estos casos, las mujeres tienen como consecuencia el vacío existencial porque su proyecto de vida se ve frustrado. Fernández (2013) considera que cuando se pierde el sentido de la vida, la persona cae en un estado depresivo que lo puede orientar hacia conductas autolesivas, alcohol, drogas o en algunos casos extremos, al suicidio. Este autor retoma ideas de Marías para señalar que "No cumplir con el proyecto de vida supone «morir». En otros términos, la frustración del proyecto significa la pérdida del sentido del vivir."

Para Fillozart (2007) es importante que las personas identifiquen cuáles son las emociones que experimentan, que las reconozcan y las expresen, ya que, de otro modo, las emociones reprimidas causan incomodidad. Se sabe que, a nivel social, existen patrones de conducta que muestran que expresar las emociones es malo y que únicamente algunas son socialmente aceptables. Ante estos patrones culturales, se opta por no mostrarlas o simplemente ocultarlas bajo la máscara de otras. El costo es alto, pues la persona que no conecta con sus emociones tiende a utilizar un sinnúmero de mecanismos para protegerse y no mostrarse, entre ellos la culpa y el chantaje. En algunas ocasiones el enojo o el coraje va mezclado con el arrepentimiento, ello se puede apreciar en la siguiente viñeta: "Me da un coraje verla, no sé si por todo lo que pase, o no sé, a veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje" (E1, P6)

También existen decisiones que se toman desde el miedo, la sumisión o desde el deseo de huir de la soledad que sienten. En la siguiente viñeta se ilustra como por miedo a que el otro se enoje, optan por hacer lo que se les pide: "y pues uno bien sumiso todo el tiempo, nunca decía uno nada siempre ella, siempre le esculcaban a uno sus cosas, si salía ella salió, salía con ella, si había una comida con mi mamá, pues como te vas a ir si tu marido no está (E5, P8)". Desde este ejemplo, se evidencia la tendencia a no escuchar lo que ellas en realidad necesitan, o les hace estar bien y felices, como es la convivencia con su familia.

Así como hay decisiones basadas en el miedo, la tristeza, la frustración, hay otras cuya base son el compromiso, la resiliencia y el empoderamiento. Lo que tienen en común las decisiones denominadas resilientes son la presencia de emociones positivas, desde las cuales suelen llevar sus cursos de acción en línea, en tanto las proveen de energía para la acción, tal es el caso de las mujeres que toman decisiones desde la confianza y por lo mismo, se sienten felices y satisfechas, tal es el caso de una de las mujeres que decidió quedarse con sus nietos y educarlos: "No pues, yo me siento bien contenta, no hay como los nietos, dicen se quieren más los nietos que los hijos" (E5, P7).

Esas decisiones, les generan una vida con más energía, vitalidad y ganas de continuar sintiendo que están bien con ellas mismas y con su entorno, esto crea una sensación de gratificación: "o sea has obtenido esa parte gratificante que ellos te apoyan y estas como creciendo y te apoyan, tú estás como creciendo y aprendiendo" (E2, P2). Las decisiones basadas en la seguridad han sido la defensa de sus propios derechos. Un ejemplo de cómo al poner límites y no seguir tolerando cosas que no las hacen felices es el siguiente: "Antes él me regañaba y me decía y no le contestaba, ahora le puedo contestar" (E5, P17).

Con base en esos ejemplos se puede decir que las emociones juegan un papel importante al momento de tomar una decisión, pues son las que informan a las personas

sobre la carga afectiva que les produce la situación; las inclinan hacia un lado u otro y con ello, hacía decisiones y consecuencias positivas o negativas. Todo el tiempo una persona está sintiendo, sin embargo, la mayor parte del tiempo no es consciente de ello. Comprender lo que una persona siente y necesita es fundamental para una vida satisfactoria.

En el análisis de las entrevistas se pudo identificar las distintas emociones implicadas en la toma de decisiones; unas generan una energía revitalizadora y otras por el contrario mantienen un nivel bajo de energía.

### **Consecuencias Implicadas en la Toma de Decisiones**

En los casos entrevistados, hay mujeres que eligieron tener hijos o estar con una pareja con la expectativa de que esas decisiones les permitieran sentir que cubrían sus necesidades, sin embargo, cuando eso no sucedía, lejos de sentir satisfacción por tal o cual elección, experimentan frustración, por ejemplo en el caso de una de las mujeres al advertir que la pareja no dedica el tiempo suficiente a la familia o porque simplemente no las apoyan en las tareas del hogar o con los hijos desde la excusa que trabajan demasiado, experimentan arrepentimiento por haber optado por el matrimonio como una manera de salir de los problemas que vivía en su familia. "Me da un coraje verla, no sé si por todo lo que pase, o no sé, a veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje. (E1, P6)

Es importante señalar que el enojo también es una de las emociones más presentes en la vida actual de las mujeres, el cual representa una de las consecuencias que viven en el momento presente, precisamente por haber tomado la decisión de casarse, pero también lo experimentan cuando quieren cambiar al otro, a sus acciones o decisiones; situación que genera un círculo de frustración: "Sí, me da coraje, porque a veces yo le digo, "Dame dinero para esto", y me dice, "pues ya no tengo", "¿para la droga si tienes?", le digo. Esto es lo que yo siempre digo para eso si tienes" (E1, P4).

Las consecuencias de una decisión previa las llevan a tomar otra, sin que valoren o se anticipen al resultado. Al ver que tampoco es lo que esperaban, sienten enojo y coraje. Las consecuencias de una mala decisión, no les permite vivir felices o plenas, un ejemplo de ello, se aprecia en la siguiente viñeta: "Pues a veces de coraje, si se lo he dicho y a veces si se lo digo, peleamos y le digo que a veces no lo hemos podido superar ni yo ni él, no superamos las cosas y a veces por eso peleamos o me dice que, porque yo no lo quiero, que desde un principio no lo quise" (E2, P7).

A pesar de las frustraciones que sienten, continúan tomando decisiones erróneas, esperando que en algún momento esa realidad cambie. No logran darse cuenta de que las situaciones que están viviendo actualmente, son consecuencia de decisiones anteriores. Además de ello, se viven con esa emoción sin hablarla, procesarla, o entenderla, simplemente la guardan, y al contenerla se hace más grande, pues de una frustración pasa a otra y en ese proceso siguen tomando decisiones erróneas, pues al tratar de salir de un círculo vicioso, siguen experimentando una sensación de insatisfacción, frustración y enojo.

Las consecuencias que experimentan después de haberse casado solo por salirse del núcleo familiar, embarazarse para no estar sola, hacerse cargo de los nietos, no dejar al esposo aún que sabe que es infiel, etc., las llevan a experimentar arrepentimiento, frustración e insatisfacción:

**Arrepentimiento.** Por lo regular hay ideación respecto a lo que hubiese pasado si la decisión fuese otra. Hay un sentimiento profundo de soledad e insatisfacción. Cabe destacar que las mujeres mayormente se quedan en la ideación, sin tomar acciones para cambiar su realidad, por miedo, o porque se encuentran dentro de su zona de confort, ejemplos de ello, se muestran en las siguientes viñetas:

"Quisiera irme lejos y dejar mis niños y no saber de nada, es lo que yo siento" (E1, P2).

"Ya hasta que me junte con él fue, pura amargura, me junte con él y ya de ahí duramos como dos meses y no me sacaba y ya de ahí, se me desatrampo bien mucho, no llegaba hasta las 3 de la mañana, entonces sábado y domingo era de nunca verlo, ya no llegaba...A veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje..."Si me hubiera quedado con el otro muchacho" (E1, P4).

**Frustración y enojo.** La frustración vivida al momento presente por continuar con una decisión que no les es satisfactoria, pero creyendo que no tienen nuevas opciones, las lleva a vivirse frustradas y enojadas. Hay un profundo sin sentido y se viven actuando en automático, sin un motivador que las impulse. Creen que así tendrán que vivir su vida, sobre llevando las situaciones lo que las lleva a sentir un enojo profundo, el cual se ve encubierto por la tristeza:

"Sus papás como son muy a la antigua, uno no podía salir, ni con su mamá, me daban a mis 20 minutos y... porque vas a tortear, porque vas a hacerle de comer a tu marido". "Porque tengo que cargar esa cruz yo? Cuando me case y ya me decía ella, es que también así decía tu abuelita que en paz descanse, quisiste esta cruz, pues esta cruz vas a cargar porque te casaste"

"A veces me acuerdo y veo a mi esposo y a mi hermana y a veces me pregunto ¿si será cierto? O no, y así como que esa, no sé si ya lo olvidé, no, no creo que lo haya olvidado porque cada que a veces me acuerdo, me vuelven otra vez las mismas, y me da si como coraje, y no sé también cómo actuar o qué hacer"

"ya hasta que me junte con él fue, pura amargura, me junte con él y ya de ahí duramos como dos meses y no me sacaba y ya de ahí, se me desatrampo bien mucho, no llegaba hasta las 3 de la mañana, entonces sábado y domingo era de nunca verlo, ya no llegaba"

Para Balda (2015) la tristeza como emoción de valencia negativa y baja activación se caracteriza por vivencias subjetivas asociadas a la soledad, al desamparo y la melancolía y acompañada de ideas negativistas sobre la condición de vida y el futuro.

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

Cuando el individuo conoce su propio ser, le será más sencillo orientar sus acciones diarias hacia el cumplimiento del plan mayor, es decir a ese proyecto principal que está compuesto de pequeños proyectos inherentes a la persona misma, puesto que no se puede cumplir de inmediato ese proyecto, sino que es parte de la vida misma. El autoconocimiento orienta a la autorrealización, proyectando en el mundo sus propias habilidades y herramientas que a su vez están en coexistencia con otros. Al decir de Ortega y Gasset “el ser humano proyecta su vida sobre la base tanto de sus propias capacidades como de las opciones que le ofrece el mundo, su «circunstancia»” (Fernandez, 2013).

En el caso del grupo de mujeres entrevistadas se ha podido identificar que en el tipo de decisiones de vida que tomaron en el trayecto de su existencia, estuvieron presentes una serie de variables ambientales, sociales y culturales, entre ellas “ el maltrato del papá a la mamá y los hijos (hermanos), las condiciones precarias en la economía familiar, la falta de comunicación y la infidelidad de la pareja, las adicciones en el entorno familiar y la ausencia de atención y cariño por parte de los padres”; circunstancias que jugaron un papel



importante en esas elecciones que como ya se ha señalado, las alejaron de sueños y proyectos, tales como el seguir estudiando para tener una carrera, formar una familia funcional que se caracterizará por tener una buena comunicación y relación.

Aunado a este tipo de circunstancias contextuales, se aprecia en el discurso de las mujeres entrevistadas, una incapacidad para escuchar sus propios sentimientos, valores y necesidades, en el momento de tomar tal o cual decisión, pues al hacer las elecciones predominaron los problemas o las dificultades que tenían en ese eje temporal de sus vidas. Salir y alejarse de las dificultades sin examinar cuáles eran las acciones que tenían que emprender para cumplir con sus proyectos de vida de acuerdo con sus recursos personales tales como habilidades, valores, fortalezas, etc., son antecedentes que explican el porqué de esas elecciones: darse de baja de la escuela, ingresar al mundo del trabajo, casarse sin conocer a la pareja, embarazarse, hacerse cargo de los nietos, sobreproteger a los hijos, lejos de resultar efectivas y satisfactorias, las llevan a experimentar un vacío o a no encontrar un sentido a su existencia.

Frases como “me siento muy desesperada porque no sé qué hacer”, “es muy triste sentir esa impotencia y darte cuenta de lo que está pasando y que no puedas hacer nada”. “me siento, no sé, no sé ni qué”, muestran la insatisfacción y la vulnerabilidad con la que viven estas mujeres a partir de los efectos de las decisiones apresuradas, impulsivas que tomaron en alguna época de sus vidas, ejemplo de esta situación se aprecia en la siguiente viñeta:

“Y yo no sabía ¿Quién era? ¿Cómo era?, ¿Si tomaba o no tomaba?, no sé, nunca le pregunte. También uno siempre se ciega (elección de la pareja) ... no sabía bien su vida de él, ya hasta que me junte con él fue, pura amargura” (E1, P.3).

Por los relatos de las mujeres se puede percibir que en la toma de esas decisiones trascendentales la impulsividad juega un papel importante, ya que tienden a elegir sin hacer una reflexión respecto a la decisión; reciben un estímulo exterior y reaccionan desde el impulso, la emoción y no desde conciencia, por ejemplo mantener relaciones con una

persona por el miedo a sentir un vacío, embarazarse sin desear tener a un hijo: "Ya me sentía sola no teníamos apoyo de nadie, pues yo me metí con mi esposo y salí embarazada". (E2, P6) como se menciona en esta viñeta.

Lejos de experimentar la autorrealización que se logra cuando el ser humano al vivir sus propios valores, e identificar sus necesidades elige objetivos de vida, que tienen que ver con la actividad personal, familiar, profesional, etc., se aprecia, que, en casi todos los casos de las mujeres entrevistadas, sus proyectos de se vieron coartados o en imposibilidad de cumplirse, generándoles una angustia existencial (Fernandez, 2013).

En todos estos casos que participaron como informantes en el proyecto se advierte que al no tomar decisiones desde la mayor conciencia que ofrece el autoconocimiento, sus decisiones que han determinado el rumbo de sus vidas, han estado sesgadas por las circunstancias. La falta de autoconocimiento contribuyó a que esas elecciones no les proporcionen satisfacción, por tanto, les generan un vacío existencial, que se manifiesta en un estado de tedio y frustración. En casi la totalidad de las mujeres entrevistadas a excepción de una, se advierte que cuanto más lejano es el autoconocimiento sobre si, tienen menos probabilidades de tomar decisiones adecuadas y acertadas en función de su proyecto de vida.

## Conclusiones y Reflexiones

Las decisiones trascendentales que toman las cinco mujeres entrevistadas que participan en actividades de DIF son de diversos tipos: renuncia, escape, compensatoria, compromiso, resignación y resiliente. Esta categorización se construye a partir del análisis de las entrevistas realizadas con las mujeres participantes en la investigación. En cada tipo a excepción del denominado resiliente, se puede apreciar la presencia de factores exógenos y endógenos que, de un modo u otro, les impidieron alcanzar un estado deseado. Son tres los factores que se reconocen en las elecciones: El estilo de crianza, la impulsividad/reactividad y la falta de autoconocimiento.

El estilo de crianza contribuye a la formación de creencias que intervienen en la manera de vivir, convivir y relacionarse con el mundo, por ende, en la autorrealización de las personas, que en este caso no la logran porque no llegan a cristalizar sus proyectos de vida. La impulsividad o reactividad muestra la forma en que las mujeres se relacionan consigo mismas y con sus emociones, lo que las conduce a experimentar desánimo y frustración.

La falta de autoconocimiento contribuye a que este grupo de mujeres que fueron entrevistadas, tomen decisiones sesgadas, pues las hacen sin identificar necesidades y potencialidades. Por la falta de capacidad para mirarse, no escuchan aquello que le demanda su dimensión interna. El contexto social, cultural, familiar y económico condicionan la toma de decisiones. La no claridad acerca del problema a resolver o de los objetivos deseados como parte de sus proyectos de vida, así como la incapacidad para escuchar sus propios sentimientos, valores y necesidades, limitan la toma de decisiones efectivas y satisfactorias.

Las emociones juegan un papel primordial en la toma de decisiones. Las que se hacen presentes en las elecciones que alejan a las mujeres de sus deseos y expectativas, son las que se denominan negativas, entre ellas sobresalen, la tristeza, el enojo, el

resentimiento y el sufrimiento. Estas emociones con valencia negativa llevan a la persona a tener una baja energía vital, a sentir incomodidad e insatisfacción por los resultados que de ella se derivan. Contrario a este tipo de emociones, las positivas elevan la energía vital de la persona.

Las consecuencias que se observan mayormente ante la toma de decisiones son la frustración y el enojo, así como el arrepentimiento. El tomar decisiones cuyo resultado no es el que esperaban las lleva a experimentar una bola de nieve; repiten la misma acción sin la conciencia de lo que verdaderamente necesitan, y con ello continúan experimentando frustración. La no identificación de lo que realmente quieren obtener contribuye a que continúen en un círculo vicioso que les seguirá generando emociones negativas.

Mayoritariamente las mujeres tienden a no reconocer de manera consciente sus necesidades internas ni tampoco la manera de satisfacerlas. Lejos de identificarlas buscan llenar esas necesidades con factores externos, personas, situaciones, etc.; enfocan su atención en la necesidad de recibir del otro lo que ellas necesitan y como esto no sucede, experimentan emociones que mayormente son destructivas hacia sí mismas, las cuales llegan a formar parte de sus patrones de conducta.

La insatisfacción es un factor común; las mujeres se viven insatisfechas buscando llenar vacíos o carencias internas con factores externos. Esta situación denota la falta de conocimiento, mismo que favorece que tomen decisiones desde la inconsciencia, sin escucharse, sin saber cuáles son las propias necesidades y lo que ocurre es que al tomar la decisión que creen que les dará la satisfacción se sienten de la misma manera, con un gran vacío existencial ya que no están llenando realmente la necesidad interna; la decisión que toman va en contra muchas veces de sus propios valores. Este tipo de decisiones crea un ciclo de repetición en el cual al no sentirse satisfechas con aquello que creían les daría esa satisfacción, toman una nueva decisión que las lleva al mismo punto, y así sucesivamente.

Es claro que cuando las mujeres que participaron en esta investigación no tienen una visión que las coloque a dónde quieren llegar o lograr, estarán navegando en la vida como un barco sin rumbo. Al no tener presentes quienes son y qué quieren, navegan en el día a día cargadas de emociones negativas y sin saber a dónde llegarán. Romper con el ciclo vicioso de toma de decisiones sesgadas requiere de un proceso de autoconocimiento (Larios, 2010); de un trabajo interno, que ayude a las mujeres a conocerse, escucharse y amarse para tomar decisiones que les brinden tranquilidad, satisfacción y equilibrio personal.

La necesidad de un trabajo con el autoconocimiento se visualiza como un asunto vital, en tanto permitirá que las personas, en este caso las mujeres comprendan con claridad cuáles son sus necesidades, deseos, motivaciones; cuáles son sus capacidades, habilidades y valores; cuál es su situación actual, cuáles son las condiciones que vive y cuál es la mejor posición que les ayude a transitar de una situación actual a la deseada.

Es claro que el autoconocimiento es una veta susceptible de seguir explorándose, ya que la comprensión de este asunto en términos de la fenomenología permitirá plantear mejores elecciones que lleven al individuo a la trascendencia y por ende a la felicidad. Es entonces que se abre una ventana para para seguir indagando en el tema del autoconocimiento y la autorrealización.

Resulta interesante entender a mayor profundidad la manera en que interviene el contexto inmediato y mediato en la autoconcepción del individuo para comprender de manera intersubjetiva qué es lo que realmente le motiva, o le orienta a decidir. Y como a partir de ello puede lograr una conexión de escucha hacia su propia experiencia propiciando con ello, un aprendizaje significativo de su propio ser.

El proceso en el que las personas en general y las mujeres en particular encuentran su sentido de vida a partir de decisiones satisfactorias, representa oportunidades para clarificar metas, objetivos, prioridades e intereses. La vida es un constante cambio, un

proceso que orienta al crecimiento continuo, por ende , este objeto de conocimiento merece ser comprendido de manera más. Los resultados que se presentan ofrecen límites pero también posibilidades para nuevas indagaciones y por supuesto intervenciones que ayuden descubrir formas para acercarse al autoconocimiento y tener un crecimiento constante, sobre todo porque se ha podido apreciar que tienden a decidir en torno a patrones culturales aprendidos en y desde la familia en contextos particulares. Esta situación invita a la reflexión acerca de sus estados vulnerables que se acentúan por las carencias de oportunidades con respecto a la escolarización; situación que puede favorecer la repetición de los patrones del estilo de crianza de los padres, llevándoles a un espiral sin fin, en el cual toman decisiones que no les generan satisfacción, que pero de las cuales les es difícil salir, puesto que no tienen el espacio, las condiciones y la conciencia, de parar de voltear a verse a sí mismas y generar un cambio en ese espiral repetitivo que viven, una y otra vez.

### **Diseño de Intervención. “Toma de decisiones trascendentales en la vida de las mujeres y la relación con el autoconocimiento”**

Un proyecto de intervención es un plan que se construye a propósito de lograr cambios en un ámbito en donde se hayan detectado necesidades o dificultades que son susceptibles de mejora. En este caso, los cambios se enfocan en la toma de decisiones asertivas a partir del autoconocimiento que logre un grupo de mujeres que asisten al DIF Zapopan. El capítulo está conformado por apartados, en el primero se presenta de manera breve el problema que antecede a la intervención, en el segundo se explicita el por qué y para qué de la acción que se planea desde el Desarrollo Humano, en otras palabras, se comparte la justificación en términos de la importancia del proyecto. El propósito general y los particulares, como ejes rectores de las decisiones con respecto a estrategias y actividades previstas, se incluyen en el apartado tres. El fundamento y metodología de la intervención son aspectos importantes que orientan la selección de las mejores maneras de llegar al horizonte forman parte del cuarto apartado. En el siguiente, se hace una descripción del contexto en donde se llevará a cabo la intervención, de los participantes y del papel del facilitador. En la parte final se incluye el plan de intervención, en donde se especifican metas, actividades y recursos.

#### ***Situación problema***

El problema principal que se identifica es la polarización que prevalece cuando las personas en general y las mujeres en particular toman decisiones importantes; situación que les produce insatisfacción, precisamente por los efectos que traen consigo esas decisiones caracterizadas por el desequilibrio y la incongruencia. Rogers (2007) llama “conflicto” a ese desequilibrio, que surge cuando una persona no considera las diversas dimensiones del ser humano en la toma de decisiones, ya que al hacerlo tienden a centrarse en una, sin considerar a las demás.

Ante el mayor número de elecciones que ofrece el contexto sociocultural, los individuos pueden sentirse presionadas para decidir y seleccionar una opción, sin que ello convenga o responda a sus intereses, objetivos, necesidades, por ello es que se señala la influencia negativa que pueden tener diversos factores externos, los cuales tienden a generar presión ante una determinada decisión.

En el apartado que corresponde al planteamiento del problema, se ha señalado que al menos son tres las causas que intervienen en cualquier toma de decisiones, sean estas acertadas o erradas: a) estilos de crianza, b) reactividad e impulsividad y c) falta de autoconocimiento. Para efectos de este proyecto, se ha decidido prefigurar la acción que concierne a la falta de autoconocimiento, en tanto es un factor que interviene de manera importante en una mala elección, lo que provoca insatisfacción o lo que Frankl (2001) denomina “*un vacío en la persona*”.

La falta de conocimiento sobre el sí mismo, hace difícil que la persona pueda reconocer su carácter, fortalezas, debilidades, deseos, aversiones, etc. Si la toma de decisiones se relaciona con el propio conocimiento de sí, en tanto tiene que ver con la autoestima que cada individuo experimente, entonces resulta pertinente una intervención orientada a ese autoconocimiento que permita hacer elecciones tomando en consideración ese conocimiento. En este planteamiento *se reconoce que el proceso de desarrollo personal depende del conocimiento del sí mismo, de conocer lo que somos, lo que queremos, ya que de esta manera es más sencillo, hacer elecciones (Rogers, 2017)*

### ***Importancia del proyecto de intervención***

El proyecto “Autoconocimiento y toma de decisiones asertivas” busca atender a mujeres en situación de vulnerabilidad a partir del aprendizaje experiencial que les ayude a realizar una mejor elección con respecto a temas centrales de sus vidas; con ello, además de que puedan lograr un desarrollo personal, se abren posibilidades para favorecer el desarrollo psicosocial de sus hijos, ya que en la medida en que encuentren bienestar



consigo mismas, podrán verlo reflejado en las mejores decisiones en su vida, y en la de sus hijos.

Desde los aportes del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) se pretende apoyar a las mujeres que participen en el proyecto en el autodescubrimiento de sus habilidades, conocimientos y potencialidades, los cuales podrán utilizar en la toma de decisiones. Al reconocer que el autoconocimiento genera un proceso de cambio y evolución, es posible apoyar a las madres de familia que asisten al DIF a que aprendan a escucharse, a reconocer y explicitar, miedos, creencias, etc., y con ello tener la posibilidad de identificar áreas fuertes y áreas de oportunidad. Se considera que cuando pongan sus habilidades al servicio de sus elecciones, tendrán mayores satisfacciones, motivaciones y una mejor autoestima.

El propósito de este trabajo se centra en el autoconocimiento de un grupo de mujeres; autoconocimiento orientado hacia la toma de decisiones que les generen satisfacción. A través del uso significativo de conceptos del ECP se diseñará un espacio teórico-vivencial en donde se fomente la escucha, la aceptación positiva incondicional y el no juicio hacia sí mismas con la idea de propiciar el autoconocimiento que les facilite la toma de decisiones conscientes en función del cumplimiento de metas y objetivos vitales y por ende, encaminadas a la autorrealización.

La apuesta por el cambio que se pretende lograr con la acción que se impulsa desde el Desarrollo Humano se centra en el reconocimiento que se tiene con respecto a que las personas en general y las mujeres en particular, cuando definen y clarifican valores, creencias, conocimientos y deseos pueden en mayor medida hacer elecciones trascendentales de manera más efectiva y, por ende, satisfactorias. Esta hipótesis de acción coincide con el señalamiento de Estrada (1995) quien propone que cuando el individuo examina sus valores, aquello que lo motiva y entusiasma, cuando reconoce de las personas con quien comparte lo que le enriquece, se ayuda a ir definiendo en mayor medida

el futuro que desea. El supuesto que sobresale es que, al decidir con mayor conciencia, la realización personal se acelera y se refleja en su comportamiento. Al ser las decisiones las que determinan el rumbo de la vida de una persona, se vuelve vital que visualice la trascendencia de las mismas, es decir que se dé cuenta hacia qué rumbo le orientan y qué consecuencias y alternativas tiene para el logro de sus objetivos.

### ***Fundamentación del proyecto***

Al reconocer que el autoconocimiento es un antecedente que explica por qué las decisiones tienden a sesgarse y a la vez, una herramienta básica que ayuda a las personas a razonar sobre las decisiones que tendrán que tomar con respecto a las acciones que le permitirán lograr determinados propósitos, es que se ha seleccionado a la teoría de Rogers como el fundamento que oriente las decisiones y acciones en el proceso de la intervención; su elección obedece a su carácter amplio y aplicable en diversos ámbitos de las relaciones humanas.

El ECP cuenta con una base sólida que permite ver al ser humano hacia el desarrollo de su potencial, además de que ayuda al facilitador a contar con las herramientas y el conocimiento para impulsarlo. Desde el interés de la intervención se ha decidido tomar como referente principios clave del ECP de Rogers, su propuesta relacional, su teoría del conflicto y la tendencia actualizante, así como los aspectos claves de la propuesta de Maslow -la teoría de las necesidades básicas del ser humano-. Y el concepto de autorrealización de Viktor Frankl. El desarrollo de esos conceptos y principios clave, se pueden apreciar con mayor detalle en el capítulo teórico.

Con respecto al autoconocimiento, existen dos perspectivas que muestran maneras particulares para ayudar a una persona a conectarse con el yo. Por un lado, se propone identificar qué es lo que le provoca placer y satisfacción en la vida y por otro, su nivel de auto aceptación. Esta conexión con el “yo” es indispensable para que un individuo se

conozca y acepte, dejando de lado la crítica e integrando sus cuatro dimensiones: física, psicológica, social y espiritual. (Hernández, 2014)

Cabarrus (1998) ofrece instrumentos de reflexión e interiorización personal, con el fin de que la persona identifique la historia dolorosa, las heridas de la niñez y el manantial que posee, con ello hace referencia a que identifique cualidades, fortalezas, logros y acepte el cuerpo tal cual es, así como la personalidad.

Por su cuenta la psicología humanista ofrece un conjunto de valores orientados a promover el crecimiento personal y la transformación. A través de ellos se le da prioridad a las necesidades humanas, además de que advierte la importancia de lo subjetivo y lo intuitivo en el ser humano. Desde esta posición teórica se contempla el riesgo en lo relacional y en la toma de decisiones vitales y las cualidades humanas distintivas, entre ellas, la capacidad de elegir, la creatividad, la valoración y la autorrealización. Su fundamento se basa en una sencilla premisa: *las personas son importantes y su potencial está siendo obstaculizado, por lo que, si conseguimos un entorno adecuado, los individuos tienen la capacidad de desarrollarse como personas sanas, autónomas, responsables y libres* (Barceló, 2003, p. 26).

El ECP aporta un amplio abanico de técnicas y recursos útiles para facilitar el crecimiento personal y la interacción en los grupos; confiere habilidades en las relaciones personales y en los sistemas de facilitación grupal. Los instrumentos utilizados en los grupos de encuentro son a la vez, el medio y el fin, están diseñados como herramientas para favorecer una experiencia concreta válida en sí misma (Barceló, 2003. p. 28)

### ***Metodología de la intervención***

El taller vivencial es el formato que se ha seleccionado como estructura mediadora en la intervención, en tanto es "*un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo; es un lugar donde se aprende haciendo junto con otros*"(Careaga, etal, 2006) En este caso, a partir de una metodología participativa se trabajarán

herramientas orientadas a promover el autoconocimiento y la clarificación del sentido de vida, ya que se trata de orientar a las mujeres a partir de la facilitación hacia el autoconocimiento y con ello hacia la autorrealización a propósito de que cuentan con conocimientos que les permitan tomar mejores decisiones. El ECP proporciona elementos significativos encaminados a en esta indagación de sentido de la vida y la acción (Barceló, 2003).

A partir de que Carl Rogers, tenía la convicción profunda de la capacidad de las personas hacia la tendencia actualizante, es que generaba espacios y condiciones motivacionales para ayudar a que las personas logaran cambios profundos a través de la dinámica que se genera en un grupo, pues es en esa interacción que se abren las posibilidades de que las personas volteen a verse a sí mismas, y a su relación con el otro, analizando las propias limitaciones y fronteras. En las interacciones y relaciones que se generen en las sesiones del taller, la comunicación juega un papel muy importante, pues es en la manera en que las personas se expresen en donde se experiencia interna de cada individuo, poniendo al descubierto pensamientos, emociones y sensaciones corporales con el otro, dando lugar al cambio y la transformación personal. El facilitador del grupo desde su propio proceso, guía esta dinámica de autodescubrimiento, promoviendo recursos y favoreciendo el proceso de cambio (Barcelo, 2003).

### ***Principios clave de la propuesta***

Los principios clave que permitirán orientar, la facilitación con los otros, las decisiones metodologías, y las acciones a llevar a cabo en el taller sientan su base en la ECP. El proceso de la relación con el otro es fundamental, la relación que el facilitador propicia con el otro, lo impulsa hacia su tendencia actualizante. Los principios responden a la metodología vivencial, en la cual la persona encontrara un espacio experiencial para vivirse sin juicio, en un espacio de confianza, para contactar con lo que le sucede. Las actividades que serán llevadas a cabo en el taller están orientadas a cubrir los propósitos

planteados, para que lleven implícitos cada uno de estos principios, promoviendo el bienestar de las mujeres.

**La persona como centro de todo el proceso.** La afirmación fenomenológica más importante del ECP, es el “*hombre como centro de todo*”, para ello utiliza un método que permite analizar la totalidad de la existencia humana” con el objetivo general de “capturar” las “experiencias esenciales” o formas elevadas de conocimiento. Un proceso que orienta a ayudar a la persona en su proceso de cambio, crecimiento y en su desarrollo de las potencialidades humanas, en un clima de empatía, escucha y respeto (Rogers, C. 2002).  
Identificando necesidades, deseos e intereses

**Comprensión empática, congruencia y aceptación positiva incondicional en la relación de ayuda.** Las cualidades en una relación facilitadora para ayudar al otro en su desarrollo son: la comprensión empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia además de ello, Rogers (2002) manifiesta que no se necesita ser psicoterapeuta para generar una relación de ayuda.

**Tendencia actualizante.** El horizonte de la intervención es el crecimiento y desarrollo de las personas.

**Ambiente propicio para el desarrollo.** Construcción permanente de ambientes positivos, sanos, donde cree un ambiente propicio donde la gente se sienta con confianza, escuchada, no juzgada, donde no sientan miedo a expresarse.

**Autorrealización.** Maslow considera que las personas vienen con un deseo innato de la autorrealización, por ello, es importante que encuentre las condiciones de su ambiente apropiadas para que logre lo que quiere ser. Para que una persona aspire a cumplir metas de autorrealización es necesario que logre cubrir las necesidades previas, pues son las fuerzas que impulsan a moverse y a encontrar los medios para satisfacer sus demandas. (Maslow, A. 2009).

**Aprendizaje significativo.** La experiencia y los saberes previos del participante que puesto que desde ese bagaje se establecerán relaciones con conocimientos previos, para que construyan significados. Dewey sostiene que el proceso educativo va más allá de las aulas y debe de estar basado en las experiencias de vida de las personas para que abonen a su ser. La experiencia personal es el punto de partida para el aprendizaje de la persona, la emoción juega un papel primordial además de los intereses, derechos y necesidades del aprendiz (Dewey, et al. 2002).

**La conciencia de la propia experiencia.** El facilitador sirve como puente para conectar lo que el cliente está sintiendo y la conciencia de esto último, a través de procesar las experiencias.

Rogers refiere que la actitud fundamental en una relación es la congruencia, y la describe como la conciencia que tiene el terapeuta de su propia experiencia y esto sirve al paciente de modelaje para que el conecte con su propia experiencia (Rogers, C. 1962).

**Contexto de la intervención.** El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Nacional) es un organismo público descentralizado; cuenta con patrimonio y personalidad jurídica propia y se rige bajo la Ley General de Salud y la Ley de Asistencia Social. Tiene como objetivos principales: promocionar la asistencia social, prestar servicios médicos, psicológicos y jurídicos a la población. Actúa en coordinación con Dependencias Federales, Estatales y Municipales en el diseño de políticas públicas, operación de programas, prestación de servicios y en la realización de diversas actividades en materia de salud y asistencia social. El sistema DIF Zapopan es un Organismo Público Descentralizado a nivel municipal responsable de ejecutar las políticas de asistencia social orientadas al combate a la desigualdad y vulnerabilidad a través de generar autonomía económica, fortalecer los derechos humanos, ofrecer servicios de salud integral, fomentar la participación ciudadana y aplicar acciones preventivas, haciendo un trabajo transversal

con los tres niveles de gobierno, federal, estatal y municipal. Cuenta con cinco direcciones y cada una cuenta con programas específicos. Dentro de la dirección de programas se encuentra el departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia.

De manera específica el departamento de protección a la niñez y adolescencia está enfocado a la protección de los derechos de la población de 6 a 17 años 11 meses. Se trata de una población que geográficamente se ubica en polígonos estratégicos en las zonas más alejadas del centro de Zapopan, es decir, en colonias que se encuentran en estado vulnerable, en tanto vive expuesta de manera constante a riesgos psicosociales y a la desigualdad de oportunidades. Su base está en la prevención, por ello se ejecutan políticas públicas para apoyar a esta población y su familia. La labor de departamento tiene su base en la Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes en el estado de Jalisco, la cual está armonizada con la Ley General de Niñas, Niños y Adolescentes que establece la federación, misma que sigue parámetros internacionales en su actuar, basados en la Convención sobre los derechos del Niño.

El área de protección a la niñez y adolescencia presta sus servicios en diferentes colonias, en donde hay centros comunitarios, uno de ellos está ubicado en San Juan de Ocotan, lugar donde se llevará a cabo la intervención.

**Negociación de acceso al campo.** Se solicitará vía oficio a la Directora General del Sistema DIF Zapopan su autorización para implementar un proyecto de intervención con un grupo de madres de familia que asisten al Centro Comunitario de San Juan Ocotan. En esa solicitud se le informarán los propósitos, alcances, el formato en que se llevaría a cabo, las sesiones y los horarios previstos.

**Participantes.** Las participantes serán 15 mujeres, madres de niños, niñas y adolescentes en situación de riesgos psicosociales que asisten al Centro Comunitario de San Juan de Ocotán. La edad de estas madres de familia fluctúa entre los 19-50 años;

todas ellas cuentan con una escolaridad básica; estudiaron únicamente primaria, o cuentan con secundaria trunca; son amas de casa y/o trabajadoras del hogar.

**Papel del facilitador.** El facilitador del desarrollo humano tiene la labor relevante en la sociedad de ayudar a las personas a crear conciencia de quienes son, guiándoles en su desarrollo, a través de una relación de empatía y respeto. Su tarea se centra en apoyar a que las mujeres hagan visibles los factores personales y las limitantes del entorno que intervienen en el proceso de toma de decisiones, por ello la necesidad de ayudarles a encontrar herramientas que les permitan un mejor conocimiento de sí mismas.

Entre las maneras de intervenir que propone Rogers, señala la importancia de que el facilitador tome en cuenta la vivencia interna del consultante y valide su emoción de la experiencia vivida. En esta misma tesitura, Moreno y Casillas (2015) en Moreno (2018), consideran necesaria la validación de la emoción y el reconocimiento de lo que la genera. En este sentido, el trabajo con las percepciones se torna valioso, en tanto las mujeres pueden tener una visión más completa de lo que le ocurre y de las maneras en que toman decisiones.

Moreno, (2018) propone preguntas que el facilitador puede hacer al consultante para que éste genere un mayor y mejor entendimiento del medio donde se encuentra, sin dejar de lado su propia historia y percepción particular. Lo central es crear conciencia de que no todo lo vivido depende por completo de la persona y que existen circunstancias ajenas que abonan a que pueda sentir cierto malestar interno, por lo que probablemente se encuentra fuera de su alcance inmediato.

Rogers (2002) refiere que la relación que se construye entre el facilitador y el cliente debe cumplir ciertas características. Una de las principales es que el cliente se encuentre en un estado de vulnerabilidad e incongruencia y el facilitador en un estado de congruencia. El proceso de facilitación ha de tener como base las actitudes básicas: congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática. Este marco de referencia es de



suma importancia, por lo que los otros han percibirlas a partir de que el facilitador puede expresárselas, pero para ello tiene que vivirlas internamente. Estas condiciones se utilizan de manera indistinta para crear el ambiente que también permite el crecimiento del facilitador y de los que participan en el proceso. A este respecto Rogers señala lo siguiente:

“El terapeuta debe ser congruente con lo que le sucede a partir de que el cliente le comparte su vivencia y su Comprensión empática, la cual, la refleja al otro mediante la expresión verbal y la experiencia, simbolizando de manera adecuada la vivencia respecto al cliente” (Rogers, 2002 p. 64).

Trabajar desde el enfoque centrado en la persona va más allá de las habilidades metodológicas; se concentra en tres actitudes básicas del facilitador que propician un ambiente de confianza y apertura, para que la persona pueda potenciar su propio desarrollo.

**Descripción del proyecto.** El proyecto de intervención, consiste en realizar un taller de autoconocimiento y toma de decisiones, dirigido a madres de niñas, niños y adolescentes en situación de riesgo psicosocial, mismo que se desarrollara durante 10 sesiones semanales de 2 horas cada una. Cabe mencionar que la intervención estará supervisada por la profesora de la asignatura de Supervisión de la Intervención así como por la asesora de la asignatura” Investigación, Desarrollo e Innovación III. El lugar de realización será en un aula del Centro comunitario de San Juan Ocotán para la realización de las actividades.

**Plan de intervención.** Objetivo de la intervención:

Descubrir, explicitar las motivaciones, necesidades y valores, sus propios recursos y para la toma de decisiones efectivas

Objetivos particulares

1. Identificar los motivos “porque”, que están presentes en la toma de decisiones

2. Identificar fortalezas y áreas de oportunidad en la toma de decisiones a partir de un proceso de autoconocimiento.
3. Generar conciencia de sus emociones, y pensamientos para que puedan manejarlos mejor.
4. Incrementar su autoestima, aceptación y congruencia hacia su persona.
5. Mejorar sus relaciones familiares a través de su propio conocimiento, creando relaciones más sanas y positivas.

## PLAN DE TRABAJO

### Sesión 1

	<b>Propósitos de la sesión:</b> -Presentar el marco de trabajo que se utilizara en el taller. -Realizar un diagnóstico inicial respecto al autoconocimiento y la toma de decisiones vitales. -Propiciar una relación y un espacio de apertura y confianza, y entre el grupo y el facilitador.		
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio	1.- Presentar el propósito del taller	15 min.	-Presentación power point
Desarrollo	2.-Establecer acuerdos con respecto a los comportamientos y actitudes que los participantes y la facilitadora llevarán a lo largo del proceso.	10 min.	-Consentimiento informado
	3.-Firmar el consentimiento informado.	15 min.	-Instrumento
	4.-Contestar un instrumento de diagnóstico: autoconocimiento y satisfacción personal, respecto a sus decisiones	15 min.	-Sillas
	4-Participar en la dinámica de presentación. Cada una de las participantes se presenta con el resto del grupo; elige una palabra con la letra de su nombre que le describe y explica por qué de su elección (palabra).	30 min.	
Cierre	1.- Pregunta ¿Qué esperan del taller?		

### Sesión 2

Autoconocimiento	<b>Propósito de la sesión</b> -Analizar las motivaciones, sobre sus decisiones a lo largo de su vida.		
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos

Inicio	<p>Bienvendida</p> <p>Relajación guiada para que puedan estar presentes en la actividad.</p>	15 min.	<p>-Hoja blanca, colores</p> <p>Calcomanías</p>
Desarrollo	<p>1.- Línea de la vida. Cada una dibujara en una hoja blanca su línea de vida, en ella ubicaran las decisiones importantes que ha tomado</p>	20 min.	
	<p>2.- Identificar aquellas decisiones que fueron satisfactorias y las que no han sido satisfactorias. Usarán un calcomanía de color verde/rojo para señalarlas en la línea del tiempo.</p>	40 min	
	<p>3.-Identificar qué, o quién influyó en esa decisión,</p> <p>4.-Compartir con compañera, las emociones, sentimientos y pensamientos en torno a la decisión.</p> <p>¿Porque tomaste esa decisión?</p> <p>¿Desde dónde decidiste?</p> <p>¿A qué renunciaste?</p> <p>¿Qué heridas/consecuencias dejo?</p> <p>¿Qué te motivo a decidir?</p> <p>¿Qué necesitabas?</p>	25 min	
Cierre	<p>- Contestar la pregunta</p> <p>¿Cómo las decisiones se reflejan en su persona y su familia?</p> <p>¿Qué relación tienen con el autoconocimiento?</p> <p>Reflexión acerca de que tan importantes son las elecciones en la vida.</p>	20 min	

Autoconocimiento	<b>Propósito de la sesión</b>		
	- Identificar fortalezas y áreas de oportunidad en la toma de decisiones a partir de un proceso de autoconocimiento		
Momentos	Actividades	Tiempo	Recursos
Inicio	<p>Bienvendida</p> <p>Relajación guiada para que puedan estar presentes en la actividad.</p>	15 min.	<p>-Hoja blanca, colores</p>
Desarrollo	<p>1.- Hacer un dibujo de sí misma.</p> <p>Escribir del lado derecho lo que más les gusta</p> <p>Escribir del lado izquierdo lo que más les gusta</p> <p>A nivel físico, mental y emocional</p>	20 min.	
	<p>2.- En parejas, una dibuja a la otra, observando sus fortalezas.</p>	15 min	

	<p>3.-Ambas platican al respecto, y reflexionan acerca de lo que el otro ve en ellas, que ellas mismas no ven.</p> <p>4.-Analizar cómo estas fortalezas y áreas de oportunidad se reflejan en la toma de decisiones trascendentales.</p>	10 min	
Cierre	<p>- Contestar la pregunta ¿Cómo te ayuda el conocerte mejor en la toma de decisiones? ¿De qué te da cuenta de ti misma?</p>	60 min	

## Referencias

- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social* (24° ed.). Buenos Aires: El Cid.
- Balda, M. (2015). *Valencia emocional y memorias falsas: el efecto de la valencia emocional en la certidumbre de recuerdo de memorias falsas* (tesis de doctorado). Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología.
- Barcelo, T. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de la relación de ayuda. Miscelania Comillas: Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 70(136), 123-160.
- Blavasky, H. (2016). *La voz del silencio*. Campos del Río (Murcia). El Aguador.
- Borda, P., Dabenigno, V., & Freidin, B. y. (2017). *Estrategias para el analisis de datos cualitativos. (I. d. sociales, Ed.)* Buenos Aires, Argentina: Desarrollo Editorial
- Cabarrús, C. (2003). *Creceer bebiendo del propio pozo*. España: Desclée.
- Cervantes, S. (2018). *Conceptos y estrategias de interacción recursos de la psicoterapia gestalt. 5*. México.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*. Lisboa, España: Temas en Debate.
- Decreto 17002. (15 de 01 de 1998). *Código de asistencia social*. Jalisco.
- Durán, C. (2014). *Malos hábitos, malas decisiones*. Forbes.
- Fernandez, C. (2013). *Breves apuntes sobre el proyecto de vida y su proyección jurídica. (ISSN 0213-988-X)*. Lima, Peru. Facultad de Derecho de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Fernández, G. (1995). *Psicología de la motivación y la emoción. Manual de motivación y emoción. Madrid. Centro de Estudios Ramón Areces, S. A.*
- Fierro, F. (2014). *Errores Comunes en la Toma de Decisiones. Revista de studios avanzados de liderazgo*, 1(3).
- Figini, J. (2017). *Teoría de los sistemas de decisión*. Bloomington, Indiana. Authorhouse.
- Filliozat, I. (2007). *El Corazón tiene sus razones*. México, D.F. : Proyecto Espiral, A. C .
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Garcia, M. (2010). *Traducción Discurso del método para guiar bien la razón y buscar la verdad. Descartes*. Madrid, España.
- Gayou, Á. (2003). *Cómo hacer investigación Cualitativa. Fundamentos y metodología*. Barcelana: Paidós.
- Gigerenzer, G. (2008). *Decisiones instintivas. La inteligencia inconciente*. Barcelona, España. Ariel.

- Guberney, M., Ruiz-Martínez, A., & Loaiza, O. (2017). Toma de decisiones. Explicaciones desde la ciencia aplicada al comportamiento. *Espacios*, 38°(13), 12. Obtenido de <https://revistaespacios.com/a17v38n13/a17v38n13p10.pdf>
- James, M., & Jogeward, D. (1986). *Nacidos para triunfar*. Bogota-Caracas-México\_Panama. Fondo educativo Interamericano.
- James, W. (1980). *Principios de Psicología*. Estados Unidos. Henry Holt and Company.
- Jones, G., & George, J. (2010). *Administración contemporánea*. México, DF. Mc Graw Hill.
- Larios, R. (2010). *Corazón de piedra... ¿Yo?* (1 ed.). Guadalajara,, Jalisco, México. Amelia Macias Timotino.
- Lehrer, J. (2011). *Como decidimos y como tomar mejores decisiones*. Madrid, España. Paidós Transiciones.
- Lewis, H. (1997). *El arte y la ciencia de las decisiones correctas*. Bilbao, España. Deusto.
- Martínez, M. (2006). "Cambio de paradigma epistémico" en *Fundamentación epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona*. Polis. Persona y otredad., XV.
- Martínez, V. (2013). *Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica*. Paradigmas de investigación.
- Maslow, A. (2009). *El hombre autorrealizado* (18 ed.). Barcelona. Kairós.
- Muñoz, M. (2012). *Una hipótesis humanista sobre la emoción*. México, D.F. Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Parra, S. (2014). La Relevancia del Autoconocimiento y la Autoconciencia del emprendedor en la toma de decisiones y la creaciones de una organización. *Innovation and Entrepreneurship*, 2(1). Obtenido de <https://doi.org/10.11565/cuocient.v2i1.29>
- Peck, S. (1987). *La nueva psicología del amor*. Barcelona, España. Emece.
- Rodríguez Moreno, M. L. (1998). *Programa para enseñar a tomar decisiones : guía didáctica para el tutor*. Barcelona, España. Laertes.
- Rodríguez, G., & García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga. Aljibe.
- Rodríguez, G., Gil, J., & E., G. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Malaga. Aljibe.
- Rodríguez, M. (1988). *Planeación de la vida y el trabajo*. México. Manual Moderno.
- Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Argentina. Nueva visión.
- Rogers, C. (2002). *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós.
- Satir, V. (1980). *Nuevas relaciones en el núcleo familiar*. México. Pax.

Sánchez, C. (14 de febrero de 2020). *Números. Normas APA (7ma edición)*. <https://normas-apa.org/estilo/numeros/>

Solano, A. I. (2016). *Toma de decisiones gerenciales*. (I. T. Rica, Ed.) *Tecnología en Marcha*(ISSN-e 2215-3241), 44-51.

Taylor, F., & Bogdan, R. (2010). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España Paidós Básica.

Tobías, C., & Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 437-453.

Vain. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa. Algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de educación* ISSN N°1853-1318.

Yontef, G. (1993). *La conciencia, el diálogo, y el proceso del Gestalt*. Journal.

## Anexos

### *Consentimiento Informado*

#### **DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD**

#### **Maestría en Desarrollo Humano**

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090.

Teléfono: +52 (33) 3669 3434xxx@iteso.mx

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Actividad:** “AUTOCONOCIMIENTO Y TOMA DE DECISIONES”

**Asignatura:** INVESTIGACION, DESARROLLO E INVESTIGACIÓN

**Profesor encargado:** DRA. MARIA GUADALUPE VÁLDES DAVILA

**Alumna:** ALEJANDRA ROBLES MENDOZA

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

- Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
- Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
- Que las sesiones donde participe serán video y audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
- Que las sesiones serán conducidas por ALEJANDRA ROBLES MENDOZA alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
- Que serán sesiones de 2 hrs, los jueves y en el horario de 10-12pm, en las instalaciones de Centro de Desarrollo Comunitario San Juan Ocotán.
- Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.

\_\_\_\_\_  
Nombre completo y firma

\_\_\_\_\_  
Lugar y fecha



**Tabla 1***Ejemplo de entrevista*

Dialogo	Categorización
F: Hola C, buenos días ¿Cómo estás?	F: Bienvenida
C: Bien gracias	P:
F: Que bueno me da mucho gusto, muchísimas gracias por estar aquí hoy, por aceptar la invitación de participar. El taller, como te comentaba hace un momento es un taller de autoconocimiento y toma de decisiones, en el participaran mujeres y vamos a trabajar con algunas situaciones que les pueda apoyar a ustedes. Lo primero a realizar es una entrevista grabada, ¿Tengo tu permiso para hacer la entrevista?	F: Agradecimiento por la asistencia. F: Explicación acerca del taller. F: Permiso para grabar entrevista
C: Si	
F: Muy bien, muchísimas gracias, C. Pues adelante, me comentabas que traes situaciones con tu hija que te preocupan	F: Pregunta acerca de la situación problema
C: Si, miré mi hija está en la misma escuela que una misma prima de ella, me la pelea y pues me siento bien desesperada porque no sé qué es lo que le está pasando, me dice ella que la pelea mucho, pero no sé por qué. Vamos en el camino y se me quiere orinar, y eso es lo que yo me siento inquieta porque no sé qué problema traiga y yo hablo con ella y me dice lo que sucede, pero qué puedo hacer, trato de hablar, preguntarle y decirle, ya no te juntes con ella, ya no la voltees a ver, si no se quiere ver ya no se volteen a ver, dice no, es que pasa y me avienta. Me dijo: "El otro día le toco barrer y estaba mi mochila abajo y me la aventó". Entonces esa es mi situación ahorita, el problema que traigo, y aparte de eso mi hijo me le hace acoso escolar y me siento pues bien desesperada porque no encuentro ni que hacer.	P: Expone situación problema
F: Y eso te genera una sensación de desesperación.	F: Reflejo (del sentimiento)
C: Si, me siento muy desesperada porque no sé qué hacer.	P: Afirmación del reflejo del sentimiento
F: En todo momento ella está sufriendo acoso escolar, tanto de tu hijo, como de su prima ¿sí? En la escuela no sabes qué situación está pasando y no sabes cómo actuar	F: Síntesis de la situación problema
C: No sé qué hacer	P: Afirmación
F: ¿Cómo vives esa situación C?	F: Pregunta para profundizar en el significado
C: Pues me da mucha tristeza, porque no se ni que hacer.	P: Responde, cual es la emoción vivida

F: Es muy triste sentir esa impotencia y darte cuenta de lo que está pasando y que no puedas hacer nada con tu hija.	F: Reflejo (del sentimiento)
C: Si	P: Afirmación del reflejo del sentimiento
F: Y está bien sentirlo. ¿Dónde sientes esa tristeza Ceci?	F: Validar el expresar el sentimiento. F: Pregunta sobre sensaciones corporales
C: En mi corazón	P: Referencia corporal de la emoción
F. Es importante que sepas que este es tu espacio. Deja fluir la emoción que estás viviendo. Estoy aquí para ti, para escucharte, para que puedas expresar todo esto que estas sintiendo. Escucho mucha impotencia C...	F: Generar espacio de confianza. F: Reflejo (del sentimiento)
C: Si, me siento bien impotente, me siento, no sé, no sé ni qué. Ayer le dije a su papá de ellos lo que está pasando, y el papá de ellos es así como.... se va y luego me dice cosas y no sé ni que hacer. Me siento bien desesperada. Sé que siempre de una forma u otra se tiene que levantar, renegar o decirme algo. Pero yo también le contesto, entonces él se va, pero después sigue el niño con lo mismo, el niño quiere ser el papel como el del papá.	P: Expresa la emoción vivida. P: Expresa la necesidad de apoyo de su esposo P: Expresa el rol de su hijo.
F: Jugando el mismo rol	F: Reflejo
C: Y a él ya le dije, ayúdame porque ya no puedo.  Y esta Alondra me dice ya....  Y me siento no sé	P: Expresa la necesidad de apoyo de su esposo P: Expresión de necesidad de hija. P: Expresa la emoción vivida.
F: Como que por todos lados hay situaciones C	F: Reflejo
C: Si, y luego yo la llevo. Él se va a trabajar y no se preocupa. Él dice; "Ha pues yo voy a trabajar" y le digo; "Pues sí, pero también debes de ayudarme le digo, échame la mano, yo no puedo con los tres".	P: Comunicación de catarsis  Consecuencias de toma de decisión al casarse.
F: Es demasiado	F: Reflejo
C: Si, es demasiado, dicen que es su trabajo más pesado que el de nosotros y no, no creo, uno tiene que estar pendiente de los niños realmente.	P: Comunicación de catarsis

F: Y como una situación muy fuerte la que tú estás viviendo, estar al pendiente de ellos y luego, que él se levanta todo el tiempo renegando, y además de eso, el no ayudarte y dejarte toda la responsabilidad a ti Ceci.	F: Síntesis
C: si  (En lenguaje no verbal muestra su cansancio)	P: Afirmación de síntesis P: Lenguaje no verbal
F: ¿Qué se siente?	F: Reflejo (del sentimiento)
C: Pues igual, como lo comentaba, desesperada, bien triste, quisierairme lejos y dejar mis niños y no saber de nada, es lo que yo siento.	P: Comunicación de catarsis Expresión de emociones Consecuencias de decisión
F: ¿Quisieras correr?	F: Reflejo
C: Siento que, con eso de irme, a lo mejor me siento más tranquila.	P: Expresa necesidad
F: Como un poco alejarte de todas esas situaciones que tú actualmente estás viviendo.	F: Reflejo
C: Si	P: Afirmación
F: Y sobre todo que, como vives con tu esposo la situación de, se levanta, todo el tiempo está renegando, te dice cosas y entonces, es como no saber qué hacer con todo eso.	F: Síntesis
C: Si, es que no falta un pretexto, de... no me dejaste esto, no me hiciste esto, ósea que siempre es una reclamación, diario. Y ayer le dije, "Mira, yo ya estoy enfadada, te vas y no te despides de mí. El día que llegue y ya ni me encuentres, no quiero que ni me llores". Le dije, porque no sabes ni lo que me pasa en el trascurso del día, y ya no me dijo nada. Pero si siento mucho coraje	P: Comunicación de catarsis  P: Expresa la emoción vivida.
F: Que él no tiene muestras de cariño hacia a ti, que él no se acerca.	F: Síntesis
C: No, si se acerca, pero en forma de pretextos. Para empezar a gritar, reclamar, reprochar de cualquier cosa. De cualquier cosa pone pretextos. Y como a mi esposo le gusta mucho la mariguana, pienso que a lo mejor eso es lo que sucede. Cuando no la consume se siente desesperado y quiere recalar con nosotros. No me entiende, no me escucha, que es eso, y me dice que no es eso, como no, si yo lo sé.	P: Comunicación de catarsis
F: El consume y cuando no tiene esa sustancia...	F: Reflejo
C: Comienza a alterarse, y comenzamos a discutir	P: Comunicación de catarsis

F: ¿Tiene mucho tiempo consumiendo marihuana?	F: Pregunta acerca de la situación problema
C: Uhhh sí, desde niño, bueno yo no sabía. Apenas lo descubrí, cuando Mario tenía 5 años, sí, pero él dice que desde niño.	
F: Él te lo platico ¿se lo preguntaste?	
C: Si, se lo pregunté, le dije, “¿qué hace esto aquí?” Yo no quiero estas pendejadas en mi casa, le dije, “Vete, y haz tu chingadera por haya”, le dije, “porque aquí están mis hijos y quiero que los respetes”. Ya se fue ese día, y ya no le dio vergüenza ya fuma bien descarado, ya fuma ahí en mi casa, ya no le importa. Y el otro día le dije, “Mario encontró una bolsita como las de cocaína”. “El día que mi niño consume eso yo voy contra a ti, porque el día que tú le digas él te va a reclamar hasta lo que no. Enrique le dije, “Porque tú le estas dando el ejemplo”, y ya nada más se me quedaba viendo. Y le dije, “Si vas a hacer tus chingaderas hazlas donde yo no te vea ni mis hijos”, le dije, “no quiero volver a ver otra pinche envoltura de ese papel aquí”, pero la traía en su pantalón, le dije “así te lo digo de claro”. Y no, ya no me dijo nada, pero pues sí, es lo que me da pendiente de Mario	P: Comunicación de catarsis
F: ¿Que él en algún momento vaya a consumir?	F: Pregunta acerca de la situación problema
C: Si, a consumir eso. Y es lo que yo lo culpo a él es tu responsabilidad tuya. A mí de que me tienen que me tienen que decir algo. Le digo “El día que tú le digas, no hagas eso, él te va a decir, pues usted lo hace porque yo no”. Le digo, “A mí no me tiene que decir nada y ahí es donde te voy a acordar”.	
F: Pero siento mucho enojo	F: Reflejo (del sentimiento)
C: Sí, me da coraje, porque a veces yo le digo, “Dame dinero para esto”, y me dice, “pues ya no tengo”, “¿para la droga si tienes?”, le digo. Esto es lo que yo siempre digo para eso si tienes. La otra semana ocupe un estudio, él ya sabía que me lo iba a hacer, mi mamá me lo pago, me cobraron 2000 pesos y me dijo, “ahí te voy a dejar dinero para el camión”, no me dejo nada, ya nunca me dijo nada, pues ya no le hace pues no es nada mío que tiene que andarme dando. “Así como tú no me das a mí, no cuentes conmigo, si está limpia la casa, si no está limpia la casa, ósea que ya, ya estuvo bueno de estar como pendeja, es mi vida y tú has la tuya y ya”, le dije, “porque ya me arte”. Así solamente, así siento que me desahogo un poco que no lo tengo que me esté diciendo cosas, y le dije “si te gusta, de todas maneras aquí es mi casa y le dije si te gusta y si no, adiós”.	P: Comunicación de catarsis

F: Y como ese coraje, expresarlo ¿cierto?	F: Reflejo (del sentimiento)
C: Si, así bien.... (Con el puño cerrado). Y me dice, ha... ¿pero porque te pones así? Ahhh pues porque tú me haces le dije, "Yo no era mala, pero pues me hiciste ser mala", le digo, "ya estuvo bueno, que antes como pendeja, le pegaban y no decían nada, le dije pero ahora no, y en donde quiera hay mucho trabajo y a mí me gusta trabajar", le digo, "no sufro por eso, le digo solita que mal acompañada".	P: Comunicación de catarsis
F: ¿Y se lo expresas?	F: Pregunta de reflejo
C: Si, se lo expreso	P: Afirmación al reflejo
F: Expresas que tú...	
C: Que yo puedo, que yo no tengo miedo. "No creas que te voy a andar buscando ni nada, no yo sin ti y contigo soy la misma". Le digo.	P: Comunicación de catarsis
F: Ok Ceci, y ¿qué te hizo en un primer momento elegir casarte con él?	F: Pregunta Toma de decisión trascendental
C: Pues mire, ya ve que uno anda ahí de muchacho y se conocen y, pues la verdad, yo tenía otro novio que nunca lo termine (risa)	
F: Ok	
C: Nunca lo termine y, pues fue mi agrado el papá de Mario, y pues me fui con el papá de Mario y él otro lo deje, nunca le dije nada, y eso pienso que también es malo ¿no? No sé. Lo veo y no sé qué siento, pero me siento como que no, como que esa relación nunca la termine.	P: Comunicación informativa
C: Que era muy cariñoso, estaba muy guapo, pues eso, pero yo nunca sabia más, pues lo veía toda la semana pero fue poco tiempo, como unos 6 meses anduve con él.	F: Pregunta Como toma decisiones
	P: Información de toma de decisión.
F: Como 6 meses que lo conociste y después elegiste estar con él, pero lo que te hizo decidir juntarte con él, fue, que era muy cariñoso.	F: Síntesis
C: Si	
F: En un primer momento era muy cariñoso	P: Aporta datos extra
C: Y yo no sabía ¿Quién era? ¿Cómo era?, ¿Si tomaba o no tomaba?, no sé, nunca le pregunte. También uno siempre se ciega y pues sábados y domingos no lo veía, porque mi mamá vendía pozole y tamales y le ayudaba yo. Ósea que no sabía bien su vida de él, ya hasta que me junte con él fue, pura amargura, me junte con él y ya de ahí duramos como dos meses y no me sacaba y ya de ahí, se me desatrampo bien mucho, no llegaba hasta las 3 de la mañana, entonces sábado y domingo era de nunca verlo, ya no llegaba. Me acuerdo que me embarace de Alondra, este... yo con dolores y él en la calle y pues la mamá no me decía nada y yo decía hay	P: Información de toma de decisión.  Consecuencias de la decisión

<p>Dios mío, pero yo nunca le vine a decir a mi mamá, no venía para que no viera, pero, la niña cuando me nació la niña ya se me había hecho del baño, pero pues sí, yo pienso que de ahí ella comenzó a ser medio nerviosa, yo pienso que desde el embarazo por la misma actitud, que yo sentía con él, que era sábado y no llegaba y yo no tenía dinero. Mejor un hermano me decía, mira C voy a llevar a mi esposa a Walmart si quieres vamos.</p> <p>Y pues no, yo no as lloraba y decía no, como voy a estar tan pendeja, si vino mi mamá por mí, porque no me fui, ósea que yo quería regresar al presente, pero pues, ya no sé si irme o no irme, ya estaba embarazada de Alondra, no me sentía capaz pues, de irme a mi casa o no sé.</p> <p>Digo, entre semana él era buena gente, ya sábado y domingo se me volteaba todo no sé, estaba entre la espada y la pared, y decía y si me voy y ya luego va y me busca, y mi mamá es de las que, ya si te vas a quedar aquí te vas a quedar y ya, y hay no hallaba, mejor aguantarme y hasta ahorita.</p>	<p>P: Conciencia cognitiva.</p> <p>P: Información de toma de decisión.</p>
F: Hasta ahorita	F: Clarificación
C: Sigo ahí (risa) (Encogiendo el cuerpo)	P: Síntesis P: Referencia corporal de la emoción
F: Volteas a ver C y me dices, desde ese primer momento me doy cuenta de que Alondra ya era nerviosa.	F: Reflejo de la conciencia cognitiva.
C: Sí, yo pienso que sí, porque ella lo sentía, y pues él no llegaba y yo nomas renegaba. Eran las 2 de la tarde del sábado y pues yo esperando y no llegaba, yo decía hay no, no manches, y su mamá ven a comer y yo no yo no quiero y las 7, las 8, las 9, las 10, no mejor me acostaba y le cerraba la puerta, pero, cuando llegaba todo drogado, yo si le decía muchas cosas. Le voy a decir aquí entre nos; lo agarraba y lo pateaba y lo golpeaba, pues para yo desquitar mi coraje y lo bajaba de la cama, pero él no sentía nada, pues andaba todo drogado. <p>Y yo pienso que eso es lo que está sufriendo Alondra, por eso me da mucha tristeza, es lo que yo no quiero, que ella sufra lo mismo que yo, que ella se fije, que ella, que este tranquila, no sé cómo explicarlo.</p>	<p>P: Comunicación de catarsis</p> <p>P: Conciencia cognitiva, sobre patrones</p>
F: ¿Te preocupa que ella en algún momento vaya a vivir lo mismo que tú en algún momento viviste?	F: Pregunta para clarificación
C: Si	P: Afirmación
F: ¿Qué edad tenías Ceci?	F: Pregunta cerrada
C: 18	P: Respuesta
F: 18 ¿y a qué edad tuviste a Alondra?	F: Pregunta cerrada
C: a los 19	P: Respuesta
F: ¿Qué te hizo decidir si tener un bebé?	F: Pregunta Toma de decisión trascendental
C: Pues porque me sentía sola, realmente me sentía.... ya estando con él me sentía sola, y ya decía ya con una niña, es mi	P: Información de toma de decisión.

<p>compañía, le vuelvo a repetir si me venía a mi casa me iba a volver a ir con él, y mi mamá es de las personas de si te casa, ya te casas y si te vas ir o te vas a quedar, a ella no le gusta que ir y venir, si me entiende, ella es de ella es de si te vas a aguantar te vas a aguantar, o si te vas a quedar aquí en la casa, ósea que ya no sabía yo ni que hacer y mejor quise una niña.</p>	
<p>F: Si, de 19 años es cuando decides, voy o regreso, si estoy o no estoy, en algún momento me demuestra cariño, después se pierde, después esta, después ya no, y entonces, llega un momento en que dices mejor para tener compañía, decido tener un bebé.</p>	F: Síntesis
<p>C: Pero hay veces que también no sé, hay veces que siento mucho coraje con Alondra.... Porque Alondra ¿Por qué lo sentiré? ¿Por lo mismo? (Pensativa)</p>	P: Expresión de emociones P: Conciencia cognitiva.
<p>F: Ok, ¿qué te hace sentir ese coraje?</p>	F: Pregunta para clarificación
<p>C: Me da un coraje verla, no sé si por todo lo que pase, o no sé, a veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje. Y ella mismo me lo ha dicho, me regañas a mi mucho, y yo a veces digo, hay, no le pido disculpas pero yo digo, perdón es que me siento tan... no sé, no sé ni cómo me siento, no se explicar cómo me siento pero, a veces si le tengo mucho coraje, por eso le digo, no sé si es por todo lo que pase o no sé</p>	
<p>F: Que hoy, hay un reclamo a Alondra. Hay coraje, y la regañas ¿sí? Pero tú te puedes dar cuenta que todo lo que viviste, también le tienes coraje a ella. ¿Qué te hace sentir ese coraje?</p>	F: Reflejo de sentimientos. F: Reflejo de Conciencia cognitiva. F: Pregunta para expresión de sentimientos
<p>C: Que pues me arrepiento haberla tenido.</p>	P: Conciencia
<p>F: Ok</p>	
<p>C: Yo creo que fuera mejor si no la hubiera tenido, pues mejor me hubiera regresado a mi casa y pues sería muy feliz, a seguir con mi vida con la que tenía, no sé a lo mejor el futuro era con el otro muchacho, no sé.</p>	P: Expresión de fantasía
<p>F: Como esa parte de haber dejado algo inconcluso, que no se cerró, con tu anterior novio, y pensar que tal vez hubieses estado mejor. Y que decidiste en 6 meses irte con alguien más, decir bueno, pues él esta guapo, me trata bien, todo va a estar perfecto, pero</p>	F: Síntesis

<p>al llegar ahí y darte cuenta de que a los dos meses, comenzó con situaciones de que se salía, que lo esperabas el fin de semana. Y por un lado tu mamá iba y te decía, bueno C regrésate a la casa, pero si regresabas, ya no te vas a ir con él. Y ya no vas a tener ese espacio entre semana donde si está contigo, te muestra cariño, te lo ibas a perder, al regresarte con tu mamá. Entonces decidiste quedarte, pero para cubrir ese vacío que sentías, decidiste tener a Alondra. Sin embargo en un recuento hacia atrás volteas y dices, me arrepiento haber tenido a Alondra. Me arrepiento de no haberme regresado a mi casa, no haber estado con el otro muchacho.</p>	
C: (Llanto, y asiente con la cabeza)	P: Contacto con emociones
¿Cuánto tenías con tu anterior novio?	F: Pregunta cerrada
C: Con el otro si dure mucho, dure como unos, pues yo tenía 15 cuando era mi novio, como unos 3 años.	P: Comunicación, aporta datos.
F: Y ¿qué comparaste entre uno y otro? para hacerte decidir por él.	F: Información de toma de decisión.
¿Qué no tenía este, que este sí?	
C: Pues también era guapo pero, era muy mujeriego. Como sábado y domingo no los veía, el lunes que lo veía, ya me habían dicho que lo veían con otra en el baile y así y pues yo le decía él y decía que no, y ya nos peleábamos. Pero nos peleábamos así de decir, no Ceci no es cierto. Y me decía no, y así quedaba, y al otro día ya nos hablamos y todo pero, pues no, fue lo único diferente, y que trabajábamos juntos,	P: Información de toma de decisión
F: Pero de él te dabas cuenta de que los fines de semana se iba a los bailes	F: Reflejo
C: Si, me daba cuenta	
F. ¿Y era algo que tú no querías?	F: Clarificación
C: No, yo no quería y me salió peor (risa)	P: Consecuencia de toma de decisión.
F: Como decir tengo tres años con esta persona, pero no sé cómo puedo salir de esta situación, y pues llego alguien más.	F: Síntesis
C: Si, a lo mejor hice mal, también, porque uno no haya ni con quien. Este se iba a los bailes cada semana y que andaba con otra y el otro pues fin de semana no lo veía y como no me daba cuenta pues no sé, fue mi error ese.	P: Consecuencia de toma de decisión.
F: ¿Crees tú que fue error?	F: Pregunta por decisiones erróneas
C: Si, yo pienso que sí	
F: Y ahora ¿Cuál es la consecuencia de ese error? ¿Cómo te sientes tú con eso?	F: Pregunta por consecuencias de decisiones
C: Pues mal, que siento, que nunca me lo voy a perdonar, porque la verdad, siento algo por el otro muchacho (risa). Como le diré, pues sí, lo veo y siento como que todavía lo sigo queriendo	P: Consecuencia de toma de decisión
F. ¿Aún o sigues viendo?	F: Pregunta cerrada



C: Sí, de hecho su esposa, era mi mejor amiga	P: Expresa información
F: ok	
C: El otro día resulta que fui a dejarle una invitación a mí amiga y me toco que él estuviera ahí y estuvimos ahí platicando, pero la muchacha no sabe nada. Dije no pues ya me alegro mi día (risa) me sentí no sé, me sentí, como relajada, como le diré, como más desahogada, como que sentí que fue un peso de encima, no sé, me sentí bien a gusto	P: Expresión de emociones
F: El solo hecho de verlo ¿Qué te hizo sentir?	F: Profundizar en respuesta
C: Pues, me alegro mi día, fue un día muy bonito, porque se había enojado ese día mi esposo conmigo y estuvimos platicando su esposa, él y yo, y sus niños. Si estuvimos platicando, me preguntaba que como me iba y le contestaba, y ya me empezó también a contar de su vida, y no dejaba de verme y yo a él, pues es que yo creo me quiere, o ya no, no sé qué sienta él, pero yo de que siento algo por él si lo siento.	P: Comunicación de catarsis
F: Como que te hizo recordar esos momentos que alguna vez viviste con él, bonitos ¿sí?	F: Reflejo
C: Si	
F: Y en algún momento, pues te lo vuelves a topar o te lo topas más seguido porque dices que ella es tu mejor amiga	F: Interpretación
C: Si, si me lo eh topado varias veces	P: Afirmación
F: ¿Cómo es que tú decides hacerte amiga de ella?	F: Pregunta por decisiones
C: ¿Cómo es que yo decido? Desde muchachas, de hecho, él la conoció a ella por mí, porque le digo que trabajábamos juntos y en un local de unas tortas y ella entro ahí a trabajar y yo creo ahí se amistarón, o no sé. Ojalá que nunca se entere.	P: Expresión de información
F: ¿Qué nunca se entere de qué?	F: Pregunta abierta
C: No es que él, íbamos a selva mágica y él tenía muchas fotos de mí y yo una vez le dije a su mamá, porque su mamá me quería mucho también a mí, y le dije hay este deme las fotos o rómpalas, que no las vea Paty porque siento que al rato va a llegar y me va a decir, hay andabas con él y nunca me dijiste o no sé cómo vaya a reaccionar porque ella me preguntaba por su novio; oye y que el Rafa no tenía novia. Y yo, "No, yo nunca lo vi con nadie". Y ya ella trataba de preguntarme como era, si le convenía o no, lo que sí es un buen muchacho y muy trabajador, pero yo nunca le dije cosas para mal, ya que se junte ya que vea. Si, pero y él se quedó con muchas fotos mías y cada semana íbamos a selva mágica, todos los miércoles, como descansábamos, nos íbamos a pasear, no pues un recuerdo bien bonito que me quedo de él	P: Expresión de situaciones
F: Que aún el día de hoy, te hace sentir bien	F: Reflejo
C: Si	P: Afirmación
F: Como ese momento de estar en cercanía con él	F: Reflejo

C: si	P: Afirmación
F: Recordar que no te sentías sola	F: Reflejo
<p>C: Si, y ahorita lo tengo de amigo en face, no platico con él, antes de que fuera a su casa de mi amiga, me mandó un mensaje. Como yo estaba conectada me dice, "Hola C, soy Paty ¿cómo estás? ¿Te encuentras en tu casa?" Le puse sí, sí estoy ¿vas a venir a visitarme?</p> <p>Pero pues me dijo que era Paty la esposa, y entonces ya no me contesto nada.</p> <p>Y después al siguiente día, resulta que me encontré a la esposa, y le digo me mandaste un mensaje que ibas a ir a mi casa y me quede esperándote ¿yo? ¿A ver el mensaje? No, yo nunca le enseñe, no era otra yo nunca le enseñe que su esposo me había mandado mensaje, dije entonces, me dijo no C yo no te mande mensaje, y le dije hay me dejaste, ya había arrimado unas cosas para invitarte a cenar le digo, y ya no fuiste, no yo no te escribí C. Yo creo él quiso preguntarme a ver cómo estaba (risa) no sé, como ya era noche y ya estaba conectada en face, ha de decir esta ¿dónde anda? O no sé yo me imagino, no era tan noche eran como las 9 y me dijo que si estaba en mi casa para que fuera y yo sí, si Paty aquí los espero y no, resulta que ella no fue la del mensaje, fue el muchacho, no pues me sentí pues con mucha alegría, con mucha emoción porque digo quieras o no, a lo mejor se acuerda de mí</p>	<p>P: Conversación Trivial</p> <p>P: Expresión de emociones</p>
F: ¿Cómo decides salir con tu primer novio?	F: Pregunta por decisiones
<p>C: Pues sentía emoción al verlo, bien mucha alegría, sé que no sé, fue bien raro porque él iba a mi casa y me invitaba vamos Ceci a tomarnos un chocomilk.</p> <p>Buscaba el pretexto de ir por el dinero para poderme invitar, porque le daba vergüenza con mi mamá y mi papá. Me decía ahorita vengo voy a dejar el dinero, como yo era la encargada del dinero en las tortas y él iba, llévatelo y ya me decía en la noche voy a tu casa, pues sentía mucha alegría porque nos íbamos a la plaza y ahí nos sentábamos, ya platicábamos pero, pues sí, sentía mucha emoción y el día que no venía que acababa bien cansado yo iba a su casa, pero pues según iba a dejar el dinero (risas) y ya ahí lo buscaba y le decía háblale al chito, le decían chito ya le chiflaba y ya salía a platicar con nosotros. De decía ya me voy, y me decía, "No deja te acompaño", y ya me acompañaba hasta la plaza y si nos queríamos los dos. Pero ya se va a casar</p>	F: Información de toma de decisión.
F: Mi	F: Escucha activa
C: Ya ahora si se va a casar (Cambio su expresión)	P: Expresión de emociones
F: ¿Ya se va a casar?	F: Paráfrasis
C: Ya, se casa el 31 de octubre	P: Expresión de situaciones
F: Ya están haciendo planes para casarse	F: Pregunta cerrada
C: Sí, me dijo, "Ceci me voy a casar", y le digo "No manches ¿apoco si?"	P: Conversación Trivial

<p>¿Y sabe lo que me contesto? Pues a esta ya le anda por casarse, Le digo “¿Y tú no?” “No yo no, esta es la que se quiere casar”, no pues está bien, muchas felicidades, le conteste. Pero con el corazón, no sé... (Lenguaje corporal de tristeza)</p>	P: Expresión de emociones
<p>F: ¿Se te apachurra el corazón? Como en esa parte decir, probablemente me hubiera casado con él, podiera estar diferente, como una decisión muy trascendental en tu vida, muy importante, y es algo que aún no te perdonas.</p>	F: Reflejo de sentimientos
<p>C: No, y nunca me lo voy a perdonar, porque yo pienso que, estuve bien mensa (risa) no haberme decidido, pues no sé, a lo mejor, hubiera estado bien, y no estar sufriendo, a lo mejor, no sé</p>	P: Afirmación del reflejo P: Expresión de la vivencia
<p>F: Ahora te arrepientes de esa decisión</p>	F: Reflejo
<p>C: Si me arrepiento, pero ya que.</p>	P: Expresión de la vivencia
<p>F: ¿Qué otra decisión trascendental o muy importante has tomado en tu vida?</p>	F: Pregunta Toma de decisión trascendental
<p>C: Pues le digo que quisiera irme, olvidarme de todo, e irme lejos</p>	P: Información de toma de decisión
<p>F: Es una decisión que te gustaría tomar</p>	F: Pregunta Toma de decisiones
<p>C: Es una decisión que me gustaría tomar, irme y no saber de nadie, ni de mi familia, pero a veces también digo, hay mis hijos pero, pienso que irme y sin impórtame, mis hijos.</p>	P: Expresión de los pensamientos
<p>F: Porque a la vez, tus hijos por un lado te detienen, ¿Cierto? ¿Qué significan tus hijos para ti?</p>	F: Pregunta para profundizar en el significado
<p>C: Pues para mí este.... pues los quiero mucho, no los dejaría tampoco pero, que si esa posibilidad fuera de yo irme y no saber de ellos, tal vez lo haría, no más digo, espero que crezcan mis niños y ahora si hasta aquí.</p>	P: Expresión de la necesidad
<p>F: Como esa parte de poder borrar todo eso ¿No? Como él no querer las consecuencias de esa decisión, que tomaste de manera muy rápida. Ahora dices me quisiera ir, desaparecer y olvidarme de todo eso, que conlleva el haber elegido el estar con esta persona, y todo eso Ceci es importante para ti, es como si en algún momento pudieras decidir, decidirías irte</p>	F: Reflejo de su toma de decisiones F: Síntesis
<p>C: Si</p>	P: Afirmación
<p>F: Pero a la vez no te vas porque hay un sentimiento muy grande hacia tus hijos.</p>	F: Reflejo
<p>C: Si, me detiene mucho, pero yo les digo, “Quisiera que ya crecieran y ya sean independientes y ya no estar aquí” para poder irme. Porque pienso que si no, los estoy abandonando, tirano a la basura, y es algo que yo no quiero tampoco. Por una parte eh tratado de que su papá se vaya, pero a los niños, les voy a hacer más daño, porque ellos lo quieren mucho. Mejor</p>	P: Análisis al respecto de la toma de decisiones

<p>digo así, que no sigamos peleando y que ellos escuchen, un día ellos van a entender, quien fue la mala, si yo cometí el error o el papá, digo ya que sigan y que ellos, ya que Alondra me entienda, a lo mejor ya es otra situación ¿no?</p>	
<p>F: Crees que el hecho de decidir ahora alejarte de él, tus hijos ¿no lo entenderían?</p>	<p>F: Reflejo</p>
<p>C: Yo creo que sí, porque ellos dicen que yo les pego y los regaño, ósea estoy con ellos pero también me ponen en mal con él, que yo les pego, que los regaño, que esto y lo otro y él se enoja, que porque les llama la atención, y él casi no los sabe regañar, si los regaña pero no así que a cada rato o por cualquier cosa, por eso le digo a él que ellos hacen lo que quieren conmigo, porque no tienen una, que los agarren cortitos o que les digan, porque de mí ya se burlan. Han de decir hay mi mamá no más nos dice, al rato llega mi papá y nada más la regaña.</p>	<p>P: Afirmación del reflejo del sentimiento</p>
<p>F: Y todo está bien</p>	<p>F: Paráfrasis</p>
<p>C: Todo está bien, es por eso que digo, si los dejo, me van a culpar, y van a seguir siendo más problema. Digo mejor, “Algún día me entenderán”, si me siguen o se quedan, pero ya al cabo Alondra tiene ya 10 años que tanta falta.</p>	<p>P: Responde desde sus creencias</p>
<p>F: Y entonces lo que piensas es que; ya que crezcan un poquito más ellos van a poder decidir si se van a un lado o se van a otro.</p>	<p>P: Paráfrasis</p>
<p>C: Yo creo que sí, y ya no les hago tanto daño. Porque así imagínese, yo siento que si los separo, nos separamos les voy a separar de su papá porque están muy acostumbrados a su papá y va a ser un daño muy fuerte para ellos, siento yo.</p>	<p>P: Expresión de fantasía</p>
<p>F: Tú crees que es trascendental que este un hijo con su papá</p>	<p>F: Pregunta por significados</p>
<p>C: Pues no, no porque ellos no los cuidan igual ¿o sí? No se... C: Yo con mis papás... También fue mucho ver como mi papá golpeaba a mi mamá. Este... la golpeaba y andaba de mujeriego, y no teníamos dinero para escuela, fue muy triste. Y luego pues yo a los 14 comencé a trabajar, me metió mi mamá a la secundaria, pero vi que no tenían dinero y yo lo que hice fue ir a una paquetería cerca de la secundaria #67, había trabajo eventual, y me iba a trabajar ahí. Me daban \$500 pesos y mi mamá no se daba cuenta porque era rápido y dije ya no quiero estudiar, ya quiero trabajar y ya le dije en donde, me dice tu haya arriesgado haya tu vida cruzándote la avenida, si me regaño. Si ya no quieres estudiar, búscate un trabajo aquí, y sí ya empecé a trabajar ahí en las tortas y ya desde entonces ya me hice como más responsable, porque veía que mi papá nomás no, el diario andaba borracho. Y mi mamá es muy dura, ósea que le decía yo, voy a ir con mis amigas, mi mamá siempre, siempre a las 9, ay, pero penas me voy a ir, yo no sé a las 9 me decía tienes que estar a las 9. Cuando eran las 7 yo quería andar con mis amigos, y o a las 10, por mucho a las 10, no el día que me tardaba ya vería como me andaba y</p>	<p>P: Conciencia cognitiva, sobre patrones</p> <p>P: Expresión de vivencia</p> <p>P: Información de toma de decisión.</p>



C: Si	
F: Llegaste y al principio de la entrevista me decías, estoy preocupada, sobre todo por Alondra ¿Qué vez ahora? ¿De qué te das cuenta? Respecto a esto que me has estado contando	F: Reflejo de la conciencia cognitiva.
C: Pues, de todos modos en mi corazón está preocupado por ella pero, yo me siento ya más tranquila porque ella se sabe desenvolver solita, ósea que ya no ocupa ayuda, este, en muchas cosas, yo la eh visto, cuando viene aquí con Ernesto, veo que hablan, las eh visto en el YouTube y, sé que no tiene miedo ella a las cosas, y me da mucha alegría y pues yo quiero apoyarla hasta donde ella quiera. Me dijo mi, yo no quiero ir a esta secundaria, yo quiero ir a otra, pero el papá no quiere, dice yo quiero donde me lleve un transporte, pero el papá no quiere, no aquí para que te lleve tu mamá y te esté vigilando, pero yo de mi parte, si tuviera las posibilidades, yo de mi bolsa, yo a Alondra si la metería a donde ella quisiera, para darle la oportunidad.	P: Expresión de emociones  P: Información de toma de decisión.
F: Una oportunidad que tú no tuviste	F: Reflejo de su toma de decisiones
C: Yo quiero dejarla a lo que ella me pida. Pero pues como no la tengo pues, me tengo que aguantar a lo que él me diga, porque pues no paga camión aquí, la puedo llevar yo, pero ella quiere ir a una donde a ella la lleve el transporte, ella me dice, pues a ver.	P: Información de toma de decisión.
F: ¿Cómo crees tú que puedes ayudarle a Alondra con lo que está pasando en la escuela, y ayudarte también a comunicarte mejor con ella? Te escucho ahora más tranquila, dándote cuenta de que ella tiene herramientas para hacer cosas, y la vez que está haciendo cosas, pero ¿Qué crees tú que pueda ayudar en este punto de la escuela?	F: Pregunta por significados
C: ¿Del bullying?	
F: De lo que está pasando ahora en la escuela y que al principio me decías que estabas preocupada.	F: Pregunta por significados
C: Eso es lo que no sé, yo soy bien alterada, yo si me la hacen yo luego, luego me dejo ir con la mamá o así, yo por mis hijos doy todo, pero, también me eh controlado, porque la mamá es mi conuña. Ahora yo le dije al papá, tú me conoces como soy, le dije yo quiero que hables con el hermano y le pidas de favor que le diga a su hija que deje de molestar a mi niña, ha pues no, ayer hablaron y nunca le dijo eso, ha pues entonces tú quieres problemas le dije, porque tú ya me conoces a mí le dije. Y ya ayer Alondra no me quiso ir a la escuela que porque le dolía la panza, le dije yo no voy a estar dejando que la niña me le esté insultando y diciendo cosas le dije, no más porque ayer a la	P: Comunicación de catarsis

<p>entrada no vi a la chiquilla, es mi ahijada pero también tanto, tanto me enfada. Digo, yo también no me tengo que poner con la niña, digo pero pues yo ya te pedí ayuda a ti, yo si le hablo a la mamá vamos a salir mal, le digo no me hiciste caso ¿Qué hago?</p>	P: Necesidad de expresión
F: Que otra cosa se te ocurre que puedes hacer	F: Pregunta para profundizar en el significado
C: Pues, ahora estaba pensando pasar con el maestro, pero el maestro también no hace mucho caso, dije pues ¿Qué hago?	P: Comunicación de catarsis
F: Si tú te pusieras a pensar ¿Si fuera Ceci la que estuviese viviendo eso, que crees que necesitaría Ceci, en este momento?	F: Pregunta por necesidad
C: ¿Ceci como una niña?	
F: Si, una niña que en ese momento que está sufriendo, todo lo que está sufriendo ¿Qué crees que necesitaría?	F: Pregunta por necesidad
C. Hay pues, este, hay no, ya no supe ni qué.	
F: Imagínate que C tiene 10 años ahora, y está sufriendo bullying, está sufriendo situaciones en casa, está sufriendo todo ¿Qué crees que necesitaría?	F: Pregunta por necesidad
C: Pues que la ayudara ¿no?	P: Respuesta de necesidad
F: ¿Cómo?	F: Pregunta para profundizar en el significado
C: Pues ella ya hablo conmigo, hablo con su papá y dice que le dijo al maestro, entonces ¿ahí ya que podemos hacer? Pues es que ella no es de problemas, ¿Cómo ahí que? ¿Qué puedo hacer?	P: Respuesta de necesidad
F: Ceci ¿Qué necesitaría? Qué la haga sentir feliz, alegre, confiada. ¿Qué te hubiese gustado recibir a ti, en ese momento?	F: Pregunta por necesidad
C: Un abrazo	P: Respuesta de necesidad
F. ¿Un abrazo de quién?	F: Pregunta para profundizar en el significado
C: Pues mío... De mi mamá	P: Respuesta de necesidad
C: Este...	
C: Que me diga me quiere mucho	P: Respuesta de necesidad
F: Que va a estar contigo...	
C: Si, es lo que yo le digo a la niña, yo estoy contigo, quien se mete contigo, se mete conmigo. Pero sí, le digo que yo soy muy alterada, por eso le pedí de favor a mi esposo que hablara pues con el papá pero, a lo que se vio no me ayudo, y le digo, entonces tú quieres problemas.	P: Respuesta de necesidad

Ha pues enséñate a hablar, y le digo, no pues es mucho, si a ti no te importan tus hijos a mi si me duelen, fue lo que le conteste.	
F: Sabes que Alondra tiene herramientas, tú sabes quién es tu hija, y volteas a ver todas aquellas cosas en las que ella está sobre saliendo y que le estas ayudando a que ella conozca el mundo ¿Se lo dices?	F: Paráfrasis
C: Eso es lo que me tranquiliza a mí	F: Conciencia cognitiva.
F: Tal vez no le dices porque estás haciendo todo, tal vez nunca supiste, porque tu mamá no te dejaba salir después de las 9, pero lo hacía por algo	F: Paráfrasis
C: Si, por amor, no quería que me pasara otra cosa, pero pues también pues, cuidarme mucho no era bueno, es lo que yo veo pues. Pero, pues sí, también estoy muy agradecida porque, como le dije un día, a mí ni un cabrón me tiene que decir nada, con él que me case, con él que ande no me tiene que decir nada, porque yo no fui cualquiera, ese es mi orgullo, fue lo que le dije a Mario, que a mí ningún cabrón me tiene que decir nada, al contrario, tienen más cola que les pisen (risa)	F: Conciencia cognitiva.
F: ¿Cómo estas C?	F: Pregunta de síntesis
C: Pues ya más tranquila	P: Expresión de emociones
F: ¿De qué te das cuenta?	F: Pregunta sobre conciencia cognitiva
C: Pues cuando llegue, me sentía muy desesperada, ahorita me siento más tranquila y, siento que ya estoy respirando bien, ya.	P: Expresión de emociones
F: Me da gusto C, me da gusto. Muchísimas gracias por tener esa apertura, por poder hablar conmigo, por poder expresarme cosas que son muy íntimas, que son muy personales. Gracias por haber tenido la confianza de poder abrirte en este espacio conmigo y sobre todo gracias que te incorporas al taller.	F: Consideración positiva incondicional
C: Sí, ¿Cuándo empieza?	
F: El 27 de febrero	
C: ¿Va a venir usted?	
F: Yo lo voy a dar.	
C: Pero ahí entre todas no, ¿No comenta uno? ¿Verdad?	P: Pregunta por información
F: Mira, va a ser un espacio en el que vamos a participar 10 mujeres, ¿Sí? Se van a tratar cosas respecto al autoconocimiento y la toma de decisiones. Pero lo que tú quieras hablar, va a ser totalmente confidencial, ¿Sí? Tú estarás en tu espacio, ese espacio así como estamos aquí tu y yo juntas, todo lo que vamos a hablar será confidencial.	F: Explicación acerca del taller.  P: Generar espacio de confianza.



<p>Nadie está obligado a hacerlo, pero si alguien tiene que expresar cosas, este será su espacio, totalmente confidencial y de respeto. Donde haremos algunos ejercicios; ejercicios para que ustedes puedan encontrar cosas de sí mismas, les ayudara a conocerse mejor y encontrar herramientas para poder tomar mejores decisiones en su vida y con sus hijos, ¿sí? Esa es la finalidad del taller</p>	
<p>C: Pensé que yo ya me había quedado estancada, pero no, como ya ve que empezaron primeros auxilios y me agrado mucho. Este... yo venía con Gaby a la plática, pero ya después fueron los primero auxilios y no, es que yo sí quería estudiarlos pero pues no podía por mis hijos, pero aquí ellos también se venían y yo en mi taller y ellos en el de ellos y, ya ahorita están dando el servicio con las madres, de hecho una compañera se fue, y me hablaron a mí que las apoyara dos semanas, anda de vacaciones la muchacha y, está muy agradecida con mi trabajo. Y siento que esto también me ayuda porque, le digo que yo ya estaba muy derrotada</p>	<p>P: Propio descubrimiento</p> <p>P: Conciencia cognitiva.</p>
<p>F: Pues me da gusto saberte que tienes las herramientas, confío que vas a salir a delante en todo lo que tú decidas y todo lo que te propones, y con tu familia.</p>	<p>F: Confiar en la capacidad del otro para desarrollarse</p>
<p>C: Y yo le dije a mi esposo, voy a seguir le dije, yo quiero trabajar</p>	<p>P: Afirmación</p>
<p>F: Me da mucho gusto escucharte, y saber que te gustaría encontrar más cosas para salir adelante. Pues ha sido un placer C, muchísimas gracias por todo, estas totalmente invitada al taller.</p>	<p>F: Generosidad afectiva</p>
<p>C: El 27 ¿verdad?</p>	
<p>F: El 27 de febrero, ¿Sí? Que te valla muy bien C</p>	

### ***Memorándum de acceso al campo***

**Zapopan, Jal. 08 de diciembre de 2019**

**Mtra. Diana Berenice Vargas Salomón**  
Directora General del Sistema DIF Zapopan

**Atn´ Lic. Ernesto Cisneros Priego**  
Jefe de Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia

Por este medio además de saludarle, me dirijo a usted solicitando la oportunidad de la aplicación del proyecto de intervención "Toma de decisiones y autoconocimiento en mujeres" en su Institución. Esto con la finalidad de generar una metodología de trabajo con mujeres en situación vulnerable para la obtención de grado de la Maestría en Desarrollo Humano, en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

El proyecto “Toma de decisiones y autoconocimiento en mujeres” busca atender a mujeres en situación de vulnerabilidad, abordando la temática del autoconocimiento, para la toma de decisiones efectivas. Esto con la finalidad de dotar herramientas personales que le permitan tener una mejor calidad de vida y que ello se vea reflejado tanto en su desarrollo personal como en el desarrollo psicosocial de sus hijos.

La intervención será a través de un taller teórico-vivencial fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona, pretende que las mujeres puedan apropiarse y poner en práctica los conceptos de Rogers- la aceptación positiva incondicional, la escucha, y el no juicio – con la idea de que tome mejores decisiones basadas en el autoconocimiento y, tenga mayores posibilidades de autorrealización, llevando como consecuencia una mejor estabilidad familiar y personal, propiciando en los niños una mejor calidad de vida atendiendo a sus derechos.

La propuesta de trabajo es un taller con las usuarias del Departamento de Protección a la Niñez y Adolescencia, madres de los Niñas, Niños y Adolescentes en situación de riesgos psicosociales, el cual se pretende iniciar en enero llevándose a cabo durante tres meses, interviniendo una vez a la semana, los días jueves, por 10 sesiones con una duración de 2hrs por sesión. Con capacidad de atención a 35 usuarias.

Sin más por el momento, me despido agradeciendo sus atenciones y quedando en espera de su respuesta.

---

Atentamente  
Lic. Alejandra Robles Mendoza  
Alumna de Posgrado en Desarrollo Humano

### Resultado de análisis

Nombre	Toma de decisión	Desde donde toma la decisión	Emoción implicada en la decisión	Consecuencias
Entrevista 1	*Casarse	<p>*Quererse salir de su casa "Y mi mamá es muy dura, ósea que le decía yo, voy a ir con mis amigas, mi mamá siempre, siempre a las 9". (E1, P11)</p> <p>"Como no me dieron la libertad, me fui, creyendo que iba a estar mejor en otro lado, me iba a ir mejor y me iban a sacar a pasear, ándele" (E1, P12)</p> <p>*Alejarse de patrones repetitivos de su padre "Pues mire, ya ve que uno anda ahí de muchacho y se conocen y, pues la verdad, yo tenía otro novio que nunca lo termine". (E1, P4)</p> <p>"Pues también era guapo pero, era muy mujeriego. Como sábado y domingo no los veía, el lunes que lo veía, ya me habían dicho que lo veían con otra en el baile y así y pues yo le decía él y decía que no, y ya nos peleábamos". (E1,</p>	<p>*Cansancio "Si, es demasiado, dicen que es su trabajo más pesado que el de nosotros y no, no creo, uno tiene que estar al pendiente de los niños realmente". (E1, P2)</p> <p>*Desesperada/Triste "Es muy triste sentir esa impotencia y darte cuenta de lo que está pasando y que no puedas hacer nada" (E1, P1)</p> <p>*Enojo/coraje "Sí, me da coraje, porque a veces yo le digo, "Dame dinero para esto", y me dice, "pues ya no tengo", "¿para la droga si tienes?", le digo. Esto es lo que yo siempre digo para eso si tienes". (E1, P4)</p>	<p>*Se siente cansada, y no recibe apoyo de su esposo. "Ha pues yo voy a trabajar" y le digo; "Pues sí, pero también debes de ayudarme le digo, échame la mano, yo no puedo con los tres". (E1, P2)</p> <p>*Arrepentimiento "Quisierairme lejos y dejar mis niños y no saber de nada, es lo que yo siento". (E1, P2)</p> <p>*Falta de atención, el maltrato, el consume marihuana. "Yo no quiero estas pendejadas en mi casa, le dije, vete, y haz tu chingadera por haya, le dije, "porque aquí están mis hijos y quiero que los respetes". (E1, P3)</p> <p>*Vivencias desagradables "ya hasta que me junte con él fue, pura amargura, me junte con él y ya de ahí duramos</p>

		<p>P7)</p> <p>*Muestras de afecto Que era muy cariñoso, estaba muy guapo, pues eso, pero yo nunca sabia más, pues lo veía toda la semana pero fue poco tiempo, como unos 6 meses anduve con él. (E1, P4)</p> <p>"Pues sentía emoción al verlo, bien mucha alegría, sé que no sé, fue bien raro porque él iba a mi casa y me invitaba vamos Ceci a tomarnos un chocomilk". (E1, P9)</p>		<p>como dos meses y no me sacaba y ya de ahí, se me desatrampo bien mucho, no llegaba hasta las 3 de la mañana, entonces sábado y domingo era de nunca verlo, ya no llegaba". (E1, P5)</p> <p>*Soportar situaciones para no dañar a sus hijos "Por una parte eh tratado de que su papá se vaya, pero a los niños, les voy a hacer más daño, porque ellos lo quieren mucho. Mejor digo así, que no sigamos peleando y que ellos escuchen, un día ellos van a entender". (E1, P10)</p>
	<p>*Tener una hija "Entonces decidiste quedarte, pero para cubrir ese vacío que sentías, decidiste tener a Alondra" (E1, P6)</p>	<p>*Desde la soledad "Pues porque me sentía sola, realmente me sentía.... ya estando con él me sentía sola, y ya decía ya con una niña, es mi compañía". (E1, P6)</p>	<p>*Coraje "Me da un coraje verla, no sé si por todo lo que pase, o no sé, a veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje. (E1, P6)</p>	<p>*Arrepentimiento " a veces si me arrepiento, el día de hoy, porque me da coraje, le tengo mucho coraje". (E1, P6)</p> <p>*Desquitar su enojo con la hija "Y ella mismo me lo ha dicho, me regañas a mi mucho, y yo a veces digo, hay, no le pido disculpas pero yo digo, perdón es que me siento</p>

				<p>tan... no sé, no sé ni cómo me siento, no se explicar cómo me siento pero, a veces si le tengo mucho coraje, por eso le digo, no sé si es por todo lo que pase o no sé". (E1, P6)</p> <p>*Querer que su hija viva una situación diferente "Yo le digo a él yo no le quiero prohibir, al rato se casa con un cabrón como yo contigo, y no va a saber ni defenderse". (E1, P11)</p>
*Dejar estudiar	de	<p>*Desde la situación económica "Comencé a trabajar, me metió mi mamá a la secundaria pero vi que no tenían dinero y yo lo que hice fue ir a una paquetería cerca de la secundaria #67, había trabajo eventual, y me iba a trabajar ahí". (E1, P11)</p> <p>*Desde querer ayudar a su mama "También fue mucho ver como mi papá golpeaba a mi mamá. Este... la golpeaba y andaba de mujeriego, y no teníamos dinero para escuela, fue</p>	<p>*Impotencia "porque veía que mi papá nomás no, el diario andaba borracho". (E1, P11)</p>	<p>*Hacerse responsable "Si ya no quieres estudiar, búscate un trabajo aquí, y sí ya empecé a trabajar ahí en las tortas y ya desde entonces ya me hice como más responsable". (E1, P11)</p> <p>*No tuvo oportunidad de conocer cosas "Si, eso es lo que yo le digo, le digo fíjate yo no conozco el centro, bueno si, pero más calles yo no conozco, yo no se me ir sola a otras calles, que me digan ve a este domicilio yo no sé,</p>

		<i>muy triste". (E1, P11)</i>		<p><i>yo nada más de aquí al centro y porque aquí pasa el camión si no, (risa) pero no. Le digo a él, yo a mi niña la voy a hacer a mi modo, sanamente pero, que ella explore otras cosas". (E1, P11)</i></p> <p><i>*Querer que su hija tenga mejores oportunidades "ándele, y yo quiero que ella viva su vida, que ella estudie, que le eche ganas, que vea las cosas". (E1, P12)</i></p>
Entrevista 2	<p><i>*Sacar a sus hijos adelante "Pues yo creo que echarle ganas ¿no? y más que nada salir adelante con mis hijos pues porque tengo mi esposo y todo pero pues él no llega temprano a la casa y yo me propuse yo misma el sacar a delante a mis hijos y echarle ganas yo". (E2, P1)</i></p>	<p><i>*Desde el poner límites/Falta de apoyo de su esposo "Eh pues de primero pues este mi esposo era él el que decía no vas a salir o no vas a ir acá y yo me quedaba como de qué pues no voy a ir y si yo le decía voy a ir a tal lado y él me decía que no pues no iba y ya después me puse yo a pensar y mi y dije pues bueno no tienen por qué estar encerrados mis hijos no tienen por qué quedarse cuando él dice que no". (E2, P1)</i></p>	<p><i>*Apoyo/Confianza "Ósea has obtenido esa parte gratificante que ellos te apoyan y estas como creciendo y te apoyan tú y estas como creciendo y aprendiendo juntos". (E2, P2)</i></p>	<p><i>*Generar confianza en sus hijos "Me tienen más confianza mis hijos me hablan más a veces cuando me enojo ellos mismos me corrigen". (E2, P2)</i></p> <p><i>*Motivación "Ellos son mi motor a seguir, mi motor a mi vida, me aferro a ellos y yo quiero que tengan otra vida, otro ambiente, otra vida de la que yo viví de la que yo tuve yo no quiero que ellos la tengan por eso mismo" (E2, P8)</i></p> <p><i>*Peleas con el</i></p>

				<p>esposo  <i>"Si, a veces él se enoja de que pues como que ya no le hago tanto caso". (E2, P2)</i></p> <p><i>*Cambio en la dinámica familiar "ya le bajo ahorita, ya le bajo bien mucho, ya no se enoja también a su mamá de él porque también ya le puse un estate quieto le dije si no cambias yo me voy a llevar a mis hijos y no me importa que vallas". (E2, P3)</i></p>
	<p><i>*Salir adelante sin su mama "Que mi mama muriera nos dejó muy niñas y tuve que echarle ganas yo sola". (E2, P4)</i></p>	<p><i>*Desde las circunstancias "a mí me dejaron con una tía pero, mi tía me trataba muy feo, me pegaba, me pegaba y yo a los quince años decidí dejarla irme por mi lado y buscar trabajar, desde muy niña trabajé desde que mi mamá vivía yo le ayudaba en lo que podía", (E2, P4)</i></p>	<p><i>*Sufrimiento/soledad "De niña sufrí mucho, son muchas cosas que aún no se olvidan a pesar de que uno quiera, no puede olvidarlas". (E2, P4)</i></p>	<p><i>*Salir adelante y apoyar a hermana "pues así salimos adelante, quedo otra hermana más chica y yo a ella la apoye bien mucho". (E2, P5)</i></p> <p><i>*No permitir maltrato "Así yo tome la decisión de salir delante de no más maltratos y el día que me salí, ella me quiso pegar y yo, agarre la escoba y se la quite". (E2, P5)</i></p> <p><i>*Demostrar a papa que si podía "Pues el trabajar y poder ayudar a mi papá, le mandaba dinero". "Nos quiso dar a entender que las</i></p>

				<p>mujeres no valimos y dije no yo si valgo y si le voy a demostrar que sí, y si, trabajaba y le mandaba dinero". (E2, P5)</p> <p>*Casarse "Pues yo en mi decisión no estaba casarme con nadie, yo no me quería casar pero igual me case, pues porque ya me sentía sola no teníamos apoyo de nadie". (E2, P6)</p>
	<p>*Casarse "Ya me sentía sola no teníamos apoyo de nadie, pues yo me metí con mi esposo y salí embarazada". (E2, P6)</p>	<p>*Desde la necesidad de compañía "Pues yo en mi decisión no estaba casarme con nadie, yo no me quería casar pero igual me case, pues porque ya me sentía sola no teníamos apoyo de nadie". (E2, P6)</p>	<p>*Coraje "Pues a veces de coraje si se lo he dicho y a veces si se lo digo peleamos y le digo que a veces no lo hemos podido superar ni yo ni él, no superamos las cosas y a veces por eso peleamos oh me dice que porque yo no lo quiero que desde un principio no lo quise". (E2, P7)</p>	<p>*No analizar consecuencias "Pues yo me metí con mi esposo y salí embarazada y yo le decía a mi esposo yo no me voy a juntar". (E2, P6)</p> <p>*Se arrepintió de su decisión "Porque de principio mi esposo era así como bien machista su abuela de él le decía que la mujer era de la casa y el hombre era de la calle, que la mujer tenía que estar en casa y, él podía hacer lo que quisiera, tomar y así y que uno no tenía que decir nada". (E2, P7)</p>



				<p><i>"Yo quiero tener nada más mi niño y seguir trabajando y esa era mi tirada siempre y eso se lo decía a mi mamá, mamá yo cuando este grande voy a tener un hijo y te lo voy a traer te voy a sacar delante a ti pero yo no me voy a casar y ya fue una mala decisión".</i></p> <p><i>(E2, P6)</i></p>
--	--	--	--	---

<p>Entrevista 3</p>	<p>*No separación, a pesar de infidelidad. "Vi unos mensajes de mi esposo, que le estaba mandando a otra, según yo, vi que eran para mi hermana pero". (E3, P7)</p>	<p>*Desde el miedo a la soledad "No me gusta estar sola, siempre ando con la niña, con mi sobrinita y ahorita está con su mamá y en este rato que el niño se va a la escuela me quedo yo solita y me siento tan triste, con ganas de llorar no sé, me da miedo la soledad". (E3, P4)</p> <p>*Desde no saber poner límites "Pero a la vez no quiero saber, prefiero no saber, no quiero estar sola, no quiero que mi hijo crezca lejos de su papa. Además que a mí me da mucho miedo la soledad". (E3, P9)</p>	<p>*Enojo "Ellos se aferraron a que no era cierto pues, y si hubo tiempo que estuve molesta y también mi suegra como que me apoyo a mí, porque ella decía que no se le hacía justo también que mi esposo anduviera con mi hermana". (E3, P7)</p> <p>*Miedo "Si, le tengo miedo a la soledad". (E3, P5) "Si, en la casa casi nunca estábamos, y que me acuerde estaba mi abuela anteriormente, y después murió mi abuela y ella era la que más este, como le digo, más amorosa, mi abuelo es como, como más seco pues, después que murió, nos quedamos más solas, que antes yo creo". (E3, P5)</p> <p>*Tristeza "No sé, a veces me vienen recuerdos de cuando era niña, o no sé cómo que me da tristeza". (E3, P4) "Pues triste, si me da tristeza, o no sé y también mi mamá no es tan amorosa, así de que nos abrazara o así nos pusiéramos platicar". (E3, P5)</p>	<p>*Continuar con una situación de infidelidad "Quería irme, separarme de él, pero, pues siempre pensaba en mi hijo, decía que voy a hacer yo sola conmigo, pues lo que siempre me detuvo fue el niño". (E3, P41)</p> <p>*Contener el enojo "No sé si ya la superé todo lo que viví en el pasado, porque al principio si sufrí mucho...., como que todo lo tenía guardado". (E3, P1) "Si me duelen todavía si algo, pero le digo que antes, empezaba a contar y lloraba, no me podía contener más y ahora siento como que sí, si me duele pero ya no tanto" (E3, P3)</p> <p>*Que su hijo crezca con su papa "A pues que el niño crezca a lado de su papá, que pues conviva porque, si yo haya tomado la decisión esa de irme, pues él estuviera lejos de su papá y no</p>
---------------------	---	---	--	---

				<p>convivieran" (E3, P2)</p> <p>*Generar patrimonio  "A veces me pongo a pensar, que hubiera hecho si estuviéramos separados, ahorita que estamos juntos, pues si hemos hecho cosas juntos y estamos en las buenas y en las malas, y le digo si de eso se trata que somos pareja pues". (E3, P3)</p> <p>*No trabajar  "tal vez no, yo creo que porque, si me hubiera separado me hubiera puesto a trabajar o algo así, yo no estoy trabajando". (E3, P4)</p> <p>*No poner límites a su hijo  "y a veces digo no se en que este fallando como mamá porque el niño es muy rebelde, y a veces me agarro platicando y le digo, yo no sé qué hacer para que el niño mejore". (E3, P5)</p> <p>*Vivir con la incógnita</p>
--	--	--	--	---

			<p>"A veces me acuerdo y veo a mi esposo y a mi hermana y a veces me pregunto ¿si será cierto? O no, y así como que esa, no sé si ya lo olvide, no, no creo que lo haya olvido porque cada que a veces me acuerdo, me vuelven otra vez las mismas, y me da si como coraje, y no sé también cómo actuar o que hacer". (E3, P7)</p> <p>*Perdida de confianza  "Y como que también perdí la confianza ya, yo creo, porque a veces, bueno es que él a veces le pone contraseña a su celular....  Si se molesta por lo que yo le digo, echándole indirectas, y a veces le llegan mensajes y así y si me dan ganas de preguntarle pero no, tengo mucha inseguridad". (E3, P8)</p>
--	--	--	---