



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“Relaciones interpersonales en conflicto y su impacto en el rendimiento académico de jóvenes universitarios de la FES Iztacala. Un abordaje desde la tradición existencial humanista”.

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

Renato Tomas Rodríguez

Directora: Lic. Angélica Montiel Rosales.

Dictaminadores: Dr. Angel Corchado Vargas.

Lic. Aldo Azael Rojas Salazar.





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mi segundo hogar, la Universidad Nacional Autónoma de México que desde mi estancia en el Colegio de Ciencias y Humanidades-Naucaupan me proporcionó las herramientas para crecer personal y profesionalmente. Así como a la Facultad de Estudios Superiores-Iztacala por facilitar el descubrimiento de mi verdadero potencial como ser humano y llenarme de experiencias maravillosas.

A mis profesores quienes se mostraron empáticos, responsables y tolerantes en mi proceso de formación académica. Por haber permitido que hallara en ellos a un amigo y obtener de cada uno de ellos un aprendizaje valiosísimo.

A mis asesores; la licenciada Angélica Montiel Rosales, quien mostró una dedicación inalcanzable en el proceso de revisión la presente tesis y por transmitirme toda la seguridad que necesité desde el comienzo de este largo proceso. Al doctor Angel Corchado Vargas que tuvo siempre la disposición y el ánimo de un gran amigo para ayudarme en los trámites necesarios y en la revisión de este trabajo. Al licenciado Azael Rojas quien aún sin conocerme totalmente, acepto con total solidaridad ser parte del jurado que evaluara mi investigación; a ustedes muchas bendiciones y un gran abrazo.

A mi madre, por siempre ser el impulso que necesito para lograr mis metas y sueños, por otorgarme un amor auténtico e infinito. Por hacerme cada día un hombre más responsable y por estar siempre a mi lado en los momentos de júbilo y en los que peor la pasé, a ti no me alcanzan las palabras, ni los agradecimientos para demostrar cuan orgulloso me siento de ser tu hijo; sólo me queda dedicarte especialmente a ti este trabajo.

A mi padre, por darme la fortaleza necesaria para seguir adelante y nunca rendirme. Por facilitar el darme cuenta de algunas cosas que no acepto en mí y que necesito cambiar, gracias por estar conmigo incondicionalmente.

A mis hermanos, Leonila que a pesar de querernos en la distancia, sé que siempre me envías tus mejores vibras y deseos; éxito siempre a ti y tu familia.

Janeth, quien en varias ocasiones has tomado el papel de madre para nosotros tus hermanos, gracias por hacer cuanto sacrificio te es posible por mantener a la familia unida, que la vida de colme de más triunfos. Carolina, que me has permitido descubrir en ti a alguien demasiado confiable y que también me llena de orgullo saber que te esfuerzas día a día por ser alguien mejor, mi ejemplo a seguir. Bernardo, el mejor hermano y amigo que alguien pueda tener, también has sido un segundo padre para mí, te admiro por tu paciencia y amabilidad, que el destino te permita lograr tus metas y deseos. Y a mi hermano, que no pudo desde su nacimiento continuar su camino con nosotros, sé que aún sin conocernos me envías tu amor desde allá donde estés, te quiero.

A mi sobrino Emiliano, quien a tan corta edad me ha enseñado tanto de la vida y de lo bello que es vivirla que te guardo en un lugar especial para siempre en mi corazón.

A los chicos y chicas que me dieron la oportunidad de empezar mi formación como terapeuta con ellos, por mostrarse siempre con la confianza y seguridad para confiarme sus más valiosas experiencias. Sin ustedes este trabajo no habría sido posible, todo el éxito en sus vidas.

¡GRACIAS TOTALES!

Tomás (2019).

ÍNDICE

Introducción	2
1. Psicología humanista	11
1.1 Antecedentes de la psicología humanista	13
1.2 Principales representantes y sus postulados	20
1.2.1 Carl Rogers	21
1.2.2 Abraham Maslow	27
1.2.3 Fritz Perls	31
2. Relaciones interpersonales	35
2.1 Definición	37
2.2 Tipos de relaciones interpersonales	40
2.2.1 Familiares	43
2.2.1.1 Definición de familia	48
2.2.1.2 Tipos de familia	52
2.2.2 Amorasas o de pareja	58
2.2.2.1 Ciclo vital de la pareja	60
2.2.2.2 Dependencia en la relación	66
2.2.2.3 Duelo amoroso	69
2.3 Estilos de relaciones interpersonales	74
2.3.1 Conflictivo	76
2.3.2 Positivo o asertivo	78
3. Rendimiento académico	82
3.1 Definición	84
3.2 Principales causas del bajo rendimiento académico	87
3.1.1 Autoconcepto	90

3.1.2 Procrastinación	92
3.1.3 Factor económico	96
4. Metodología	99
5. Resultados	105
5.1 El caso de Café	105
5.2 El caso de Blanco	109
5.3 El caso de Rojo	112
5.4 El caso de Gris	116
5.5 El caso de Amarillo	119
5.6 El caso de Azul	122
5.7 El caso de Verde	126
6. Discusión y conclusiones	130
7. Bibliografía	149

RESUMEN

Las relaciones interpersonales han estado presentes en gran parte de la historia de la humanidad, y han ido evolucionando junto con ella. Es gracias a estas que los individuos adquieren experiencias cumbre, que les permiten desarrollar un proceso de autorrealización que le da un sentido y significado a su existencia. Dentro de la psicología, el enfoque humanista particularmente, se ha ocupado en analizar cómo influyen las relaciones interpersonales en distintos ámbitos de la vida de las personas. Un ámbito que cada vez adquiere más atención dentro de la psicología, es el académico; empero, las investigaciones aún son escasas y no indagan demasiado en el impacto que tienen unas relaciones interpersonales poco saludables en el rendimiento académico de los jóvenes. Por tanto el objetivo de la presente tesis fue analizar el impacto de las relaciones interpersonales en conflicto, sobre el rendimiento académico de estudiantes de la FES Iztacala, mediante el uso de la terapia existencial humanista. Para ello se trabajó en la modalidad de acompañamiento psicológico implementa por el CAOPE, con 7 alumnos (2 varones y 5 mujeres) de la carrera de psicología. Los resultados demostraron la poderosa influencia de los distintos tipos de relaciones interpersonales (familiares y de noviazgo) en la aparición de los principales factores que propician un bajo rendimiento académico como un bajo autoconcepto, conductas de procrastinación y un apoyo económico insuficiente.

INTRODUCCIÓN

El hombre a lo largo de su historia evolutiva ha necesitado relacionarse con sus semejantes para sobrevivir. Un ejemplo claro son las comunidades primitivas, quienes vivían conjuntamente en una especie de sociedad, sin estructuras de poder jerárquicas, es decir; que la manera de relacionarse con sus semejantes, les permitía resolver conflictos y así mantener inalterada tanto su estructura social, como su propio bienestar personal.

Sobre lo anterior Dumouchel (2015, citado en Márquez, 2017); un sociólogo dedicado a analizar el origen de nuestros comportamientos sociales menciona que la socialidad no consiste solamente en adecuarse a la alta proximidad entre los miembros de un grupo; sino que ésta depende más bien de las relaciones que se creen entre los integrantes, así como de la medida en que estos, afectan su aptitud de supervivencia.

El origen de las relaciones interpersonales, involucra los inicios del comportamiento social que se registra en los primeros animales sociales, tomando al hombre primitivo como uno de ellos; ya que su condición física depende de la interacción con sus congéneres. Esto llevó al ser humano a convertirse en un animal altamente social, demostrando comportamientos de cooperación y consenso, y a la vez de violencia y conflicto; pues a medida que la naturaleza hace a los miembros de una especie más y más dependientes para asegurar su supervivencia, también se incrementan las ocasiones de disputa y conflicto entre ellos (Dumouchel, 2015, citado en Márquez, 2017).

Podría cuestionarse la idea sobre si de verdad las relaciones interpersonales influyen en la supervivencia del ser humano, pues pareciera que la lógica arguye que bastaría con satisfacer los aspectos netamente biológicos para vivir. El argumento anterior no puede ser más erróneo y para ello han surgido posturas dentro del tema de desarrollo humano que demuestran que el hombre necesita sentirse parte de un todo, existir y ser; esto se logra gracias a la

interrelación con el otro. Al respecto, Abraham Maslow uno de los máximos exponentes del enfoque existencial humanista, elaboró la “Teoría de las Necesidades Humanas”, que tiene como punto focal una pirámide jerarquizada en la que por cada escalón se encuentra un tipo específico de necesidades.

Como se dijo anteriormente, no basta con abastecer al organismo en su lado biológico, sino que el ser humano ocupa de la satisfacción de otras necesidades; mismas que Maslow plasmó en un nivel más complejo de realización a comparación de las meramente instintivas. Chiavenato (2011), expuso cada uno de los componentes en la jerarquía de Abraham Maslow, a saber:

1. *Necesidades fisiológicas*. Las cuales refieren el nivel más bajo de las necesidades humanas, al ser innatas y biológicas, además de que necesitan de un flujo en ciclo y reiterado para la supervivencia de la persona, entre estas se encuentran el comer, dormir, beber y el deseo sexual.

2. *Necesidades de seguridad*. Se encuentran en el segundo nivel y salvaguardan a la persona de cualquier peligro real o imaginario, físico o abstracto. Secundan al primer grupo de necesidades, ya que aparecen cuando el plano fisiológico ha sido saciado; ejemplo de estas son huir del peligro, protección de una amenaza o privación, así como el deseo de un mundo ordenado y previsible.

3. *Necesidades sociales*. En este plano ya comienzan a tener mayor importancia las relaciones sociales con los demás, pues tienen que ver con la asociación, la aceptación por parte de otras personas, además de vínculos afectivos como la amistad o el amor. La importancia de desarrollar relaciones con otras personas, surge cuando la carencia o insatisfacción de estas necesidades lleva a la persona a convertirse en alguien renuente, antagónico y hostil y por tal a una inadaptación en la sociedad y/o aislamiento.

4. *Necesidades de aprecio.* Estas se refieren a un término fundamental que Sartré denominaba como el “*self*”, pues tienen que ver con el autoconcepto, autoestima/valoración. Si se satisface este grupo de necesidades aparece un sentimiento de confianza en sí mismo de la persona, así como fuerza, prestigio y poder; en cambio, si se frustra su satisfacción se presentan polos opuestos, como sentimientos de inferioridad, dependencia, debilidad o desamparo.

5. *Necesidades de autorrealización.* Se sitúan en lo más alto de la jerarquía al ser las más complejas, estas motivan a la persona a emplear su verdadero potencial para continuar desarrollándose a lo largo de su vida. Ejemplo de este tipo de necesidades son la independencia o autonomía, control de sí mismo, así como la expresión total de sus talentos. Cabe mencionar que son el único grupo que a diferencia de los demás (que necesitan de recompensas extrínsecas, como el dinero o el elogio de otras personas y amistades,) necesita de recompensas intrínsecas (como el sentimiento de realización) de la persona.

Las relaciones interpersonales son la base para que el individuo pueda adaptarse de manera integral en la sociedad, también fomentan que se desarrolle un autoconcepto y una personalidad en los individuos, así como una creciente necesidad de autorrealizarse. Sin embargo, el que el individuo desarrolle un autoconcepto, no quiere decir que lo haga de una manera adecuada o positiva, pues el nivel de influencia que tienen los grupos con los que se desarrolla es muy alta y por tal, la balanza puede inclinarse tanto a un buen autoconcepto, como a una autovaloración pobre, lo que conlleva a que esta mediación de sus relaciones guíe la manera en cómo se desenvuelve dentro de sus espacios sociales. Tal como menciona Chu (2004), (citado en Poveda, 2006), aunque los infantes y adolescentes sean conscientes de lo que piensan, sienten y desean, también tienen una alta susceptibilidad a sus relaciones interpersonales y lo que estas conllevan, como la presión social o los continuos mensajes culturales.

Entre los grupos sociales que más influyen al adolescente, se encuentran principalmente la familia, al ser su grupo nuclear o de pertenencia, después se encuentran sus compañeros, amigos/pareja en la escuela o trabajo y por último sus profesores (Poveda, 2006).

En el entorno escolar particularmente, la influencia de las relaciones interpersonales entre los jóvenes puede llegar a determinar el éxito o el fracaso en el aspecto académico, sobre la relación entre estas variables Poveda (2006), explica que las relaciones sociales que el alumno vaya creando con sus semejantes dará como producto un cierto status social, el cual empezará a correlacionarse con el rendimiento académico del estudiante. Por tal motivo, se dará una relación directamente proporcional en donde, por un lado, se tendrá que a mayor popularidad social se dará un mejor rendimiento académico y por el otro, a una popularidad social baja le corresponderá un pobre rendimiento académico.

Ahora bien, en cuanto a la literatura empírica sobre las investigaciones que se han llevado a cabo en torno al tema de la relación entre las variables “relaciones interpersonales” y “rendimiento académico” en México, esta es escasa y deja demasiadas lagunas sin resolver. Por otro lado, al revisar el estado del arte sobre el tema, se encuentra que las investigaciones realizadas provienen de países de Latinoamérica y con un enfoque más conductual, además de que no todas versan sobre el ámbito académico, como la investigación llevada a cabo por Yañez, Arenas y Ripoll (2010), quienes se propusieron llevar a cabo un estudio sobre la influencia de las relaciones interpersonales, en la satisfacción laboral de un grupo de profesionales de la salud, los objetivos planteados fueron dos, desarrollados a partir de la revisión de otros estudios; el primero refería a analizar el impacto significativo de la percepción de confiabilidad en las relaciones interpersonales en el trabajo, tanto con jefatura como entre pares, sobre el nivel de Satisfacción Laboral General (SLG) en funcionarios de la salud.

El segundo planteamiento pretendió demostrar que la percepción de confiabilidad en las relaciones interpersonales con las jefaturas tiene un mayor impacto en la satisfacción laboral general de los trabajadores de la salud, que la percepción de confiabilidad en las relaciones con sus pares. Para comprobar ambos objetivos administraron dos pruebas; una escala de Satisfacción en las Relaciones Interpersonales en el Trabajo (SRIT) que mide el grado de satisfacción que los trabajadores sienten respecto a sus compañeros de trabajo y jefatura, y un ítem que midió la satisfacción laboral general. Los resultados demostraron que sí existe un porcentaje alto de influencia entre la confiabilidad de las relaciones interpersonales y la satisfacción laboral general, por otro lado, el segundo objetivo también se cumplió dado que se demostró que las relaciones interpersonales con la jefatura tuvieron mayor impacto en la satisfacción laboral general, que la confiabilidad en sus relaciones entre pares.

El estudio anterior si bien fue llevado a cabo dentro del sector laboral, es un buen punto de partida para exponer las investigaciones relacionadas con el ámbito académico, pues pudiera ser un panorama a futuro si no se atienden las problemáticas que surgen día a día en la vida social de los jóvenes y que muchas veces los llevan a la deserción académica y a insertarse en el mundo laboral, generando grandes cantidades de estrés y con ello una nula satisfacción de su calidad de vida.

Regresando al tema académico, existen estudios que incluso abordan una diferencia según el género, del impacto de las relaciones interpersonales a causa de lo que la sociedad dicta que corresponde a hombres y mujeres, en donde los primeros se inclinan más por la competitividad y las segundas por una cuestión de ego. Tal es el caso del estudio elaborado por Oyarzún, Estrada, Pino y Oyarzún (2012), quienes realizaron dos estudios transversales correlacionales con el fin de esclarecer el tema de la influencia de las relaciones interpersonales en el rendimiento académico, pues las investigaciones referentes al tema muestran

hallazgos contradictorios. Para ello utilizaron estudiantes de secundaria y universidad de escuelas chilenas; en el primer estudio con los alumnos de 3ro de secundaria los datos que arrojaron las pruebas aplicadas, muestran que hay diferencias según el género, ya que en el caso de las niñas el rendimiento académico se correlacionó positivamente con las habilidades sociales y la aceptación de los otros; mientras que en el caso de los niños estas variables no se correlacionaron en lo absoluto, caso contrario a la alta correlación entre habilidades sociales y aceptación.

En el segundo estudio realizado con estudiantes de Universidad, los resultados exponen situaciones similares pues hay diferencias en la relación de estas variables según el género. En el caso de los varones hay una correlación positiva entre la asertividad con las mujeres y el rendimiento académico, lo que quiere decir que los hombres que tienen un aumento en el modo asertivo de relacionarse con las mujeres, también presentan un incremento en su rendimiento académico. La situación de las mujeres también implica una relación asertividad y rendimiento académico, con la diferencia de que en presencia de comportamientos opuestos a lo asertivo (agresión/hostilidad a los demás) hay una disminución del rendimiento académico.

Los resultados de los estudios anteriores sugieren que la cultura tradicional que aún permea en gran parte de la sociedad, influye en el modo en que los jóvenes se relacionan con sus semejantes y esto a su vez conlleva a la manera en que afronten su vida académica, ya sea con un alto o bajo aprovechamiento de la misma. Si es la cultura la que ejerce gran influencia en los adolescentes, entonces la familia es quizá el grupo más importante para transmitir los roles socialmente aceptados y en donde pondera la importancia de las relaciones entre sus miembros, creando climas de confianza y afecto o en sentido contrario de desconfianza y agresión/depresión. Tal como demostró el estudio llevado a cabo por Galicia, Sánchez y Robles (2013), en alumnos de secundaria, con el propósito

de comprobar la posible relación entre las variables de depresión, autoeficacia académica, dinámica familiar y el rendimiento académico; para ello suministraron tres distintas pruebas, una para verificar si existía algún estado de depresión y a qué nivel (Inventario de Depresión de Kovacs), y las escalas de Clima Social en la Familia, y Autoeficacia, los resultados mostraron evidencias que respaldaron a la teoría, sobre una correlación positiva, entre una mayor cohesión familiar y una mayor autoeficacia social y académica, así como una correlación negativa en aquellos sujetos con depresión severa y relaciones familiares conflictivas, con una menor autoeficacia social y académica.

Siguiendo la línea de las investigaciones que ponen de relieve el posible vínculo entre relaciones interpersonales en la familia y con compañeros de la escuela, con el rendimiento académico García (2005), realizó un estudio con universitarios en Chile para comprobar si existe una correlación entre la cohesión familiar y un alto rendimiento académico, junto con unas mejores habilidades sociales a diferencia de los sujetos que crecen bajo una familia con un clima agresivo, ya que no desarrollan adecuadas habilidades sociales y en teoría su rendimiento académico es bajo. A diferencia de los estudios anteriormente mencionados, los resultados de esta investigación contrastan con los demás ya que se encontró que no existe una correlación significativa entre las habilidades sociales de los estudiantes, con su rendimiento académico, pues más de la mitad de la muestra reportó tener buenas habilidades sociales y un rendimiento académico óptimo. Por otro lado sí se encontró una correlación positiva entre las habilidades sociales y el clima social en las familias de los jóvenes; estos resultados exponen que las relaciones interpersonales comienzan en el seno de la familia, al ser el grupo primario del ser humano y en donde se comienza a desarrollar la personalidad, dicho de otra forma, si en la familia existe un clima de confianza, afecto y aceptación, es más probable que sus miembros adquieran buenas habilidades sociales, caso contrario si el clima social es negativo, ya que

sus miembros difícilmente contarán con las herramientas para afrontar los retos que suponga su vida social.

Las investigaciones anteriores muestran resultados que se contradicen en el sentido en que unos afirman la existencia de una correlación entre las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, y otros demuestran no encontrar ninguna relación entre estas variables. Este es un tema a analizar, ya que el tópico que se expone es sumamente importante para nuestra sociedad, para ello será importante no tomar a los jóvenes como etiquetas o números a analizar, sino que impera la necesidad de acercarnos a los adolescentes, tener mayor información sobre su vida académica y qué atenta con la continuidad de ésta, así como conocer ¿cuál es la influencia de las relaciones que tienen los jóvenes en sus distintos círculos sociales (familia, amigos, pareja), sobre su rendimiento académico? Para responder este planteamiento se propone realizar investigaciones que aborden este tipo de problemáticas desde el propio discurso de los estudiantes, ya que como bien se sabe en los estudios que emplean la psicología conductual se quita el valor a la experiencia de la persona, empleando instrumentos que muchas de las veces se ven afectados por variables extrañas y que incluso no miden lo que pretenden medir.

Actualmente algunos centros educativos como preparatorias y universidades, cuentan con espacios de orientación académica o de acompañamiento psicológico para los miembros de su comunidad, tal es el caso de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, institución que por medio del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes (CAOPE), permite el desarrollo de investigaciones como la presente, ya que el enfoque empleado para brindar el acompañamiento psicológico es de tipo humanista, aspecto que conlleva a prestar especial atención a lo que la persona experimenta en su día a día, de la manera más comprensible y empática posible, sin hacerle ver que somos expertos de su

propia vida e inclusive que es un enfermo mental al que hay que psicoeducar para que normalice sus comportamientos.

El enfoque humanista presta gran importancia al discurso de la persona ya que no sólo es fundamental que las personas que asisten al acompañamiento se sientan escuchados, sino que de alguna u otra forma reciban una escucha activa de su terapeuta, así en este tipo de acompañamiento se trabaja con lo que el otro dice, ofreciéndole reflejos en el contenido de su mensaje, así como acuses de recibo, es decir; reformular lo que el cliente dice para que le de un significado o sentido, el mismo Maslow se refería a este uso de la terapia en sus primeros años como psicólogo clínico, pues explicaba que era sorprendente recibir informes sobre la mejoría de los clientes, aún cuando el terapeuta sólo formulaba algunas preguntas sobre el problema e historia de sus clientes. Maslow narra el caso de una estudiante que buscaba algún consejo debido a un problema que la aquejaba; al llegar a la terapia la chica se dedicó a hablar sobre su situación durante una hora, en la cual el terapeuta apenas articuló alguna intervención, al terminar la sesión la muchacha resolvió el conflicto que tenía y dio las gracias al profesional de la manera más efusiva (Goble, 1980).

Dicho lo anterior, el empleo de la instrumentalización humanista dentro del servicio de acompañamiento psicológico en el CAOPE permitió elaborar y llevar a cabo el objetivo general de la presente tesis, a saber: Analizar el impacto de las relaciones interpersonales en conflicto, sobre el rendimiento académico de estudiantes de la FES Iztacala, mediante el uso de la terapia existencial humanista. Dicho objetivo, se verificará a lo largo de los tres capítulos que contiene la presente tesis.

1. PSICOLOGÍA HUMANISTA

La psicología humanista, también conocida como la “tercera fuerza” ha sido cada vez más reconocida en los distintos ámbitos de aplicación psicológica. Esto como consecuencia de sus principales conceptos y postulados, los cuales pretenden explotar, en el sentido metafórico de la palabra; todo el potencial del ser humano tomando en cuenta que éste es un ser bastante complejo en cuanto a su estructura; ya que la psicología humanista va más allá de analizar al cuerpo humano fragmentándolo en términos objetivos y medibles, sino que lo concibe de manera integrada, holística; sabiendo que es más que la suma de sus partes, es conducta y emociones, es sentimientos y cambios orgánicos, un todo.

Hablando sobre el enfoque holístico que emplea la tradición humanista, este tuvo su ápice con el surgimiento de la psicología de la *Gestalt (forma/figura)* la cual sostiene en una de sus máximas que “el todo es más que la suma de sus partes”. En relación al principio holista, Boric (s/f), de manera sucinta menciona que éste busca entender al organismo humano como un sistema dual (biopsíquico) y que no precisamente se contraponen su parte biológica con la psicológica, sino que se complementan entre procesos fisiológicos, sensoriales y perceptuales (cuerpo) y procesos motivacionales, emocionales y simbólicos (mente).

De esta continua interrelación entre los procesos externos e internos en el cuerpo del ser humano, surge el proceso de autorregulación, el cual explica que el organismo se autoajusta a su medio regulando sus funcionamientos biopsíquicos dentro de rangos específicos, pues al estar sujeto a su ambiente sus necesidades y organización también están referidas a este campo (Boric s/f). Del proceso de autorregulación surgieron diversos conceptos enmarcados en la teoría Gestalt como son figura-fondo o contacto-retirada que más adelante se abordarán.

La autorregulación es de suma importancia para que el individuo mantenga una tendencia autoactualizante, pues es el continuo intercambio entre sus procesos mentales y corporales los que permiten que descubra y desarrolle su propio potencial, así como el poder darle un sentido a su existencia. Sobre la autorregulación Martínez (1999), menciona que consiste en un impulso o deseo natural que tiene el organismo para mantenerse, actualizarse y mejorarse, para Rogers sería una “tendencia autoactualizante” o bien para Goldstein una “tendencia hacia la autorrealización” misma que es inherente al ser humano y se mantiene a lo largo de su vida, buscando desarrollar sus potencialidades, realizando una maduración continua y buscando un sentido a su existencia (citado en Barragán, 2012).

Particularmente en el ámbito clínico los procesos anteriormente mencionados se logran con la participación activa del terapeuta, pues lejos de tomar el papel de un experto en las vidas de sus clientes, éste se vuelve un facilitador en el “darse cuenta” de la otra persona. Al momento de llevar a cabo una terapia de corte existencial humanista el facilitador tendrá que tener en cuenta el proceso de *Awareness o Darse Cuenta* de su consultante, el cual Boric (s/f) asevera que es la clave del proceso terapéutico, pues implica percatarse totalmente del presente, sin atormentarse por el hubiera o el qué será, atendiendo a las sensaciones y experiencias y tener la facultad de simbolizarlos; todo esto generará una toma de consciencia en dos fases, un *darse cuenta sensorial (atender a la experiencia)* y un *darse cuenta conceptual (simbolizar la experiencia)*.

El darse cuenta en el humanismo llevará a la persona a alcanzar su máximo estado o nivel de conciencia, abogando por un individuo pleno, con un sentido de identidad, responsable con sus decisiones y sin conflictos ególatras. Para ello los seres humanos pasamos por tres estados de conciencia, estos son expuestos por Boric (s/f) a saber:

1. Nivel Prepersonal. Es el estado primario y más pobre, al ser restringido y estar alterado por estereotipos y la unilateralidad (es decir, no son propensos al cambio), son propios de los estadios infantiles o de cuadros psicopatológicos, pues el funcionamiento *egoíco* aún no madura lo suficiente.
2. Nivel Personal. Este nivel de conciencia se rige por los estadios que comúnmente han sido denominados como *normales*, ya que hay una conciencia de identidad personal como el *ego* o *yo*, así también es característico el uso de operaciones mentales de tipo reflexivo y abstracto.
3. Nivel Transpersonal. Es un nivel de conciencia expandido y superior, en donde las facultades mentales se han ampliado; el sentido de identidad ha rebasado a la propia personalidad, es decir; se ha restado importancia a los conflictos del ego y se ha alcanzado la clarificación y pacificación mental.

El enfoque existencial humanista usualmente se concibe como una teoría que pone al hombre en el centro del universo, sin embargo es justamente esta idea la que se busca modificar en las personas, potenciando sus capacidades no para que se conceptualicen en un ser superior y se vuelquen en actitudes arrogantes, sino para que generen conciencia de su propia identidad y asuman la responsabilidad de los actos que ejecutan y no se involucren en exceso en aquellos que les son ajenos.

1.1 Antecedentes de la psicología humanista

Los orígenes de la psicología humanista usualmente se abordan recientemente, en las últimas décadas del siglo pasado, sin embargo sus bases filosóficas se encuentran varios siglos atrás. Tal como explica Henao (2012), el humanismo se presenta como una oposición al dogmatismo que permeaba en la Edad Media, en la época renacentista y sus antecedentes aparecen en las influencias de los antiguos griegos y romanos, al resaltar estos valores como la belleza, fuerza y

virtud; la filosofía existencial humanista agregó un elemento más y el que hoy por mucho es su eje central, la autorrealización dirigida hacia la libertad.

Estos ideales se mantuvieron y no sólo eso sino que continuaron reforzándose y adaptándose a los contextos sociales subsecuentes, como la era de la ilustración. El humanismo pretende recuperar la dignidad humana y explicar de manera existencialista la condición de esta, por supuesto que no es un tema sencillo y por tal ha generado debates ideológicos incansables, esto también supone que se hayan creado dos tipos de *existencialistas*, como son el existencialismo cristiano y el existencialismo moderno, el cual parece más adecuado al momento de hablar del sentido de la vida. Esto fue expuesto por uno de los principales exponentes del existencialismo, JeanPaul Sartre quien en una de sus obras cumbres "*El existencialismo es un humanismo*" detalla que algunos de los personajes que se encontraban en la postura cristiana clásica eran Jaspers y CaféMarcel, esta visión se orientaba hacia un Dios creador que hizo al hombre sabiendo lo que creaba; es decir, que la esencia precedía la existencia; esto comúnmente enmarcado en el dogma cartesiano *cogito ergo sum* (*pienso, luego existo*), (Sartre, 2005). Una concepción del hombre y las cosas bastante mecanicista y determinista que se impuso como verdad absoluta por mucho tiempo.

Y por otra parte el existencialismo que será eje central de este trabajo, es el moderno o el que algunos llaman *existencialismo ateo*, esto por los pensamientos que Sartre (2005), expresó en sus escritos; ya que mencionaba que en el supuesto de que Dios no existiera ¿qué pasaría con la visión clásica de "la esencia precede la existencia? Pues bien, si efectivamente no hubiera una deidad creadora de todo, quedaría simplemente el hombre sin ser definido por conceptos establecidos, quedaría la realidad humana y justo esta idea fue el punto focal para modificar la visión del existencialismo cristiano, estableciendo que "la existencia precede la esencia", así el hombre comienza por existir, no por definirse; después

se encuentra en el mundo o se arroja a él y comienza su proceso de definirse y no sólo a él sino a todos los demás hombres, sus decisiones influyen en la humanidad entera por más que se refugie en su propia subjetividad, lo que él haga de sí lo hará por los demás, existirá por los demás y ellos existirán por él.

El humanismo no sólo se trata de una serie de posturas filosóficas que se llevan a la práctica sin una estructura, sino que este enfoque al igual que los demás cuenta con un método, que es la fenomenología presente desde el siglo XIX. Al hablar del método fenomenológico no puede evitarse hablar de Husserl, ya que fue él quien propició la gran influencia de este método en la psicología; Mueller (1980), detalla que lejos de marcar los límites de la psicología dominante en esa época, Husserl intentó introducir otro tipo de psicología desde la fenomenología, que se manifestaba en contra del intelectualismo idealista y del empirismo natural que dominaba la psicología. Este nuevo método repudia totalmente una universalidad abstracta y reformuló la idea de introspección, al ya no sólo tomarla como un conocimiento interior privilegiado, sino que existe una psicología que se fundamenta en la intencionalidad y la intersubjetividad. La fenomenología surgió como oposición al naturalismo ya que éste encerraba a la conducta humana en una simple ley de causa y efecto que se expresaban en tercera persona; así mismo también se manifiesta en contra de la reducción del hombre a un conjunto conceptual organizado, tal como lo hace el idealismo.

El método fenomenológico continuó reformulándose y adaptándose a sus aplicaciones en psicología, particularmente ha ido incorporándose al ámbito clínico siendo de gran ayuda en los procesos terapéuticos. Esto surgió gracias al trabajo de Jaspers en la terapia, en sus distintas obras hace mención de la fenomenología no sólo como método de investigación sino como un estilo terapéutico, que se encarga de recoger información y comprenderla para después emplear lo que denominó *descripción por empatía* que como su nombre lo indica consiste en la

descripción lo más claramente posible de los fenómenos psicológicos tal y como los experimenta o vive el cliente (Tobías y Valdecasas, 2009).

Esta forma de análisis se convirtió en la nueva fenomenología comprensiva y cuyo objetivo resulta más benéfico para todos aquellos terapeutas que se circunscriben bajo el enfoque humanista-existencial. Pues tal como exponen Tobías y Valdecasas (2009), el fin de la fenomenología en terapia es la comprensión del trastorno que vivencia la persona de acuerdo a su propio marco de referencia. Comprender en este método implica captar el sentido de la experiencia subjetiva o en otras palabras el significado y función de una vivencia en específico para el cliente.

Ahora bien, el verdadero surgimiento de la postura existencial humanista como un enfoque o escuela en psicología se dio en la década de los 60's como consecuencia de las obras publicadas de Abraham Maslow, Rollo May y James Bugental en el *Journal Of Humanistic Psychology*. El establecimiento de "La Tercera Fuerza" en la psicología, tal como esbozan Carpintero, Mayor y Zalbidea, (1990), se dio en conjunto con la creación de la *American Association Of Humanistic Psychology (AAHP)* en el año de 1961, aunque posteriormente el nombre se modificó a *Association For Humanistic Psychology* en 1969, asociación fundada por Maslow, Buhler y May; así mismo también aparecía por primera vez el *Journal Of Humanistic Psychology* cuyo comité se integraba por Clark Movstakas, Anthony Sutich, Joe Adams, Dorothy Lee y Abraham Maslow; este grupo dirigía su movimiento al tomar como prioridad la experiencia humana, así como devolver la importancia a las intenciones, valores y significados de la vida.

La psicología humanista en un principio no parecía ser pretenciosa en cuanto a enaltecerse por sobre las dos escuelas más importantes hasta ese entonces, el psicoanálisis y el conductismo; más bien se ocupaba de unificarlas en una estructura que permitiera un análisis más elaborado. Según Carpintero, Mayor

y Zalbidea (1990), Maslow no pretendía excluir las aportaciones de los demás enfoques sino aglutinarlos en una estructura que brindara un análisis más comprensivo y de nivel superior, sus ideales eran:

“Ensamblar la psicología de la “salud y el crecimiento” con la dinámica psicopatológica y psicoanalítica. Levantar sobre las bases psicoanalítica y científico-positiva de la psicología experimental, la superestructura eupsíquica de la psicología del ser y metamotivacional de que carecen estos sistemas rebasando sus limitaciones”. (Maslow, 1962 citado en Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990, p.71)

Aunque como usualmente pasa con cada corriente nueva que surge en la psicología, la escuela humanista se sobrepuso ante las demás exponiendo sus debilidades y fracasos. Maslow comenzó con críticas hacia la visión que Freud tenía del hombre, argumentando que la visión que el psicoanálisis daba del individuo era impropia, al dejar de lado sus aspiraciones y cualidades superiores. Por otro lado, al conductismo le imputaba una postura estrecha con imposibilidad de fungir como una filosofía amplia; además la concebía como una disciplina deshumanizante, pues comúnmente sus experimentos igualaban a los seres humanos con ratas condicionadas o computadoras.

Así la escuela humanista se estableció como opositora firme de la psicología positiva dominante que más que hablar de seres humanos parecía hablar de seres robotizados con una manera de vivir bastante mecánica. El humanismo surgía con fuerza, cambiando la manera de concebir al ser humano, recuperando el valor de sus experiencias y de sus vivencias subjetivas todo esto se enmarcaba en cinco puntos que postuló Bugental (1964, citado en Martorell y Prieto, 2008), el primer presidente de la Asociación Americana de Psicología Humanista:

1. *El hombre como hombre, sobrepasa la suma de sus partes.*

2. *El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.*
3. *El hombre es consciente.*
4. *El hombre tiene capacidad de elección.*
5. *El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de valoración.*

En estos puntos queda claramente plasmada la oposición a la escuela conductista, al mencionar que el hombre es más que la suma de sus partes se nota una crítica al análisis mecanicista, el cual segmenta todo en pequeñas partes observables y medibles (conductas). También al mencionar que el hombre se desenvuelve en su propio contexto se aleja de toda artificialidad creada en un laboratorio conductual, ya que el mejor lugar para comprender las experiencias del ser humano es su medio natural. Referente al psicoanálisis se tiene la sentencia de que el hombre es consciente y tiene capacidad de elección, es decir; no se mueve siguiendo sus impulsos más primitivos, que se alojan en su inconsciente.

Actualmente la psicología humanista aún sigue su lucha para ganarse un lugar dentro de los centros educativos en donde aún domina la postura conductual de la psicología; continúan las críticas hacia su método y a su escasa contribución al desarrollo de nuevo conocimiento por medio de investigaciones, también siguen situándose bajo su marco conceptual nuevas técnicas terapéuticas que resultan innovadoras y benéficas para la gente que se aproxima a este enfoque. Como menciona Mann (1979), el movimiento del potencial humano cada vez se expande más promoviendo mayor valía para aspectos como la conciencia sensorial, expansión emocional, imaginación, empatía, expresión e inteligencia, (citado en Villegas, 1986), esto con ayuda de técnicas como:

-Manipulación fisiológica: acupuntura, rolfing.

- Conciencia sensorial: avivamiento sensorial, biofeedback, yoga.
- Expresión emocional: terapia primal.
- Conducta personal: terapia conductual, role playing, terapia de constructos personales.
- Creatividad: solución creativa de problemas, sinéctica.
- Autoimagen: Maharishi, Gestalt, hipnosis.
- Interacción: grupos de encuentro.
- Reestructuración social: comunas, estilos alternativos de vida.
- Transpersonales: meditación, parapsicología, estados alterados de conciencia.

Cabe mencionar que estas técnicas no se ocupan de curar a las personas, sino de promover que estas alcancen su verdadero potencial y se dirijan continuamente a la autorrealización. Por otra parte la situación del humanismo en América Latina poco a poco ha ido desarrollándose, por ejemplo Pinzón (1983), describe que en la década de los 80's se creó en Calí, Colombia el "Primer Encuentro Internacional de Psicología Humanista", en el caso de nuestro país se encuentran personajes importantes de la psicología en América Latina, como el Dr. Blanco Lafarga quien fue precursor del enfoque humanista en México y que poco a poco ha ganado el reconocimiento de las principales universidades del país.

La historia de la psicología humanista nace en un contexto deshumanizante, en dónde tras las dos grandes guerras se requería de un cambio ideológico, que recuperará las cualidades más puramente humanas y llevara a los individuos hacia su libertad y autorrealización; desde entonces psicólogos eminentes como, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, entre otros;

dedicaron sus estudios, publicaciones e instituciones a abogar por esta meta tan importante. Este enfoque puede tacharse de poco confiable y en algunos casos sin una metodología clara, sin embargo se sustenta en una estructura metodológica sólida, como lo es la fenomenología. A partir de la cual se han establecido los principios teóricos y prácticos que actualmente se aplican en la psicoterapia de corte humanista y que se analizarán en los apartados subsecuentes.

1.2 Principales representantes y sus postulados

El enfoque existencial humanista ha generado a diversos intelectuales destacados cada uno en su campo de estudio, desde sociólogos de la talla de Erich Fromm hasta grandes psicoterapeutas como Carl Rogers. El líder y generador de este movimiento, según detalla Junyent (s/f), es Abraham Maslow pues ya desde el año de 1956 comenzaba a publicar artículos sobre el tema como “Towards a Humanistic Psychology” en la revista *A Review Of General Semantics*.

También se destacaron otros importantes psicólogos que iniciaron el grupo del Potencial Humano, como Anthony Sutich, Dorothy Lee, Joe Adams, Clark Moustakas, Rollo May. Al surgir la American Association For Humanistic Psychology se integraron y fueron presidentes, el creador del Enfoque Centrado en la Persona Carl Rogers y el psicólogo James Bugental (Junyent, s/f).

En el campo de la sociología Erich Fromm destacaba por mantener una postura muy similar a la de Maslow, en cuanto a la tendencia de todo individuo a la autorrealización y autoconservación. Sobre esta relación entre postulados Mazadiego (2005), esboza de manera general el pensar de Fromm sobre algunas causas de la neurosis, pues según él mismo, dicho trastorno aparecía como consecuencia de la incapacidad para resolver conflictos de valores. También creía firmemente que todos los seres humanos mantienen una fuerza inherente que los impulsa a conservar su salud mental y emocional y en consonancia con Maslow

que crean una tendencia hacia la armonía y el amor, permitiéndoles un desarrollo de sus potencialidades.

Otros exponentes del humanismo como Fritz Perls y Victor Frankl han desarrollado sus propias modalidades terapéuticas, el primero dando origen a la psicología Gestalt y el segundo desarrollando la logoterapia, ambas disciplinas se enmarcan dentro de la escuela existencial humanista. Sobre esto Mazadiego (2005), expone que la psicología Gestalt se desarrolló en dos vertientes principales en los Estados Unidos en la década de 1960, por una parte Fritz Perls, Claudio Naranjo y James S. Simkin proponían una Gestalt dirigida al desarrollo individual y con orientación individualista, mientras que la esposa de Perls, Lore Perls, Paul Goodman e Isadore From tenían una visión más clásica. Por otra parte Victor Frankl creó la logoterapia, buscando en el hombre un significado más allá de ser un organismo social, buscaba darle un sentido a su existencia con base en su potencial espiritual.

La lista de exponentes humanistas se ha expandido considerablemente desde el surgimiento del movimiento, hasta la actualidad y el abordar los postulados de cada uno conllevaría a desarrollar una antología entera, para los fines de la presente tesis se expondrán de manera concreta la postura de los tres principales psicólogos de la escuela humanista, Carl Rogers, Abraham Maslow y Fritz Perls.

1.2.1 Carl Rogers

Se comenzará el análisis de los principales representantes de la escuela existencial humanista, por el fundador de una de las modalidades terapéuticas más importantes de los últimos años, Carl Rogers y su Enfoque Centrado en la Persona el cual busca fomentar en el ser humano el desarrollo de todas sus potencialidades, así como que este asuma la responsabilidad de sus actos. En cuanto a su vida personal Arias (2015), detalla que Rogers nació el día 8 de enero

de 1902 en Oak Park, comunidad perteneciente a Illinois, Estados Unidos. Se crió como el cuarto hijo de seis hermanos, bajo el seno de una familia de clase media, que impartía una educación severa y cuyos principios se basaban en el protestantismo y conservadurismo debido a su ferviente posición religiosa.

En cuanto a su educación y su formación académica, los padres de Carl Rogers se encargaron de inculcarle la importancia y el valor del trabajo, así como valores éticos y morales; los estudios no representaron problema alguno, en cambio en la parte de las relaciones humanas no salió tan adelante. Tal como mencionan Bernstein y Nietzel (1995, citado en Arias, 2005), Rogers no se preocupó demasiado por el tema de socializar durante su adolescencia, al grado de salir sólo con dos chicas durante sus estudios en la secundaria. En esta misma tónica, su vida sentimental no se vio tan perjudicada pues a los tempranos 22 años contrajo nupcias con Hellen Eliot en 1924, época en la cual había cambiado su orientación académica, ya que en un principio se vio motivado a estudiar una carrera en agricultura al vivir durante una época en una granja con toda su familia.

El interés de Rogers por el sentido humano de la vida podría decirse que inició cuando los temas espirituales atrajeron su atención, inclusive tuvo incidencias como ministro protestante. Este cambio de ideología lo influenció tanto al grado de estar a punto de iniciarse de lleno en la vida religiosa y querer convertirse en sacerdote; este deseo se vio anulado por un evento clave en sus vivencias profesionales, pues al casarse y mudarse a Nueva York se hizo ministro del *Seminario Teológico Unión*, lo que ocasionó que sus pensamientos tomaran un rumbo más liberal y se alejara poco a poco del cristianismo, cuestionándose sobre las ideas tan conservadoras de su familia. La verdadera inclinación hacia la psicología surgió cuando decidió inscribirse en 1925 al Colegio de Profesores de la Universidad de Columbia en donde tuvo sus primeros acercamientos a la psicología, gracias a las influencias filosóficas de John Dewey (Arias, 2005).

Rogers continuó formándose durante gran parte de su vida, convirtiéndose en presidente de una de las asociaciones más importantes de la psicología humanista y desarrollándose como un terapeuta reconocido. Algunos de los reconocimientos profesionales más importantes que recibió, son expuestos por Pezzano (2001), a saber; fue el fundador y director del *Rochester Guidance Center* en 1937 y se convirtió en presidente de la *American Association Applied Psychology* entre 1944 y 1945, para esta época dejó de involucrarse en sus actividades de terapeuta y se dedicó más a fondo a la labor de docente.

La labor de Carl Rogers dejó un importante legado conceptual y de premisas terapéuticas que en la actualidad son la base en la formación de psicólogos humanistas que buscan promover la autenticidad y responsabilidad en sus clientes, por medio de actitudes como la empatía, la congruencia o la aceptación positiva incondicional. El aporte más significativo que este hombre dio a la psicología humanista es el *Enfoque Centrado en la Persona*, el cual cuenta con seis puntos clave traducidos a importantísimas enseñanzas sobre las relaciones entre los individuos, el mismo Rogers (1961, citado en Pezzano, 2001) estipula los siguientes puntos:

1. *Congruencia*. Al relacionarse con otras personas es deseable mostrarse o comportarse tal como se es, en otras palabras; no tienen utilidad las apariencias y actitudes externas si en el interior se siente algo diferente.
2. *Aceptación de sí mismo*. Hay que permitirse actuar de acuerdo a nuestra realidad, esto facilitara el proceso de aceptarse a uno mismo, mostrarse como alguien imperfecto que no siempre actúa como lo desearía.
3. *Empatía o comprensión*. Todos los seres humanos sienten temor al cambio y el llevar a cabo la empresa de comprender al otro podría modificarnos, sin embargo esto resultará enriquecedor para las personas, al adentrarse en el marco de referencia de otra persona se obtiene una nueva visión de la vida.

4. *Mecanismos de defensa*. Estos impiden poder abrir nuestros canales de comunicación y facilitar la expresión sentimental de los demás, por tal es recomendable emplear una serie de recursos que ayuden a la comunicación, como la reducción del temor y la necesidad de defenderse.

5. *Aceptación positiva incondicional*. Si anteriormente se explicó que la comprensión de la otra persona no es tarea fácil, el aceptarla realmente con sus sentimientos y pensamientos no es menos que difícil, pues no es sencillo asumir que los demás difieren en cuanto a pensar y sentir que nosotros. Pero las diferencias individuales, como el derecho de cada quien de encontrarle un sentido y significado a sus propias experiencias es una de las características más valiosas del verdadero potencial humano.

6. *Autenticidad*. El aceptarse a uno mismo y darle ese derecho a la otra persona, generará una mayor satisfacción. Esto produce una especie de reacción en cadena, cuando la persona se muestra cada vez más deseosa de ser ella misma, cuanto más lo querrán las personas que con él se relacionan.

Entre los conceptos más importantes dentro de los postulados teóricos de Carl Rogers, se encuentran el *self* y el *self ideal* los cuales suelen ser la medida que rige la salud mental de los individuos, así como el proceso de “autorrealización” que influye en la satisfacción y calidad de la vida de las personas. En cuanto al *self* Cloninger (2003), detalla que este se trata de un proceso que cambia constantemente, comúnmente se conoce como el concepto de sí mismo, que se construye con base en el entendimiento de las vivencias, experiencias y expectativas del futuro de cada individuo.

Por otra parte, está el *self ideal* que también responde al concepto de sí mismo de una persona, pero que ésta anhela y por ello se le asigna un valor superior, este también está sujeto a cambios constantes y requiere de una redefinición constante. Algo importante en este proceso es que si el *self ideal*

difiere mucho del *self real*, el individuo puede presentarse inconforme e insatisfecho, cuestión que puede llevarle a una neurosis, hay que tener una visión realista sobre el *self ideal* pues si no responde en proporción a los valores y conductas reales puede inhibir la capacidad de desarrollo (Cloninger, 2003).

Al momento de llevar a la práctica terapéutica el Enfoque Centrado en la Persona, es necesario tener puntuales las herramientas o instrumentalización que el humanismo propuso en forma de tres tipos de reflejos, simple, de sentimiento y de elucidación. El término *reflejo* es abordado por Corchado (2016), quien afirma que usualmente se tiene la concepción errónea de ser una herramienta de uso fácil, sin requerimientos de esfuerzo, tan sólo repetir lo que el cliente diga. Sin embargo, el mismo autor explica que el verdadero sentido del reflejo, es que funge como una especie de espejo donde el cliente visualiza sus propios comportamientos, como su discurso. Existen tres reflejos que tienen una finalidad diferente cada uno, la Figura 1 esquematiza cada uno.

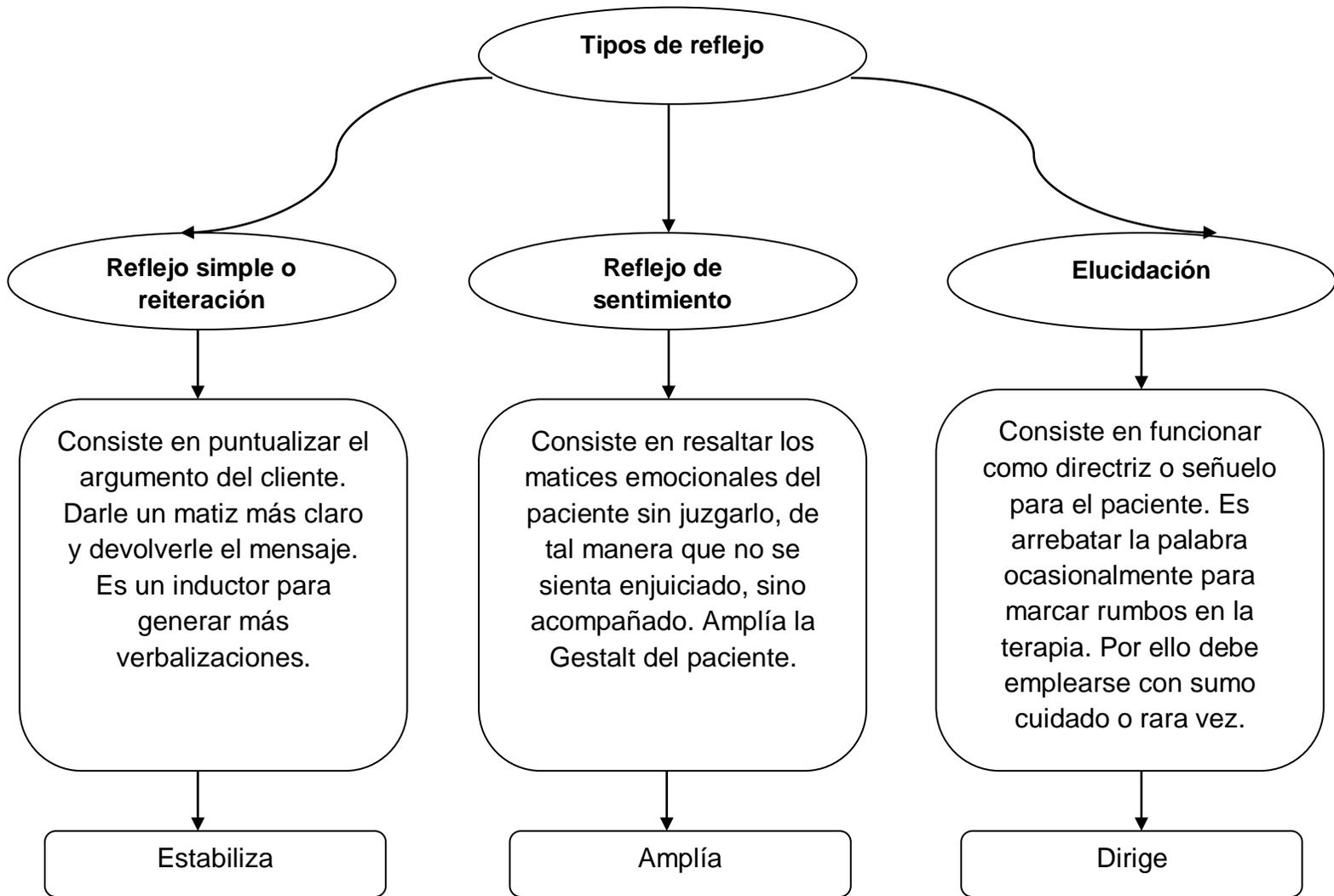


Figura 1. Se exponen los tres tipos de reflejos empleados en la psicoterapia humanista y su función
(Recuperado de Corchado, 2016)

Carl Rogers sin duda alguna es uno de los máximos exponentes de la psicoterapia existencial humanista; es su creación el Enfoque Centrado en la Persona el que ha facilitado hasta la actualidad, el crecimiento y el verdadero potencial de muchas personas. Esta forma de hacer psicología clínica supuso un cambio en los paradigmas predominantes en aquél entonces, ya que se presentaba como un enfoque menos directivo y le devolvía el poder a los individuos de cambiar la forma en cómo interpretaban sus experiencias.

1.2.2 Abraham Maslow

Siendo el generador de todo el movimiento existencial humanista, Abraham Maslow a lo largo del tiempo ha fortalecido su rol de personaje eminente en la historia de la psicología en general. Aunque en los inicios de su formación como psicólogo tenía una orientación muy fuerte hacia el conductismo, hechos como el formar una familia o ser testigo de las migraciones a causa del dominio nazi, cambió su propia filosofía hacia una más humana. Sobre su historia de vida Cloninger (2003), comenta que Maslow nació el 1 de abril de 1908 en Brooklyn, NY, bajo el cuidado de padres inmigrantes rusos mismos que no tenían educación académica alguna y carecían de recursos económicos, aunque anhelaban un futuro distinto para su hijo.

Respecto a la parte académica, Maslow creció entre libros y bibliotecas un ambiente solitario ya que no pudo entablar demasiadas relaciones con sus pares. Con el tiempo el impacto didáctico de los libros se vio reflejado en su CI que arrojó un resultado de 195, es decir; era un niño superdotado que se encontraba por encima de la norma. Su educación superior recibió influencias de su padre en un principio ya que este deseaba que Abraham estudiara leyes, esto terminó por disgustarlo pronto y apenas dos semanas después de ingresar a la universidad abandonó esta Carrera; para 1928 optó por estudiar psicología en la Universidad de Wisconsin y fue así como conoció a su novia y posteriormente esposa Bertha (Cloninger, 2003).

Como se explicó anteriormente Maslow se inclinaba por el conductismo durante su formación universitaria y tal como describe Cloninger (2003), esto resultó tiempo después irónico; durante su doctorado se encontraba interesado por el conductismo y su trabajo final estuvo supervisado por Harry Harlow que lo asesoró mientras estudiaban a los primates en el laboratorio de la Universidad de Wisconsin. Este agrado por la psicología conductual se vio frenado por dos

causas, por un lado sus observaciones hacia la sexualidad de los monos, la cual se basaba en el dominio y jerarquías lo que terminó por desinteresarlo; por el otro el nacimiento de su primer bebé que le supuso un verdadero reto que lo dejó sin conductismo alguno, pues eventos como ese no se controlaban jamás. También el estar en contacto con psicólogos que escapaban a EUA por el nazismo como Alfred Adler, Karen Horney y Kurt Goldstein cambio sus ideales y pensamientos, por un acercamiento hacia el verdadero potencial humano.

Antes de su muerte en 1970, Maslow alcanzó gran reconocimiento en la psicología al fundar y ser presidente de la *Asociación Americana de Psicología Humanista* en 1962 junto a Rollo May y Carl Rogers. También fue líder de varias organizaciones, como la Sociedad para el Estudio Psicológico de los Temas Sociales, la *Academia de Ciencias de Nueva York* e inclusive de la *Asociación Americana de Psicología* (Cloninger, 2003).

El principal aporte de Maslow a la psicología fue su teoría de las necesidades humanas, la cual concibe al ser humano como un ser que va más allá de su conducta, en otras palabras que es más complejo y al cual debe verse de manera holística. En esta sintonía Csikszentmihaly (1987), asegura que el cambiar a una visión de la persona más proactiva, implicó una modificación del tratamiento como de la vida humana en general, esto fue factor clave para la creación del movimiento del potencial humano y su énfasis en la autorrealización; esto promovía una mayor importancia a las experiencias subjetivas que a la conducta misma.

Abraham Maslow estructuró su teoría en un esquema piramidal, conocido como “Pirámide de la Necesidades Humanas” que ha alcanzado reconocimiento en distintos ámbitos de la psicología aplicada, como el organizacional, educativo o clínico; Corchado (2016), expone dicha pirámide como se aprecia en la Figura 2:



Figura 2. Se presenta cada escalón perteneciente a la Pirámide de las Necesidades de Maslow (Recuperado de Corchado, 2016)

Este esquema supone una maduración en la persona, que tiene que pasar por cada escalón para llegar a su autorrealización, en un principio se encontrarán sus necesidades más animales y conforme avance desarrollará su esencia de ser humano. Pero en ¿qué consiste cada escalón de la pirámide? Elizalde, Martí y Martínez (2006), lo explican de la siguiente forma:

1. Primer nivel. Representan las necesidades fisiológicas y más básicas, pero a la vez que son las más potentes de todas, también son las más bajas para el individuo que está en busca de autorrealizarse.
2. Segundo nivel. Estas aparecen una vez satisfechas las fisiológicas o bien cuando estas no son serio problema para la persona. Algo a resaltar es que la mayoría de las personas sólo llegan a este nivel, pues se conforman con ahorrar, tener bienes y dinero para conseguir una vida que sea controlable y ordenada, para que ello les permita de alguna manera predecir su futuro y así librarse de amenazas, la mayoría de las veces inexistentes; para sí o para su descendencia.
3. Tercer nivel. Las de pertenencia y amor están fuertemente socializadas y consisten en el deseo de ser reconocido/y reconocer por/a los demás. Para su satisfacción en primer lugar tienen que haberse satisfecho las fisiológicas y de seguridad, y en segundo lugar se necesita de ser aceptado en ciertos lugares, como en redes y grupos de amigos, compañeros, familia, etcétera.
4. Cuarto nivel. Su satisfacción es necesaria para que la persona genere un conocimiento de sí mismo y una autoevaluación en referencia a los demás. Estas se pueden bifurcar en intrínsecas como el amor propio, y extrínsecas como la reputación, reconocimiento social y fama. Si su satisfacción se frustra se pueden generar problemas psicológicos en la persona como complejos de inferioridad o sentimientos de vergüenza y culpa.
5. Quinto nivel. Estas necesidades ocupan junto con las anteriores el segundo bloque, aunque son mucho más difíciles de describir puesto que son variables entre los individuos. Para iniciar con el proceso de autorrealización todas las necesidades anteriores deben quedar satisfechas, o al menos no implicar el gasto de energías destinado a la satisfacción de este quinto nivel. Ejemplo de este tipo de necesidades son el desarrollar todo nuestro potencial, desarrollar o ampliar los

metamotivos (descubrir la verdad, crear belleza, promover la justicia) y satisfacer nuestras propias capacidades personales.

Esta pirámide de las necesidades humanas ha permitido la comprensión de numerosos tipos de relaciones humanas y ha sido llevado al ámbito aplicado en varios sectores de la psicología. Esto lo argumenta Kusyszyn (1987, citado en Zalbidea, Tortosa y Carpinter, 1989), al decir que la teoría de Maslow influyó en Norteamérica en tres importantes aspectos; el primero fue su adaptación a la psicología organizacional para comprender de mejor forma los motivos de los trabajadores. En segundo lugar modificó al ámbito académico, introduciendo los valores del ser y las experiencias cumbre, esto impulsó el análisis de la motivación humana. Por último lugar el hincapié en las necesidades de autoestima, pertenencia y autorrealización ha servido en el campo de la psicología clínica.

1.2.3 Fritz Perls

Reconocido como una de las figuras más eminentes en la psicología humanista, Fritz Perls fue el agente más importante para que la psicoterapia Gestalt encontrara su ápice en el contexto terapéutico. Antes de hacer una breve revisión de los principales postulados dentro de su teoría, es meritorio dar un pequeño bosquejo sobre su biografía; para esto Velásquez (2001), cuenta que Friedrich Solomon Perls, nació un día 8 de julio de 1893 en la localidad de Ansbacher Strasse 53 situada en Berlín, Alemania. El clima familiar no era el más favorecedor, ya que sus dos padres eran judíos pero practicaban demasiada violencia intrafamiliar, el padre agredía continuamente a la madre y a su vez esta tenía una mala relación con Fritz, debido al maltrato físico.

En cuanto a su vida profesional, Perls inició su formación académica estudiando en el *Mommsengymnasium*, no obstante su experiencia allí fue complicada a causa del ambiente antisemita que permeaba el instituto. Ante lo desagradable de la situación se traslada a estudiar medicina en el *Askaniches*

Gymnasium; sin embargo sus estudios se ven interrumpidos otra vez como consecuencia del estallido de la Primera Guerra Mundial, lo que propició que Fritz se enlistara en el ejército y acabara por vivir la guerra en carne propia, al mismo tiempo que su mejor amigo perdía la vida en combate, lo que lo llevaría a sumergirse en una profunda depresión (Velásquez, 2001).

Respecto a su acercamiento a la psicología, esta tuvo un giro ya que al principio se dedicaba al estudio del psicoanálisis debido a que trabajó durante varios años con psicoanalistas. Es Velásquez (2001), quien en relación a lo anterior menciona que en 1926 fue cuando Perls inició su formación psicoanalítica con Karen Honey en Berlín y posteriormente en Frankfurt junto a Clara Appel. Tres años después (1929) contrajo nupcias con VerdePerls con quien tuvo dos hijos, lo que lo llevó a ejercer su práctica psicoanalítica en Johannesburgo, Sudáfrica. Su cambio de orientación llegó a causa de la influencia que le supuso Max Wertheimer, a quién le dedicó su obra "*Yo, hambre y agresión*" en 1949.

Fritz Perls continuó su labor como psicoterapeuta desde la Gestalt hasta su deceso el 14 de marzo de 1970, a causa de cáncer de páncreas, antes de ello generó diversos logros en la psicología existencial humanista. Su obra central "*Terapia Gestalt*" fue publicada en 1951 junto a Paul Goodman y Ralph Hefferline, apenas dos años después en 1953 crea el *Gestalt Institute of Cleveland*, sin embargo el instituto más importante que fundó fue el *Instituto Esalen*, fundamental en la Terapia Gestalt (Velásquez, 2001). En todo su trayecto desarrolló más a fondo la psicología Gestalt que ya había nacido tiempo atrás por los trabajos de Köhler, aunque fue Fritz Perls quien le dio un lugar fijo en la psicología.

La psicoterapia Gestalt surge del paradigma de figura-fondo que antecesores de Perls ya habían establecido, no obstante la relación entre las percepciones internas con las figuras aún no había sido estudiada, por tal el trabajo del psicoanalista alemán supuso una reinención de esta teoría.

Originalmente figura-fondo, de acuerdo con Burga (1981), suponía que el hombre no percibe los objetos a su alrededor como entidades aisladas, sin ninguna relación, sino que en el proceso perceptual las organiza en totalidades que le sean significativas. El cambio provino cuando el estudio de las percepciones de las figuras, se desplazó hacia los sentimientos, emociones y sensaciones del cuerpo, cuestión lograda por Perls con ayuda de la gestáltica, la motivación personal y las sensaciones corporales.

Así surgió la idea de que la formación de la figura-fondo (Gestalt) en los humanos, se debe a la gran cantidad de necesidades que presentan, y que continuamente se están desarrollando lo que ocasiona la formación de nuevas gestalts constantemente, que si son satisfechas o cerradas se eliminan u otras ocupan su lugar. Es en este proceso en donde si no se satisfacen las gestalts, el individuo en su totalidad puede perturbarse, esto da pie a que se formen gestalts inconclusas o como usualmente se les llama *asuntos inconclusos* (Burga, 1981).

Para que el proceso de cerrar una gestalt o concluir un asunto inconcluso se lleve a cabo con efectividad, es necesario que en el proceso terapéutico se tengan en cuenta conceptos fundamentales como situar al cliente en el *aquí y ahora* y que éste mismo se encuentre en un continuo *darse cuenta*. Estos aspectos importantes de la terapia son abordados por Stange y Lecona (2014), quienes en primer lugar arguyen que situarse en el *aquí y ahora* consiste básicamente en poner énfasis en lo que se está experimentando en un momento específico, desde las vivencias hasta los recuerdos e ideas que transcurren en la mente. El terapeuta tendrá que facilitar que la persona conozca su propio aquí y ahora, desarrollando su sensibilidad en cuanto a vivenciar y explorar lo que está viviendo.

El potenciar que la persona se sitúe en su aquí y ahora lo llevará al punto focal de la terapia humanista en general, que es el *Awareness* o *darse cuenta*, en

donde le dará un sentido y para qué a su experiencia, lo que le permitirá cerrar figuras o satisfacerlas. De manera concreta el *darse cuenta* le permite a la persona percibir aquello que está ocurriendo en su vida, y posteriormente analizar la manera en cómo lo realiza y hacia dónde se está dirigiendo (Stange y Lecona, 2014).

La terapia existencial humanista, permite ante todo que la persona recupere su derecho de ejercer su libertad, mediante su facultad de elegir aquello que le dé sentido a su vida, y asumiendo la responsabilidad de ser la persona que quiere ser. Este enfoque ha permitido cambiar la manera en cómo el hombre concibe al hombre, ya no sólo como un ser mecánico, una especie de robot que solamente responde a estímulos; o bien, como un ser que actúa mediante instintos primitivos e inconscientes. En la presente tesis el enfoque existencial humanista permitió promover en los jóvenes universitarios el darse cuenta de cómo permeaban sus relaciones familiares y amorosas, el desarrollo de su vida académica y en algunos casos de su vida en general, permitiendo que eligieran seguir con ese estilo de vida regido por los demás o cambiar el rumbo hacia una vida elegida por ellos mismos.

2. RELACIONES INTERPERSONALES

La historia evolutiva del hombre contiene un elemento importante que le ha permitido sobrevivir en momentos cruciales, y que consecuentemente lo catapultó un escalafón arriba del resto de especies animales. Este elemento no es otro que la relación con sus semejantes, el establecimiento de relaciones interpersonales con diferentes estilos de comunicación, ha propiciado que el ser humano le encuentre un sentido a su vida por medio de los demás, y estos a su vez significan su existencia por ese ser humano. Así se desarrollaron las distintas instituciones sociales, el ejemplo más significativo es la familia en donde se crean una serie de relaciones entre sus miembros, mismas que los influyen entre sí y les ayudan a coexistir en la sociedad.

El tema de las relaciones interpersonales no sólo ha sido analizado por la psicología, pues distintas ciencias sociales han dedicado investigaciones para esclarecer el impacto que tienen en la vida de las personas. Un ejemplo es la antropología que analiza la importancia de la comunicación humana; al respecto García (s/f), detalla que la comunicación humana se ha convertido en una necesidad personal (antropológica) que supone participación y diversidad, elementos que tienen que poseer al menos dos personas. Esta comunicación necesita cumplir algunos requisitos como una participación mutua, entrega, referencia al ser-sí-mismo y que exista una relación entre personas.

Si bien se necesita de una “relación entre personas” esta variará en cuanto a su complejidad o profundidad, de acuerdo al tipo de persona con la que se lleve a cabo la interacción. De acuerdo con Beiza (2012), las relaciones interpersonales son de diferentes tipos dependiendo del vínculo que tengan las personas involucradas, así en primer lugar o en el nivel más básico se sitúan las relaciones que se entablan brevemente con personas con las que compartimos la fila del supermercado, con el encargado de la zapatería, es decir; con personas a las que

no se necesita conocer profundamente, pero que en algún momento dado se puede necesitar establecer una pequeña pauta de comunicación.

Por otro lado, en el punto medio se encuentran las de nivel intermedio que se desarrollan con los colegas o compañeros de trabajo, o con los profesores de nuestros hijos; estas tienen un corte más formal/laboral a comparación de las básicas (Beiza, 2012). Y por último están las relaciones interpersonales de nivel profundo, que se llevan a cabo con los familiares, los amigos, la pareja, los hijos, en otras palabras, con personas que tienen un tiempo más prolongado de conocerse, además de un vínculo emocional mucho más intenso, en comparación con las relaciones con personas ocasionales (Beiza, 2012). Hay que aclarar que independientemente del tipo de relaciones que se establezcan, para todos los casos el elemento esencial es el ser humano y el uso que hace de distintas herramientas como la comunicación o el nivel de confianza que se tenga en la otra persona.

Para que el hombre alcance su autorrealización necesita de relacionarse con los demás de recibir y otorgar algo que le dé sentido a su existencia, no sólo física sino psicológica, además hay que mencionar que aquello que brinde o le sea brindado no tiene que ser exclusivamente positivo, también puede ser negativo, esto dependerá de la calidad en las relaciones que cree con los demás. Es en este punto en donde resulta adecuado exponer el punto de vista de García (s/f), pues asegura que el hombre no se realiza sólo, sino que su realización se desarrolla a partir de la búsqueda del otro, ya que el ser humano contiene elementos esenciales como el contacto o el encuentro, la participación de ambas partes, la donación de algo en la comunicación (sentimientos, emociones y pensamientos), así como la referencia al ser-sí-mismo. El mismo autor propone una serie de fundamentos necesarios en las relaciones interpersonales, como son:

- El hombre es un ser en tanto que depende de la voluntad de su participación en el ser universal.
- Los seres humanos no alcanzan al máximo sus potencialidades en sí mismos, sino que para desarrollarlas necesitan de los demás.
- El hombre también es un ser espiritual, con capacidad de autoreflexión, que lo lleva a comunicarse con el mundo que introyecta de manera intencionada por medio de representaciones universales.
- Un hombre es libre, si a su vez respeta la libertad del otro, pues la libertad en ambos extremos (emisor y receptor) es indispensable para la comunicación.
- El hombre es un ser con y en medio de los demás; con la capacidad de respetarse y admirarse mutuamente.

La influencia que tienen las relaciones interpersonales en la vida de las personas es mayúscula, pues es mediadora de la calidad de vida que estas tienen. Por tanto también tendrá impacto en la manera en cómo se desenvuelvan en el tipo de relaciones que generen con familiares, amigos o pareja, agresivas o asertivas.

2.1 Definición

Las relaciones interpersonales se comienzan a desarrollar desde la infancia, en absolutamente todas las personas, la niñez constituye una etapa crucial para que el individuo adquiera las herramientas necesarias para integrarse a los distintos contextos sociales en los que participará. La familia al ser el núcleo esencial de participación social de las personas, juega un papel vital para un correcto desarrollo de las habilidades sociales de sus miembros para consecutivamente ampliar sus relaciones con otros círculos sociales (escuela, trabajo, amigos).

Antes de definir el término “relaciones interpersonales”, hay que detallar algunos aspectos sobre las mismas, como; de qué manera se empiezan a desarrollar en la infancia de los seres humanos y la influencia a largo plazo que tendrán sobre sus vidas sociales. En esta tónica López (2010), se posiciona a favor de la perspectiva de tomar en cuenta a las relaciones sociales o interpersonales como un elemento de prevención sobre problemas conductuales, ¿por qué? Pues bien, el comportamiento social se adquiere mediante el continuo aprendizaje que surge como resultado de la interacción del individuo y su medio, a través de diversas formas como el aprendizaje vicario, la instrucción directa y/o el modelado de figuras significativas para la persona. Así el que una persona sea socialmente competente durante su infancia será una especie de prerrequisito para que desarrolle su próximo repertorio interpersonal.

De las actividades que los niños llevan a cabo en la infancia, el juego supone una esencial, para los primeros pasos hacia la socialización de los seres humanos. Sobre la importancia del juego López (2010), argumenta que si las personas en su niñez se ven mermadas en su tiempo de juego e interacción con sus semejantes, sus habilidades sociales se verán perjudicadas. El impedir estas actividades en los pequeños, ocasionará a largo plazo comportamientos negativos como el aislamiento social; en cambio si se les otorga la libertad de llevar a cabo el juego, poco a poco su repertorio conductual se verá incrementado con acciones como saludar, sonreír a los demás, pedir favores, hacer amigos, expresar sus emociones o sentimientos, así como sus opiniones y un tanto más complejas como tener una pareja, defender sus derechos e iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Para que una persona se motive a crear relaciones interpersonales es necesario que existan confianza, un elemento clave que será mediador de la calidad de la relación como de su duración. En relación a la *confianza*, esta suele ser conceptualizada como un mediador en las relaciones sociales, mismo que no

debe analizarse de manera dicotómica o polarizada, es decir, sí o no; en términos de puede confiarse en la actitud de la otra persona (el que sea benevolente o que sea honesto), pero por otro lado también puede no confiarse en su facultad para resolver conflictos (Grossetti, 2009).

A partir de haber expuesto algunos aspectos que se encuentran inmersos en el tema de las relaciones interpersonales, es momento de abordar aquellas definiciones que sirvieron para el cumplimiento de los objetivos de la presente tesis. De manera general Méndez y Ryszard (2005) mencionan que las *relaciones interpersonales* en su sentido más amplio es todo lo que sucede entre personas que tienen algún tipo de interacción entre sí; en otras palabras, es un espacio en donde los individuos se perciben como tales y se relacionan posteriormente. Aquel *todo* que sucede en la relación hace referencia a aspectos positivos y negativos, a valores, formas de pensar, comportamientos, emociones y sentimientos que se transmiten mutuamente las personas y que acto seguido elegirán integrarlas a su persona si les son significativas o no.

Sin embargo, la definición anterior deja de lado un aspecto importante que es el compromiso que asumen las personas al establecer una relación interpersonal, ya que este las llevará a reconocer la existencia del vínculo con el otro. Una definición concreta que toma en cuenta lo anterior es la que aborda Grossetti (2009), que se lee como sigue:

“...un conocimiento y un compromiso recíprocos fundados sobre interacciones”. (Grossetti, 2009, p.17)

En dicha definición, el compromiso es también un mediador al igual que la confianza, pues implica el reconocimiento de estar en relación con otro individuo. Cuando las personas optan por mostrar el compromiso que les merece su relación, consecuentemente descubrirán inmediatamente la existencia e

importancia de su relación, a partir de las actitudes que asuman y el cómo se dirigen el uno con el otro.

Por el papel que juegan tanto el compromiso, como las distintas interacciones la definición expuesta por López (2010), parece la más adecuada para los fines de la presente investigación. Dicha autora define las relaciones interpersonales como el conjunto de interacciones que las personas mantienen en sociedad; tales interacciones permitirán que las personas convivan de manera cordial y amigable, así mismo se establecerán reglas que serán convenidas por todos los integrantes de la sociedad, los cuales tendrán que respetarlas y reconocerlas.

Son las relaciones interpersonales las que permiten que la sociedad se mantenga en equilibrio y en continuo desarrollo, estas le dan sentido a la vida de las personas y facilitan u obstaculizan su autorrealización, por tal es innegable la gran influencia que tienen en nuestra calidad de vida. Comienzan por desarrollarse en la infancia por actividades lúdicas como el juego y por comportamientos imitativos, así las relaciones que se originen en el seno familiar son las más fundamentales para que los individuos puedan adaptarse en sociedad.

2.2 Tipos de relaciones interpersonales

La diversidad de relaciones que el ser humano puede crear con otras personas es variada, así como el tipo de vínculo, compromiso o apego que se proyecte en la relación. Por ejemplo será distinta la clase de apego que una persona tenga en sus relaciones con sus compañeros de trabajo, que con sus familiares, pues comúnmente con estos últimos es mucho más intenso e involucra un mayor compromiso, de igual forma el vínculo que se cree con las amistades será diferente del que exista en una relación de pareja.

Puede entonces decirse que existen cuatro tipos de relaciones interpersonales o que al menos son las que más permean en la vida social de las

personas; relaciones familiares, con compañeros de la escuela o trabajo, de amistad y amorosas o de pareja. Sin embargo, para los fines de este estudio centraremos la atención en dos de las antes mencionadas: las familiares y las de pareja.

En primer lugar hay que hablar de aquellas relaciones que determinarán qué tan competentemente social sea una persona en su vida adulta, es decir; las relaciones familiares, sobre ellas Amarís, Paternina y Vargas (2004), han optado por desarrollar una definición que va en concordancia con el propósito de este trabajo; cabe mencionar que en la literatura es difícil solventar la tarea de encontrar una definición concreta.

Algunos antecedentes más cercanos a definir este tipo de relaciones fueron Cusinato (1994), Gimeneo (1999), Satir (1978), Hernández (1998) y Sarmiento (1994), los cuales de manera general definen el término “*relaciones familiares*” como el proceso de interacción que surge entre los miembros de la familia (citados en Amarís, Paternina y Vargas, 2004). A partir de este bosquejo inicial se definió finalmente a estas relaciones como aquellas que se constituyen por las interacciones que mantienen los miembros que integran un sistema familiar. De dichas interacciones se originan lazos que permiten a los integrantes de la familia estar unidos y alcanzar metas conjuntas. Las interacciones se ven mediadas por la comunicación que se establece en el sistema y que permite observar cualquier problemática; y también por las reglas y normas que regularán la homeostasis en la familia, pues como establece la teoría sistémica el comportamiento de cualquier miembro del sistema, altera al mismo en su totalidad.

Las relaciones familiares son una buena medida para conocer la manera en cómo interactuarán los miembros de un sistema familiar, con otras personas fuera de su hogar, como sus compañeros de la escuela y del trabajo en un futuro, pero fundamentalmente el cómo perciba un niño la relación entre sus padres, le dará

bases para el tipo de relación de pareja que tendrá en un futuro. La relación con la familia influye en las relaciones de pareja y estas a su vez influyen en variedad de aspectos de la vida de las personas; éste tipo de relaciones interpersonales han permeado gran parte de la historia de la humanidad, ejemplo de ello es lo mencionado por Páez (2006, citado en Maureira, 2011), quien asegura que las relaciones de pareja han sido objeto de estudio desde tiempos antiguos, pues desde la época sumeria (4.000 a.C.) se elaboraban grabados en forma de imágenes o frases que aluden romanticismo de pareja.

Este tipo de relaciones ha evolucionado en su complejidad, hasta permear gran parte de la cultura actual, pues podemos ver temas relacionados al amor o la pareja en poemas, pinturas, canciones, fotografías, cine entre otras cosas. Ahora bien, ¿cómo definir a las relaciones de pareja? autores suelen diferenciar el término de una relación de amor, sin embargo como explica Maureira (2011), este es un elemento fundamental en la pareja, no es que sea un tema aparte, sino que está inmerso en este tipo de relaciones. Las *“relaciones de pareja”* según el mismo autor, son definidas como una dinámica relacional humana que estará dada por distintos parámetros, que dependen de la sociedad en donde surja la relación. Una relación de pareja es un proceso que implica a toda la raza humana y en dónde el tema “amor”, es sólo un elemento que la conforma.

Las relaciones familiares y de pareja contienen a su vez elementos que es necesario analizar, por un lado en las familiares existen distintos tipos de familia en los cuales las relaciones cambiarán de acuerdo a la estructura del sistema. Y en cuanto a las de pareja estas contienen importantes elementos, como el compromiso, el amor, la intimidad y el romance que varían a lo largo del ciclo vital de la pareja, hasta su consumación y la etapa del duelo. Estos detalles serán profundizados en los apartados siguientes y se intentará demostrar su importancia en la vida de los seres humanos.

2.2.1 Familiares

Anteriormente se definió a las relaciones familiares como todo aquello que surge de las interacciones entre los miembros de un hogar, pues bien, ahora es turno de analizar el impacto que tiene la relación entre padres e hijos adolescentes/adultos jóvenes, en la calidad de vida de estos últimos. Mucho se ha estigmatizado que el periodo en la vida de las personas que va desde la pubertad hasta la adolescencia o adultez temprana, es una etapa bastante conflictiva para el clima familiar, ya que en la búsqueda de su independencia los jóvenes incurren en comportamientos violentos y hasta vandálicos.

Sin embargo esta concepción ha resultado ser errónea en la mayoría de los casos; producto de las investigaciones psicológicas que giran en torno al tema de las relaciones familiares, es que se ha dado fe de que estas conductas son parte de una transición hacia una reestructuración de las relaciones entre padres e hijos. De acuerdo con Demos y Demos (1969) y Enright, Levy, Harris y Lapsley (1987), la concepción negativa que expone a los jóvenes como indisciplinados, conflictivos y confrontadores de los valores parentales, ha estado presente en las sociedades desde los dos últimos siglos (citados en Oliva 2006). Actualmente esta visión que maximiza el lado negativo de la adolescencia, se ve todavía más fortalecido por los medios masivos de comunicación que etiqueta al adolescente como drogadicto o violento.

Pero la información real, producto de estudios elaborados por áreas sociales del conocimiento, revela que no todo es catastrófico a partir de que la adolescencia irrumpe en el sistema familiar. Es necesario destacar que las investigaciones realizadas son la contraparte del ataque de medios de comunicación al sector juvenil, pues si bien en esta etapa del desarrollo humano pueden aparecer turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en gran parte de las familias estas relaciones se mantienen igual de afectuosas y unidas (Oliva,

2006). Por tanto, el número de familias en las que los problemas se tornan más intensos después de la adolescencia es mínimo, pues en la mayoría de los casos es un periodo transitorio que llevará al sistema familiar a un equilibrio basado en la igualdad, al respecto Granic, Dishion y Hollenstein (2003, citados en Oliva, 2006), sostienen que la interacción que en determinado momento sostiene padres e hijos sufrirá significativas transformaciones, resultantes de la adolescencia; se pasará de la jerarquización dominante durante la niñez a una relación de igualdad y simetría propias de las relaciones parentofiliales en la adultez tardía y emergente.

A partir de la pubertad, las relaciones familiares presentarán fluctuaciones que serán necesarias para mantener cierta estabilidad en el clima familiar, estos cambios contendrán tanto aspectos positivos como negativos. A colación con esto Oliva (2006), describe que los cambios intrapersonales que padres e hijos llevan a cabo desde la pubertad, ocasionarán perturbaciones dentro del sistema familiar lo cual llevará a una inestabilidad del mismo y al incremento de la variedad de patrones diádicos, de tal suerte que los lapsos de discusiones y conflictos convivirán con momentos de armonía y expresiones de afecto. Por tal no es inusual que hasta en las familias en donde había una marcada tendencia a comunicarse de manera afectuosa y solidaria, se presenten pautas de hostilidad y conflicto.

El afecto y el conflicto son elementos importantes de las relaciones familiares, aparte de estos existen dos más como son el fomento de la autonomía y el control, todos estos componentes influyen en la comunicación del sistema familiar y Oliva (2006), los expone de la siguiente manera:

Afecto. Este es el componente más importante en las relaciones entre padres e hijos, y contiene todo lo relacionado a aspectos como la cercanía emocional y sentimental, así como el apoyo y cercanía o cohesión. En el se ve marcado los estilos parentales democráticos; empero el nivel de afecto mostrado

por los jóvenes muestra un decremento durante la adolescencia, con menos expresiones de afecto y menor cercanía emocional, así como el tiempo compartido padre-hijo; consecuentemente la comunicación que está íntimamente ligada al afecto también sufre alteraciones, pues el intercambio comunicativo se decreta y se hace más difícil. Sin embargo el deterioro afectuoso suele ser pasajero dependiendo de clima familiar que se ha gestado, aunque en la mayoría de casos el intercambio de afecto se recupera en la misma adolescencia o poco tiempo después.

Como se explico anteriormente, el afecto implica el intercambio de sentimientos y emociones, ambos aspectos son subcomponentes del primer componente, la correcta expresión de estos ayuda a fomentar un mayor nivel de apego y en contraparte si se reprimen pueden aparecer serias problemáticas conductuales y psicológicas a continuación se exponen estos subcomponentes.

Emociones. Respecto a estas Pi y Cobián (2009), las catalogan como aquellas vivencias que el ser humano obtiene como producto de su proceso interactivo con el medio que lo rodea, así como de su propia actitud hacia la realidad. Estas involucran las tres dimensiones de la compleja vida humana, es decir, son resultado de la combinación de procesos fisiológicos, psicológicos y sociales; su papel en la familia conlleva a la adaptación corporal del estrés y la disfunción y al mismo tiempo funcionan como comunicadoras sociales del sistema cognitivo en relación al estado del sistema motivacional, por tal es fundamental que las familias les confieran el valor que posee en realidad.

Sentimientos. Frecuentemente se suelen confundir con las emociones, cuestión que no es tan acertada pues son diferentes en cuanto a su intensidad y más bien se complementan entre sí. Estos son definidos por Pi y Cobián (2009), como aquellos cambios que surgen de la satisfacción o insatisfacción de necesidades sociales en las personas, estos son de prolongada duración y su

intensidad es menor comparada con la de las emociones, en comparación con estas últimas; los sentimientos no van acompañados de cambios somáticos ostensibles, pero sí hay un predominio de la actividad cortical. En las familias usualmente son dos sentimientos los que se presentan con más frecuencia y que representan polos opuestos, por un lado esta el *amor*, que en la familia significa respeto, tolerancia, aceptación incondicional y estima entre los integrantes de esta, al igual que el anhelo de compartir la dicha que siente un miembro de la familia con los demás, este tipo de amor es conocido como "*altruista*". Y en el polo opuesto está el *odio* que incluye sentir aversión, ser apático hacia un miembro de la familia, al cual se le desea el mal.

Si las emociones y los sentimientos no se atienden o no se comunican en la relación familiar, aparecerá un gran malestar que provocará conflictos más intensos y difíciles de solucionar. La reprimenda de estos dos subcomponentes del afecto traerá consigo la aparición del segundo componente de las relaciones familiares, a saber:

Conflicto. El cual involucra la aparición de malestar emocional y un aumento del estrés experimentado por la persona, usualmente son los padres quienes presentan de forma más grave este desbalance (Noller 1994, citado en Oliva, 2006). Pero hay que recalcar que si el conflicto es paulatino y moderado, el efecto inmediato que tiene suele concebirse como negativo, a comparación de si es a mediano plazo en donde se presenta como algo positivo, pues estas discusiones son factor para propiciar una reestructuración del sistema familiar y una renegociación de los roles que asume cada miembro así como de sus expectativas.

Es necesario que en las ocasiones de conflicto, se escuchen las necesidades del adolescente, conocer aquello que está obstaculizando su individuación y llegar a nuevos acuerdos, reajustar normas y reglas que le

permitan desarrollarse personalmente. Este reacomodo del contexto familiar traerá consigo un cambio en el control que los progenitores imponen a sus hijos, este es el tercer componente de las relaciones familiares y es conocido como:

Nivel de control. En lo expuesto por Oliva (2006), involucra a todas aquellas estrategias socializadoras que los padres implementan para aumentar la cohesión familiar, como el establecimiento de reglas/normas y límites en el hogar, la aplicación de sanciones o castigos, el asumir responsabilidades y el monitorear las acciones llevadas a cabo por los hijos. Con el transcurrir de la adolescencia los niveles de control ejercidos por los padres van disminuyendo, lo que causa un nuevo ajuste de parte de los cuidadores hacia su estilo parental, esto con la finalidad de adaptarse a la madurez de sus hijos y a las consecuentes necesidades.

El reajuste de los niveles de control en la familia también fomenta que los jóvenes alcancen una mayor autonomía, en un principio serán cuestiones básicas como la ropa que quieren llevar, los libros que desean leer, y poco a poco serán más complejas e íntimas. Este proceso se conoce como el **fomento de la autonomía** que Oliva (2006), conceptualiza como todas aquellas prácticas parentales que van encaminadas a que los miembros de la familia adquieran una mayor capacidad para pensar, formar sus propias opiniones y ser más capaces en la toma de decisiones, así como ser más tolerantes ante ideas y pensamientos diferentes a los suyos. El problema se presenta cuando los padres frustran el proceso de adquisición de la autonomía o constriñen el desarrollo personal, tendrán hijos ansiosos y depresivos.

Las relaciones familiares son la base de la sociedad, el funcionamiento de estas representa una muestra a escala de la forma en la que actúa la cultura global. El modo en que funcionan varía en cada sistema y dado que actualmente existe toda una tipología de las estructuras familiares, las relaciones que nazcan

en cada una serán diferentes, por lo que será importante analizar cada tipo de familia, empezando por la definición general del término.

2.2.1.1 Definición de familia

Cuando se lleva a cabo la empresa de definir el término familia, surge la problemática de los cambios constantes que sufre su estructura, y con ello el modo en que sus miembros se relacionan. Sin embargo, a pesar de que la teoría puede quedar rebasada por lo que presenta la actualidad, se puede analizar el cambio que ha sufrido la concepción de la familia, desde varios siglos atrás y así comprender de mejor manera, lo que engloba este importante sistema en la sociedad.

La palabra familia, ha estado presente desde la época de los antiguos romanos aunque definitivamente, no implicaba los vínculos emocionales y afectivos como en el presente. Esto queda evidenciado por sus raíces etimológicas, mismas que fueron expuestas por la Enciclopedia Británica (2009), como sigue:

“El término familia procede del latín familia, ‘grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens’, a su vez derivado de famulus, ‘siervo, esclavo’. El término abrió su campo semántico para también incluir a la esposa e hijos del pater familias, a quien legalmente pertenecían, hasta que acabó reemplazando a gens”. (Enciclopedia Británica, 2009, citada en Gutiérrez, Yamile, y Román, 2015, p.2)

Como se expone en dicha definición, el origen de la familia se remonta a un grupo de esclavos que se mantenían al margen de las órdenes que dictara el jefe, incluso quitándole ese rol al padre biológico. Tampoco las mujeres tenían poder alguno sobre su descendencia y la idea de una estructura matriarcal era claramente inconcebible. Empero, como explica Engels, (1986, citado en Valdés,

2007), con el advenimiento de la agricultura y la ganadería, así como la posibilidad de acumular riqueza, convirtieron al padre en el jefe de la familia.

Este tipo de familia, donde el padre era la figura proveedora y de autoridad, supuso la estructura de la familia moderna, que Engels (1986, citado en Valdés, 2007), denominó familia monogámica, la cual establecía sus cimientos en la esclavitud doméstica de la mujer. Y donde el hombre tiene el poder económico, y esto le da al margen de la ley, el poder dentro de la familia. Para este autor la primera división del trabajo es la que se hizo entre el hombre y la mujer para el cuidado y educación de los hijos. El primer antagonismo de clases que apareció y la primera opresión de clases, con la del sexo femenino por el masculino. Una clara manifestación que adoptó la familia monogámica se evidencia en el origen de la palabra, como se mencionó anteriormente, *Famulus* que significaba esclavo doméstico para los romanos.

Esta estructura ha estado sujeta a una variedad de cambios, que han supuesto entre muchos logros significativos, el cambio en el rol de la mujer en la familia, dejar de ser tomada como una esclava al servicio de los hijos y pareja. Estos cambios sucedieron a nivel global y en México se han venido gestando desde las últimas décadas del siglo pasado; uno de las transformaciones más importantes en la sociedad que influyeron en la familia durante el siglo XXI, tal como describe Valdés (2007), fue el aumento de la esperanza de vida que supuso algunos cambios en las familias mexicanas. Dentro de estos se pueden mencionar el aumento del tiempo de vida común de la pareja, el aumento de la probabilidad de que los hijos efectúen estudios más prolongados, y el hecho de que las generaciones sucesivas se traslapen por más tiempo.

Como resultado de los avances médicos también han disminuido las tasas de mortalidad infantil de 126.6 por c/1000 nacidos en 1950 a 24.9 en el 2000. Pero quizás el descubrimiento médico que ha tenido consecuencias más profundas en

la familia, lo constituye el surgimiento y perfeccionamiento de los métodos anticonceptivos, los cuales otorgan por primera vez a la mujer, la posibilidad de planificar el número de hijos y el momento de su nacimiento, una consecuencia de esto es que la familia mexicana se haya hecho más pequeña (Valdés, 2007). Este cambio comenzó con el equilibrio del poder en las familias, pues ahora la mujer ya posee el derecho de elegir cuándo ser madre y la cantidad de hijos que desea procrear y posteriormente implicó que también pueda ser jefa de familia y proveedora en el hogar.

En la actualidad se han establecido ciertos parámetros que se enmarcan en la definición de familia, estos van desde aspectos biológicos como la consanguinidad, hasta cuestiones de índole subjetiva como el afecto. Estos componentes son expuestos por Valdés (2007), a saber:

1. Consanguinidad, en el cual se define como familia a todas aquellas personas que tengan lazos consanguíneos, ya sea que vivan o no en la misma casa.
2. Cohabitación, el cual sostiene que la familia está compuesta por todos los integrantes que viven bajo un mismo techo independientemente de que tengan vínculos consanguíneos o no.
3. Lazos afectivos, donde se considera como familia a todos aquellos individuos con los cuales el individuo guarda una relación afectiva estrecha, sin necesidad de que tengan con él relaciones de consanguinidad.

A partir de estos elementos es que se ha entendido a la familia como la base de la sociedad actual, aquella institución que introduce a sus miembros en sociedad y que les transmite los valores culturales que predominan. Distintas áreas sociales se han puesto marcha en crear definiciones dentro de su campo de estudio, que enmarquen el importante valor cultural y social que tiene la familia,

por ejemplo desde la antropología se encuentra la siguiente definición, propuesta por Bohannan (1996):

“La familia es el determinante primario del destino de una persona. Proporciona el tono psicológico, el primer entorno cultural; es el criterio primario para establecer la posición social de una persona joven. La familia, construida como está sobre genes compartidos, es también la depositaria de los detalles culturales, compartidos y de la confianza mutua”. (Bihannan, 1996, citado en Gutiérrez, Yamile, y Román, 2015, p.72)

Cabe resaltar de la definición anterior, que se toma a la familia como la institución más importante de la sociedad, por encima de otras como la iglesia; aspecto que termina por demostrar la enorme influencia que tienen las relaciones familiares en las vidas humanas. También se ve denotado el aspecto de que la familia implica un punto biológico, y no sólo social, y psicológico, pues es necesario que sus integrantes tengan los mismos genes. Dicho lo anterior y apoyándonos tanto de la definición de la CONAPO (2012, citada en Gutiérrez, Yamile, y Román, 2015), como la de Bernardes (1988), podemos definir a la *familia* como una unidad doméstica, en comunicación con su entorno, con una red extendida de hijos, la cual constituye el núcleo de la sociedad y cuyo papel es el de transmitir de generación en generación los valores humanos más fundamentales.

Estas funciones que cumplen la familia y los vínculos que se formen en su interior fluctuarán tanto como se modifique su entorno. Así pues las relaciones familiares también interactúan como sistemas abiertos al medio, recibiendo y aportando, por lo que si el medio cambia también la familia y viceversa; lo que ha dado como resultado que la constitución familiar se haya reformulado en diversas ocasiones, originando distintos tipos de familia.

2.2.1.2 Tipos de familia

La familia nuclear ha ido modificándose y adaptándose a las exigencias que su medio le presenta, consecuencia de ello es que su estructura también se alteró y fue dando origen a los distintos tipos de familia que conocemos. Lo importante de estas modificaciones surge cuando las relaciones que se desarrollan en su interior se ven modificadas, por ejemplo las familias monoparentales que se ven afectadas en el aspecto emocional, pues el tiempo que pasan madre/padre-hijo es menor comparado con el de las familias tradicionales o nucleares.

Los cambios constantes en el interior de la familia influyen en la manera en cómo cada uno de sus miembros se desenvuelven en sus círculos sociales y las relaciones interpersonales que van creando o que no crean. De acuerdo al tipo de familia y a la calidad de sus relaciones, podrán presentar problemas académicos, de autoestima y de relacionarse con los demás como la pareja; por tal motivo es necesario hacer una revisión de los distintos tipos de familia, prestando especial atención a la nuclear y a la monogámica, que fueron las más frecuentes en los casos que se analizarán más adelante.

En primer lugar se encuentra el tipo de familia “modelo”, aquél que socialmente es el más aceptado y del que se esperaría tuviera un mayor vínculo entre sus integrantes, la **familia nuclear**. Este tipo de familia se encuentra dentro de las familias tradicionales, junto con la familia extensa y ampliada; luego entonces hay que esbozar lo que significa una **familia tradicional**, es Valdés (2007), quién proporciona información sobre ello, asegurando que se caracterizan por poseer una estructura de autoridad donde se evidencia un claro predominio masculino, hay una clara división sexual del trabajo; el padre es valorado de manera especial por su rol de proveedor y la madre por su papel en las labores del hogar y crianza de los hijos. Estos tipos de familia muestran preferencia por

técnicas de disciplina de tipo coercitivo y proyectan valores diferentes para niños y niñas.

Las familias tradicionales como se expuso con anterioridad provienen desde las épocas romanas que estaban muy impregnadas de esclavitud, por lo que hay una marcada división de géneros y un estilo de crianza autoritario. Con el tiempo esto cambio medianamente hasta convertirse en el estereotipo de la **familia moderna o nuclear** que de acuerdo con Papalia (2005), se compone por padre, madre e hijos, quienes comparten vínculos sanguíneos y un mismo techo. No obstante, es necesario mencionar que se ha reformulado esta definición y los vínculos sanguíneos no son elementos indispensables para que se hable de familia nuclear, evidencia de ello es lo descrito por Paladines y Quinde (2010), quienes hablan de una familia nuclear que no precisamente tiene que tener hijos biológicamente suyos, sino que estos también pueden ser adoptados; además de que el sólo hecho de que haya dos miembros (esposo y esposa) vuelve a la unión en familia nuclear.

En la cultura que predomina en la actualidad, la presencia de las familias nucleares es mucho mayor sobre cualquier otro tipo de familia, a causa de los estereotipos e ideas conservadoras. Tan sólo en México las familias nucleares representan más de la mitad de la población, tan sólo en el 2005 el 67% de las familias mexicanas eran nucleares (CONAPO, 2005, citada en Valdés 2007). La familia nuclear suele tener la etiqueta del ideal al que toda unión que tenga la crianza en sus planes, quiere alcanzar, pues representa algunas ventajas como las mencionadas por Valdés (2007):

- a) mayores recursos económicos,
- b) una parentalidad más efectiva y

c) apoyo mutuo ante las dificultades o retos que implica la crianza, así como mayor estabilidad emocional de ambos padres.

Empero este tipo de familia a pesar de ser el que presupone mayor estabilidad en su estructura, también presenta una serie de desventajas que Valdés (2007), presenta como:

-Consecuencias para los hijos: Una de las grandes debilidades en este tipo de familia es la rigidez en los roles de sus integrantes, la cual dificulta la adaptación a circunstancias imprevistas que impliquen una variación en los mismos.

A pesar de sus puntos débiles, son sus pros los que han ocasionado que cualquier otro tipo de familia que difiera de la nuclear sea mal vista e incluso concebida como patológica. La **familia monoparental** es una de ellas y especialmente si la jefa de familia es una mujer, ya que socialmente aún hay ideologías rígidas y conservadoras respecto al matriarcado. En cuanto a su definición, Papalia (2005), Rodríguez y Luengo (2003, citado en Valdés, 2007), y, Paladines y Quinde (2010), en concordancia argumentan que las distintas definiciones de familia monoparental tienen en común el considerar que está formada por el padre o la madre (en la mayoría de los casos son madres solteras quienes se encargan de proveer al hogar y de criar a su descendencia), y los hijos, e implica la dependencia económica de éstos últimos. A su vez las familias monoparentales se ramifican en distintos tipos de acuerdo a las causas que le dan origen, según Valdés (2007), estas son:

a) Monoparentalidad vinculada a la natalidad, núcleos derivados de las madres solteras.

b) Monoparentalidad vinculada a la relación matrimonial, rupturas voluntarias o involuntarias en la relación matrimonial.

c) Monoparentalidad vinculada al ordenamiento jurídico, aquí se incluyen a la paternidad y maternidad que surgen como resultado de procesos de adopción.

d) Monoparentalidad vinculada a situaciones sociales, casos en donde existe la ausencia de uno de los cónyuges por motivos de trabajo, privación de la libertad o migración.

Este tipo de familia usualmente es el que mayores carencias presenta en todos los ámbitos, desde el económico hasta el afectivo, ya que las oportunidades que tienen para sobresalir son escasas en una sociedad en donde aún permea la cultura tradicional. Estas desventajas son expuestas por Valdés (2007), como se muestra a continuación:

-Consecuencias para madres e hijos: las madres que enfrentan la crianza de los hijos solas, tienden a sufrir con mayor frecuencia de desventajas socioeconómicas, problemas de ansiedad y depresión, un mayor nivel de estrés y mayores problemas con los hijos, así como la percepción de un menor apoyo social.

Se ha encontrado que cuando los hijos viven sólo con la madre tienen más probabilidad de repetir cursos y ser expulsados de la escuela, problemas conductuales y una salud más débil que quienes viven con ambos padres biológicos. También tienen mayor incidencia de problemas emocionales y de personalidad, aumento de ideas suicidas y mayores niveles de consumo de alcohol y drogas.

A pesar de que las familias nucleares son predominantes en la población, en los últimos años las familias monoparentales en ido a la alza en número, debido a diversas cuestiones como una mala planificación de la procreación, factores sociales como el feminismo, entre otras causas. En nuestro país esto se ha notado principalmente en aquellos sectores urbanos de la población, tal como

demuestran López y Salles (1998), este tipo de familia es cada vez más frecuente en las sociedades modernas de México, en este sector se estima que alrededor de 3.4 millones de hogares tienen como cabeza de familia a una mujer (citado en Valdés, 2009).

Pero una familia monoparental puede modificar su estructura, si el padre o madre cabeza de familia vuelve a contraer matrimonio con una nueva pareja; esto supondrá un cambio en las relaciones materno/paterno filiales que hasta ese momento existían en la familia que pasará a estar reconstituida. La **familia reconstituida** que supone un reto para los descendientes de la primera relación, que se enfrentan al reto de adaptarse a un nuevo esquema familiar; es conceptualizada por Papalia (2005), como aquella que se conforma por una segunda nupcia, ya sea padre o madre y sus hijos respectivos. Aunado a esto Valdés (2007), asegura que sus integrantes tienen experiencia previa de familia y por tanto, tradiciones y expectativas acerca de la vida en común; por otro lado no está claramente definida cuál ha de ser la relación entre los niños y la nueva pareja del progenitor.

Las familias reconstituidas suponen un largo proceso de adaptación, el cuál no siempre llega a equilibrarse y desarrollar relaciones de calidad entre sus miembros. Este proceso según Papernow (1984, citado en Valdés, 2009) se conforma por tres estadios fundamentales:

1. Estadio temprano: se caracteriza primero un periodo de fantasía, en el que la pareja sostiene expectativas irreales, supone el surgimiento del amor instantáneo entre sus hijos y las nuevas personas que llegan a su vida.
2. Estadios intermedios: Predomina la movilización y la acción, los diversos miembros de la familia confrontan necesidades e intentan negociar acuerdos.

3. Estadio final: Los acuerdos y normas permiten que la familia funcione como una unidad.

La esperanza que madres y padres crean a raíz de encontrar un nuevo cónyuge trae consigo que estos deleguen tareas que tiempo atrás desempeñaban ellos o sus anteriores pareja, esto sin duda crea sismas (rupturas en el equilibrio del hogar) en el sistema familiar que generará conflictos en su interior. Las consecuencias que se pueden originar tras reconstituir una familia son mencionadas por Valdés (2007):

-Consecuencias para los hijos: en los hijos que viven dentro de familias reconstituidas existe un mayor riesgo de problemas conductuales y resultados psicosociales negativos cuando se comparan con los hijos que crecen con los padres biológicos.

Todas las familias presentan variabilidad en cuanto a lapsos de armonía y de conflicto, en ocasiones se necesita que se generen discusiones para poder adaptarse a una nueva etapa, el verdadero problema surge cuando los conflictos dejan de ser momentáneos y se vuelven parte de la cotidianidad de la familia. El tener un clima hostil al interior de la familia, llámese nuclear, monoparental o reconstituida, no hará más que obstaculizar el desarrollo personal de sus integrantes y que las relaciones que establezcan entre sí sean de poca calidad. Aunque claro está que dependiendo del tipo de familia que se trate las exigencias para sus miembros serán mayores y si no se aboga porque exista un equilibrio en el hogar, las problemáticas que surjan en él serán extrapoladas a distintas esferas como la pareja, el trabajo o la escuela. En el siguiente apartado ahora se dará pie a analizar la influencia que tienen las relaciones de pareja en la vida diaria de los jóvenes.

2.2.2 Amorasas o de pareja

Sin duda alguna la familia es una base importante para que los jóvenes se formen expectativas sobre lo que implica una relación de pareja. El aprendizaje que desarrollen sobre cómo relacionarse con otras personas, será fundamental para el tipo de relación que formen en el noviazgo, y tal vez; en un futuro en el matrimonio, es decir; si en el seno familiar existía un entorno violento y problemático, esto probablemente sea traslapado a la pareja y contrariamente si en el hogar había afecto y un modo asertivo de resolver conflictos, será más fructífera la relación con la pareja.

Las relaciones de pareja han adquirido un significado muy importante en la vida de las personas y en la actualidad principalmente en los jóvenes; la etapa del noviazgo resulta altamente significativa para este grupo de la población, ya que influye en varios aspectos de su día a día, como el trabajo o la escuela. Hace apenas el siglo pasado el “modo de tener una relación” y el “con quién tener una relación” de pareja, era impuesta por la familia y el factor “amor” se relegaba a un segundo plano, pues la unión se daba de una manera forzada; tal como expresan García, Fuentes y Sánchez (2016), durante el siglo XIX las relaciones de pareja estaban dadas por acuerdos entre las familias y por tal no existían vínculos afectivos entre las persona que constituían la relación, no era hasta tiempo después de las nupcias que podía surgir lo que actualmente se conoce como amor. Cabe destacar que si bien de este tipo de uniones ya han pasado más de 100 años, aún en el presente se siguen dando estos casos en culturas que conservan ideas bastante tradicionalistas.

En la actualidad al momento de elegir tener una relación de pareja se da un papel protagónico al amor, un sentimiento al que no siempre se le dio la importancia que tiene hoy. Debido a esto es necesario revisar cuál fue el parte aguas en la historia que le dio a los sentimientos un lugar primordial en la elección

de la pareja, respecto a ello García, Fuentes y Sánchez (2016), hacen mención del movimiento cultural artístico, mejor conocido como *romanticismo*, como el impulsor para que se produjera un enaltecimiento del sentimiento y con ello que el amor tuviera un rol decisivo en la formación de una pareja. Con el tiempo se dieron más cambios sustanciales respecto a la importancia del amor en las relaciones de pareja, como en la etapa de la industrialización en la cual los jóvenes empezaron a obtener mayores oportunidades para conocerse de mejor manera previo a formar una relación, lo que hoy se conoce como “citas” y que se ha conceptualizado como “*amor romántico*”.

El amor en la sociedad actual es el componente vital para que los jóvenes se inmiscuyan en una relación de pareja y probablemente en un futuro se comprometan en matrimonio. Pero qué es el amor o cómo se ha definido al *amor romántico* que se da exclusivamente en las parejas, pues bien Fromm (1959, citado en García, Fuentes y Sánchez 2016), se promulga al respecto, diciendo que éste tipo de amor es comprendido como aquél que involucra una necesidad de proteger y confiar en la otra persona, además de la aparición de un sentimiento de bienestar y llevar a cabo acciones que conlleven a la intimidad, apoyo y tolerancia que posteriormente puedan terminar en la etapa del matrimonio.

Los jóvenes dan especial importancia a sus experiencias amorosas y con ello se modifican sus expectativas respecto a lo que esperan de una relación de pareja, pero comúnmente la mayoría coincide en que esperan compromiso, pasión, apoyo y amor en un noviazgo. Estos componentes son tomados en cuenta en la definición de relación de pareja que brindan Morales y Díaz (2013), ya que la describen como una experiencia romántica que contiene una fuerte vinculación con la persona amada, así como un compromiso para con ella, todo esto dentro de un marco social y cultural. La relación también impacta a nivel psicológico, pues catapulta la motivación hacia la vida y la euforia a niveles más altos e inclusive la madurez mental también se incrementa.

El significado que la población juvenil le otorga a sus relaciones de pareja varía en función de si cumplen o no los criterios que se expusieron anteriormente, ya que si por ejemplo no existe compromiso o lealtad no se dará una relación amorosa sino que simplemente se terminará en lo denominado “amigos con derechos”. Para que se dé el cambio de una relación momentánea a una de pareja, es necesario que esta sea duradera y estable, no que sea intermitente y sin compromiso, pues como mencionan Díaz y Morfa (1998), las relaciones de pareja son prolongadas en el tiempo y presentan la capacidad para resolver conflictos; además de que éstas, a diferencia de las momentáneas no sólo buscan la satisfacción a corto plazo (citados en Blandón y López, 2014). En caso de que los jóvenes sólo busquen un placer inmediato sin entablar lazos afectivos, no se dará una relación de pareja sino que incurrirán en lo que actualmente se llama “free” “amigovios”, o con el impacto de las redes sociales lo denominado “cybernovios”.

Como se esbozo brevemente en este apartado, los jóvenes necesitan de vivenciar todo un proceso de conocer a la otra persona, de cortejo y de finalmente compromiso, para desarrollar una relación amorosa con sus parejas, de tal suerte que hay que acercarse a dicho proceso, conocerlo y analizarlo para entender cómo influye en sus vidas y hasta qué punto son capaces de completarlo con éxito. Dicho proceso es conocido como el Ciclo Vital de la Pareja que responde a una serie de fases que cada una, supone en sí un reto para los miembros de la pareja y que si no se superan, pueden originar problemáticas desde físicas hasta psicológicas, que repercuten en otros aspectos de sus vidas.

2.2.2.1 Ciclo vital de la pareja

Expectativas, aprendizajes y la cultura influyen en el modo en que los jóvenes se inician en una relación de pareja, estos factores bien pueden fomentar una convivencia saludable en la vida de pareja o bien terminar por decepcionar a

ambas partes, pues lo que viven se aleja de lo que tenían contemplado. Esto es lo que las parejas experimentan a lo largo del ciclo vital de la pareja, un proceso que comprende en primer lugar al noviazgo, y lo que le compete a este; como el cortejo y el cohabitar previo al matrimonio, seguido de las fases de crianza de hijos pequeños y posteriormente adolescentes, para afrontar tiempo después (si la relación perdura) el “nido vacío” y finalmente la vejez.

Así como la familia tiene influencia sobre ciertos aspectos de la pareja, esta también modifica el modo en que sus miembros interaccionan con su familia de origen. Por tanto, es necesario exponer en un primer punto las fases del ciclo vital de la pareja y cómo se van reestructurando los modos de vida dentro de él, y consecuentemente profundizar en la etapa del noviazgo, al ser esta la etapa en la que se encontraban los jóvenes al momento de acudir al acompañamiento psicológico.

El *ciclo vital de la pareja* comienza con la elección de la pareja, una etapa en la que comienza el conocimiento mutuo y que será un parteaguas para el futuro de la relación, es decir; si sobrevive o se termina. La *formación de la pareja* de acuerdo con Díaz (2013), conlleva aspectos como la elección misma de la otra persona, así como el noviazgo y la convivencia. La importancia de esta fase reside en que en ella se comienza a elaborar un proyecto de vida en conjunto, así como el tipo de pareja que se quiere llegar a ser, para que esta se consolide y ambas personas se comprometan, deberán quedar claros los límites respecto a las fronteras con las familias de origen, también es importante que se establezcan reglas sobre la relación y que se haga una negociación sobre el rol que asumirá cada persona.

En esta primera fase la pareja invierte el tiempo en conocerse a profundidad, lo que implica tener intimidad y/o relaciones sexuales, además de llevar a cabo un cambio en la manera de relacionarse con sus familias. Para que

la pareja pueda adoptar un compromiso a largo plazo, según Espina (s/f), es muy importante que las personas implicadas profundicen en su relación de noviazgo, e incluso que se conozcan en su sexualidad, ya que ello fortalecerá los lazos afectivos y presupondrá un objetivo de ser una pareja en equilibrio. Si ambas personas logran llegar a acuerdos mutuos basados en la confianza y el compromiso se podrá dar pie a la siguiente fase que es la crianza, en la cual ambas personas una vez hayan alcanzado su autonomía y vivan juntos se iniciarán en la experiencia de tener descendencia.

Una vez que la relación de pareja de haya consolidado, se fijan nuevos propósitos como el tener hijos y con ello comenzará la formación de una familia. Esta segunda fase es denominada *familias con hijos pequeños* que según plantea Díaz (2013), trae consigo la formación del denominado subsistema fraternal conformado por la nueva generación, sólo con la condición de que se tengan más hijos. Con esto también se necesita un replanteamiento en el modo de relacionarse con la familia de origen, fijando límites con los padres que ahora se convertirán en abuelos y llevarán a cabo nuevos roles. La comunicación también cambia, pues con el primer hijo la relación se volverá un triángulo y si la interacción no es sana, los conflictos nacientes pueden tratarse a través de los hijos.

Una relación de pareja sana propiciará que los hijos desarrollen sus capacidades y con el tiempo adquieran la suficiente autonomía para no sentir sobreprotegidos o descobijados por sus padres. También en situaciones de excesiva hostilidad entre los miembros de la pareja, pueden aparecer triangulaciones o alianzas como madre-hijo vs padre o padre-hijo vs madre en donde se dará pie a una desvinculación que traerá consigo coaliciones entre generaciones (Díaz, 2013). Estos problemas entre la pareja y los hijos pueden perdurar hasta que estos últimos son adolescentes, sin embargo en este periodo los conflictos pueden convertirse en crisis pasajeras o permanentes, es así que la

siguiente fase se conoce como *crisis de la mediana edad/familias con adolescentes* que Díaz (2013), presenta un tanto polarizada, ya que si se logran forjar relaciones equilibradas con la familia extensa, es decir, con los padres de los padres (abuelos) y sus hermanos (tíos), se puede disfrutar de un periodo que no implica el estrés de la crianza, sino el goce de ver crecer a los hijos.

Por otro lado si los conflictos persisten, el clima familiar se puede llenar de tensión y si no se encuentra el equilibrio, el conflicto se agravará inclusive hasta causar el divorcio. Será necesario que los padres flexibilicen su modo jerárquico de convivir con los hijos, tal como comenta Díaz (2013), la flexibilidad de los límites y normas dentro del sistema familiar, permitirá por una parte que los problemas se solucionen sin tener que utilizar a los hijos como intermediarios y por la otra que estos alcancen su autonomía e independencia. En caso contrario que los padres mantengan una cohesión familiar alta y sean muy sobreprotectores no podrán alcanzar la siguiente fase del ciclo, la *emancipación de los hijos*, la cual involucra el que los hijos una vez sean independientes dejen el hogar, por lo que si los padres mantenían gran parte de su comunicación debido a los hijos, cuando estos se marchen se verán atrapados en una laguna que impedirá que se reencuentren y comiencen a compartir experiencias nuevamente.

Estas problemáticas se engloban en lo que se conoce como "*nido vacío*" ya que los padres habían dado especial importancia al hijo, y cuando este se marcha pueden aparecer conflictos que se habían dejado sin resolver en el pasado. Pero las consecuencias no sólo se presentan con los padres, los hijos también pueden tener problemas al momento de ser independientes, Díaz (2013), hace mención de que si la familia limita el desarrollo autónomo de los hijos puede aparecer en estos un síntoma incapacitante que hará que no se sientan capaces para dejar el hogar, dándose lo opuesto al nido vacío; el "*nido atestado*". Una vez que la pareja solventa todas las disparidades que surjan cuando los hijos deban ser autónomos podrán disfrutar de la última etapa del ciclo *las parejas en la tercera edad* que

también será la última de sus vidas y que si no existen complicaciones podrán vivir con armonía e incluso elaborar nuevos proyectos de pareja.

Es así como se conforma el ciclo vital de la pareja, una serie de fases que influyen en otras esferas de la vida social de las personas, como la familia que constantemente tendrá que modificar su modo de relacionarse con la pareja, para fijar fronteras y delimitar los nuevos roles que se adquirirán. No obstante, como se mencionó al inicio de este apartado hay que prestar especial atención a la fase de la elección de la pareja ya que esta influirá mucho en el tipo de relación que se tendrá en el futuro, esta primera fase constituye las bases para el éxito o fracaso de una relación y debido a su importancia se bifurca en las dos subfases siguientes.

La primera es conocida como la *subfase del cortejo* en la que comúnmente una pareja se inicia en la empresa de conocerse mediante encuentros que involucren cierta intimidad, en otras palabras, salir a distintos lugares sin un grupo de amigos o familiares con el fin de conocerse, para decidir establecer una relación de pareja con la otra persona. En lo expuesto por Villegas y Mallor (2012), se plantea que el cortejo busca el emparejamiento mediante distintos indicativos sexuales, personales o sociales que tienen como objetivo la seducción o atracción de la otra persona previo a la cópula. Esta fase se ve ayudada del enamoramiento que surge del cortejo que tiene su sustrato fisiológico en el circuito neurohormonal del placer, en donde se libera de manera constante la dopamina, neurotransmisor encargado de lo placentero; así como la vasopresina y oxitocina relacionadas al apego; esto ocasiona que exista un desconecte orbitofrontal que dará pie a una escasez de la prudencia y de la previsión.

Actualmente el cortejo ha decrementado como una especie de “ritual” previo al establecimiento de una relación amorosa, anteriormente existía cierto filtro en donde comúnmente la mujer, decidía si salir o no con un hombre. Tiempo atrás el

cortejo iba más encaminado a que un chico se tomará un tiempo para convencer a una chica para salir con él, de tener citas en distintos lugares, en cambio hoy los grupos de amigos fungen como un sustituto del cortejo en el que los chicos se van conociendo, para así ir directamente a la etapa de “salir juntos” (Espina). Aunque sería deseable que los jóvenes se tomarán el debido tiempo para conocerse de mejor forma y analizar si en verdad quieren comenzar una relación con esa persona, pues el avanzar muy rápido puede tener consecuencias negativas como una prematura infidelidad debido al rechazo sexual que aparecerá como producto del apagón del circuito del apego.

Si después del cortejo se establece de manera formal la pareja, esta continuará frecuentándose en distintos lugares de manera íntima, pero con el tiempo aparecerá la necesidad de fijar un espacio específico en dónde puedan cohabitar y en un futuro llegar a tener una familia. Esta subfase es conocida como la *subfase de nidificación* y que no hay que confundir con procrear, sino tal como dicen Villegas y Mallor (2012), el término *nido* aquí hace referencia al espacio físico, llámese casa, departamento o cuarto en donde la pareja llevará a cabo su vida en común, sin que ello implique la llegada de hijos puesto que puede incluso que estos no lleguen nunca. El delimitar un lugar para vivir juntos funciona como una visión proyectada de la relación y si tener descendencia está en los planes de la pareja, el cohabitar será un buen ensayo que preparará a ambas partes para tomar o no la decisión.

El desarrollo de la vida en pareja, comienza desde confrontar las expectativas que tienen los jóvenes respecto a cómo esperan que esta sea, seguido de modificar sus propias ideologías para llegar a acuerdos mutuos y encontrar estabilidad en el noviazgo. Una relación de pareja implica compromiso y confianza en ambas partes, si estos elementos no están presentes en una u otra persona, la relación se verá truncada y aparecerá otra problemática que es la

dependencia hacia la pareja y en dado caso de que se dé una ruptura el duelo será mucho más intenso para la persona.

2.2.2.2 Dependencia en la relación

Las relaciones interpersonales se vinculan estrechamente con el bienestar biopsicosocial de las personas, a causa de la alta influencia que tienen los seres humanos entre sí. Para el caso de las relaciones amorosas, el valor que los jóvenes le otorgan a sus relaciones es alto, debido a que representa un muy valioso apoyo social que les otorga serenidad y confianza. Es tal el efecto que tiene una relación de pareja en las personas que trae consigo cambios sustanciales en su psique y a nivel orgánico, como una mejoría en su estado de ánimo que beneficia a no padecer depresiones profundas y con ello enfermedades psicosomáticas.

Desafortunadamente, las implicaciones que tiene el valor dado a una relación de pareja, no siempre son tan positivos; si el significado que tiene una experiencia amorosa se vuelve inconmensurable para una persona, esta puede desarrollar una dependencia emocional que será muy desfavorable para su cotidianidad. Este tipo de dependencia no debe confundirse con la *dependencia instrumental*, ya que esta como exponen Laca y Mejía (2016), necesita de instrumentos sociales de lo que valerse, por lo que hay un déficit para tomar iniciativa propias y una nula toma de decisiones. En cambio la *dependencia emocional* caracteriza a la persona que la experimenta, por una excesiva demanda de afecto hacia la otra persona, ocasionando una relación de pareja desequilibrada en dónde la persona dependiente se someterá a la otra, debido a la previa idealización que hizo de ella.

Una persona que ha desarrollado dependencia emocional hacia su pareja, hará girar su vida entorno al amor y muy probablemente creará una especie de patrón en sus subsecuentes relaciones amorosas. Las causas directas para que

una persona se vuelva dependiente hacia otra, vienen de su propio autoconcepto el cual es muy pobre, referente a esto Castelló (2005), enuncia que la raíz de la dependencia proviene de individuos que prácticamente no se tienen afecto alguno y se autosabotean mediante críticas y desprecio hacia sí mismos. De ahí que surja en ellos una idealización de una persona que los rescate de su miedo a la soledad y el sentido mismo de su existencia lo depositan en su pareja.

La calidad de vida de los jóvenes con dependencia emocional disminuye considerablemente, como consecuencia de la disfuncionalidad que este padecimiento trae consigo. Por lo común sus parejas, que no son dependientes; aprovecharán el estado de la otra persona para someterla e inclusive violentarla de manera física o psicológica. Siendo así que el tipo de personas que buscan para una relación, los jóvenes dependientes es aquél que sea egocéntrico, dominante y sin necesidad de apego; aunado a esto, pueden potencialmente crear trastornos narcisistas, paranoides y de límite de la personalidad (Castelló, 2005). Esto ocasiona que los dependientes emocionales estén dispuestos a lidiar con humillaciones, agresiones e incluso alguna infidelidad, antes que tener que confrontar la responsabilidad de sentirse solos y angustiados.

A pesar de que la dependencia emocional ya ha sido conceptualizada en diversas fuentes y que se ha demostrado lo disfuncional que puede volver a una persona, dentro de los principales manuales psiquiátricos aún no existe un diagnóstico propio del padecimiento. Por ahora hay que conformarse con los criterios que presentan tanto el CIE-10 por la OMS (1992), y el DSM-IV elaborado por el APA (2002), y que a continuación se exponen en la Tabla 1:

Tabla 1: *Criterios asignados al Trastorno dependiente de la personalidad tomados del CIE-10 y el DSM-IV (OMS, 1992 y APA, 2002)*

CIE-10 Trastorno dependiente de la personalidad.	DSM IV Trastorno de la personalidad por dependencia.
<p>a) Fomentar o permitir que las personas asuman responsabilidades importantes de la propia vida.</p> <p>b) Subordinación de las necesidades propias a las de aquellos de las que se depende; sumisión excesiva a sus deseos.</p> <p>c) Resistencia a hacer peticiones, incluso las más razonables, a las personas de las que se depende.</p> <p>d) Sentimientos de malestar o abandono al encontrarse solo, debido a miedos exagerados de ser capaz de cuidarse de sí mismos.</p> <p>e) Temor a ser abandonado por la persona con la que se tiene una relación estrecha y temor a ser dejado a su propio cuidado.</p> <p>f) Capacidad limitada para tomar decisiones cotidianas sin el consejo o seguridad de los demás.</p>	<p>1. Tiene dificultades para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás.</p> <p>2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida.</p> <p>3. Tiene dificultades para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor de la pérdida de apoyo o aprobación.</p> <p>4. Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o sus capacidades más que a una falta de motivación de energía).</p> <p>5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables.</p> <p>6. Se siente incómodo o desamparado</p>

	<p>cuando está sólo debido a sus temores exagerados a ser incapaz de cuidar de sí mismo.</p> <p>7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita.</p> <p>8. Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.</p>
--	---

A pesar de que ambos manuales psiquiátricos no contienen un apartado específico para la dependencia emocional, los criterios expuestos para la dependencia “general” tienen correspondencia con lo que se presente en el ámbito amoroso. Y como puede notarse los conflictos que sobrevienen en una relación de pareja pueden agravarse al punto de hacer totalmente disfuncional a una persona y por consecuencia desequilibrar su entorno, por tal si una relación se vuelve tóxica, monótona, violenta e impide el desarrollo personal de ambas partes, será necesario aprender a cerrar ciclos, esto ayudará a que el duelo amoroso sea más llevadero y no obstaculice la adaptación de la persona a su medio.

2.2.2.3 Duelo amoroso

Cuando una relación amorosa llega a su final por cualquiera que sea la causa, ambas personas comienzan a experimentar un periodo de duelo, que la mayoría de las personas solventan al cabo de un periodo de tiempo no muy extenso. Pese a que es más común que el proceso de duelo no vuelva disfuncional la vida de una persona, existen casos en los que esta etapa resulta bastante conflictiva al ocasionar un desajuste de la realidad que se percibe. Es así que un individuo que

no tiene las capacidades suficientes para afrontar un duelo amoroso, lo vivirá como una letanía de desdichas y se volcará en la pesadumbre, y aflicción.

Los jóvenes que inician sus primeras experiencias amorosas suelen vivir el duelo amoroso de manera más intensa y dolorosa, al carecer de experiencias en pareja que reestructuren sus esquemas cognitivos o bien modifiquen los introyectos que han adoptado. Pero ¿qué significa la etapa de duelo en los jóvenes? bien para acercarse a una posible respuesta, es menester remitirse a las raíces etimológicas, mismas de la palabra “*duelo*”, estas se encuentran en el trabajo de García (2014), que hace mención de los orígenes en latín de la palabra *Dolus* (dolor) que da cuenta de una reacción emocional que surge tras la pérdida de algo o alguien. En la actualidad el significado amplio de la palabra no se aleja de su etimología, ya que implica la presencia de sentimientos y conductas tras vivenciar una pérdida; entre estos están la ira, tristeza, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock o anhelo hacia lo que se pierde.

El proceso de duelo tiene sus primeras investigaciones como un problema psicológico, con la obra de Sigmund Freud “*Duelo y Melancolía*” de 1917 en donde se expone al duelo como una etapa pasajera, pero que si se mantiene puede acarrear un mal patológico en forma de melancolía. El duelo, en palabras de Freud (1993), se caracteriza por una reacción ante la pérdida (física o psicológica) de una persona amada o bien de una abstracción, por ejemplo la libertad. Este proceso acarrea conductas desviadas que se alejan de lo normal y se produce un desinterés por el mundo que rodea a la persona (especialmente en todo aquello que nos recuerde a la pérdida), así como incapacidad para elegir un nuevo objeto para amar y un extrañamiento de cualquier actividad que resulte productiva.

Un duelo amoroso puede llegar a sufrirse de manera muy similar a un duelo por la muerte de un ser querido, esto irá en función de las habilidades de afrontación con las que cuente la persona. En lo expuesto por Boss (2001), se

dice que el duelo resultante de una ruptura en la relación de pareja, suele ser ambiguo por la presencia de distintas afecciones cognitivas y el surgimiento de problemas en el círculo social más próximo a la persona (citado en García, 2014). El duelo amoroso es una de las experiencias más dolorosas y estresantes que una persona puede vivir, y según haya sido la etapa amorosa en la que se haya terminado la relación, como el acuerdo en el que se haya quedado con la expareja; cada persona lo irá sobrellevando de distinta forma.

La significancia que los jóvenes le dan a sus experiencias amorosas actualmente es muy alta y por tal motivo cuando llega el momento de dar fin a una relación de pareja, les suele afectar en varias esferas de su cotidianidad. El duelo que experimenten puede causarles una gran conmoción y modificar tanto su comportamiento como sus propias filosofías de vida, estos cambios se han podido identificar gracias a los diversos estudios realizados en torno al duelo amoroso; de entre los más significativos se destacan en la tabla 2:

Tabla 2: *Indicadores de la experiencia de duelo de acuerdo a la literatura. Tomado de Sánchez y Martínez (2014).*

Sensaciones físicas	Emociones	Pensamientos	Conductas
-Ataques de pánico, apatía, opresión en pecho y garganta, falta de aire, debilidad muscular, sequedad de boca, vacío en el estómago, insomnio llanto y cansancio, hipersensibilidad al	-Desamparo, culpa, ansiedad, tristeza, enfado, impotencia, confusión, enojo, dolor, depresión, angustia, rabia, soledad, alivio,	-Pensamientos de incapacidad, autoreproche, inseguridad de sí mismo, indiferencia ante la vida, incredulidad, rumiación, incredulidad,	-Suspirar, llorar, buscar la expareja, alteraciones del sueño y alimentación, hiper-hipo, aislamiento social y distracción continua, reacciones psicósomáticas, desmotivación, aburrimiento, actos

ruido, falta de energía.	nostalgia, celos.	obsesión hacia la persona y ruptura, pesadillas, anhelo por la relación.	violentos, indecisión, evitación directa y/o indirecta de los sitios que recuerden la pareja, intentos por buscar ayuda con otros seres queridos, aumento o comienzo por el consumo de drogas.
--------------------------	-------------------	--	--

Esta serie de indicadores se presentan a lo largo de todo el proceso de duelo, mismo que contiene cinco etapas en las que el dolor va gradualmente disminuyendo hasta que la persona termina por aceptar la pérdida. Estas etapas son expuestas por Kübler (2006), y comienzan con la “*negación*” en donde la persona puede quedarse paralizada o mostrarse insensible, aparece como un mecanismo de defensa a causa de que la realidad es excesiva para la psique. Su función consta de ayudar a sobrevivir a la pérdida mediante la dosificación del dolor, debido a que el mundo se vuelca en opresión y raya en lo absurdo; es prácticamente una reacción natural de afrontar únicamente aquello que es soportable para el individuo. El confrontar la totalidad de sentimientos y emociones relacionados a la ruptura sería un episodio altamente abrumador; posteriormente con los continuos cuestionamientos sobre el ¿por qué? del fin de la relación, va apareciendo poco a poco la irreversibilidad del quiebre y así se deja atrás la negación.

Una vez superada la fase de negación es común que las personas atraviesen por un periodo en el que sentirán enojo, mismo que será canalizado a la propia persona o hacia la pérdida. Así la persona comienza a pasar por la

segunda etapa que es de “ira”, en esta se manifiesta cólera contra la otra persona por haber abandonado a la que padece el acto doloso, o por otra parte; el enojo puede ser contra uno mismo por no prever que la pérdida iba a llegar y ser incapaces de remediarla (Kübler, 2006). Cabe resaltar, que el sentir ira no tiene por qué ser juzgado como una reacción mala, como usualmente se dice de este sentimiento; la aparición de enojo es necesaria para poder sanar y cuanto más se permita la persona sentirse enojado, más pronto se mejorará ya que el molestarse con él u otras personas le permite prepararse para tratar los sentimientos más hondos y no verse abrumado por todo lo que siente.

Al terminar de tratar el enojo y los sentimientos que bajo él se encuentran, viene una fase intermedia en donde se hace una introspección que intenta remediar el pasado para que el futuro sea más ameno. El paso intermedio del duelo es concebido como la “negociación” que la misma Kübler (2006), describe como una modificación que la psique hace respecto a los hechos del pasado, por medio del rebuscar todo lo que se pudo haber hecho y lo que no. La negociación funciona como medio para pasar de un estado a otro, pretende convalidar a la mente el tiempo necesario hasta que esta se adapte; le permite a la persona rellenar las lagunas que crean sus emociones más intensas para hacer mesurable el dolor.

La negociación culminará con aceptar la realidad por más dura que esta sea, esto será importante para que la persona atraviese la fase más dura del duelo, la *depresión*. Esta fase de acuerdo con Kübler (2006), se caracteriza por la aparición de una sensación de vacío que da cabida a que el duelo penetre en nuestro ser de forma más profunda. Lo fundamental de esta fase es aumentar la conciencia y facilitar que la persona se de cuenta de que estar deprimido no es negativo en su totalidad y que no significa que se esté padeciendo una enfermedad mental, sino más bien es una respuesta totalmente válida y adecuada, y que incluso lo anormal sería no sentirse sumamente triste. Al igual

que las fases anteriores, la depresión es una respuesta natural, cuyo mecanismo bloquea el sistema nervioso para que la persona pueda adaptarse a una situación que en apariencia no se puede superar.

Es importante no simplificar el sentimiento de una persona, para no verla triste, puesto que cuando se dice *no pasa nada* para la persona pasa todo, hay que permitir que la persona se viva en su duelo y no evite su depresión. De esta manera a su tiempo cada quién llegará a la última fase de este proceso que es la *aceptación* que como dice Kübler (2006), no quiere decir que la persona repentinamente vuelva al ritmo de vida que llevaba antes de la pérdida, sino que va a encaminada a redescubrir quienes somos y quién era la persona a la que se dejó o se perdió, esto implica el inicio de una nueva relación de ambas partes y así surgirá una nueva etapa de reintegración en dónde se armarán todas las partes de la persona que se han fragmentado.

Duelo no significa enfermedad mental, sencillamente es un proceso de las relaciones de pareja que influye en todos los aspectos de la vida de las personas y por tal hay que facilitar su experiencia para los jóvenes. El conflicto surge cuando la depresión contenida se vuelve clínica e impide que la persona continúe su desarrollo personal, desarrollando modos negativos de relacionarse con los demás.

2.3 Estilos de relaciones interpersonales

Los jóvenes se comunican con las personas inmersas en su medio de distintas maneras, la forma con la que conviven con sus amigos no es la misma que ocupan en casa. Estos patrones de comunicación son conocidos como *estilos de relaciones interpersonales* y se agrupan principalmente en dos, conflictivo y positivo, ambos llegan a manifestarse en la mayoría de la población, sin embargo; es deseable que las personas se manejen con un estilo positivo de relación.

En el presente apartado se expondrán de manera concreta cada uno de estos estilos de relación, comenzando por el positivo/asertivo que como menciona Herriko (s/f), es el más saludable, e inclusive para los profesionales de la salud es muy conveniente para las personas. En la misma línea Güell y Muñoz (2000), explican que una persona que hace uso de un modo asertivo de interacción con los demás, evitará potencialmente que la manipulen y en consecuencia será más libre en sus relaciones interpersonales, puesto que respetará a los otros y tendrá mayor capacidad de autocontrol en sus emociones (citados en Naranjo, 2008). Desarrollar relaciones interpersonales positivas, potenciará la autorrealización de los individuos y fomentará que estos sean más responsables con su entorno y con ellos mismos.

En contraparte de las personas que se interrelacionan asertivamente con los demás, se encuentran las que lo hacen de forma conflictiva, ocupando la pasividad o agresividad para comunicarse. Los jóvenes que tienen poca capacidad para solucionar conflictos recurren a huir o luchar para solventar sus dificultades con sus semejantes, en palabras de Naranjo (2008), el escapar implica no confrontarse con una situación conflictiva o amenazante, recurriendo al escape o evitación. En cuanto a luchar, como su nombre lo indica se recurre a la violencia física y/o psicológica, dejando a su paso sentimientos de rencor o resentimiento; dicho esto la violencia es una manera de comunicarse que perturba el bienestar propio y el de los demás, mientras que el escapar ni siquiera comunica lo que la persona siente o piensa.

Los modos de comunicarse anteriormente mencionados, responden cada uno a un tipo de comportamiento, que definen el modo de relacionarse de una persona. Así por ejemplo el que una persona rehuya a sus conflictos, quiere decir que tiene un comportamiento sumiso o pasivo, mientras que un individuo que lucha recurre a comportamientos agresivos. Así una persona pasiva va contra sus propios derechos puesto que no es lo suficientemente capaz para expresar sus

emociones e ideologías; por otra parte una persona agresiva expresa sus derechos, pensamientos y sentimientos, pero violando los de otras personas (Güell y Muñoz, 2000 citados en Naranjo, 2008). Estas pautas de comportamiento se engloban en los dos principales estilos de relaciones interpersonales que a continuación se expondrán.

2.3.1 Conflictivo

La manera en cómo una persona se comunique con sus semejantes dentro de sus relaciones interpersonales es fundamental, para determinar la calidad y duración de dichas interacciones; de tal suerte que una persona que interactúa de forma asertiva y responsable con los demás creará relaciones más confortables y duraderas. Mientras que una persona que se dirige hacia los demás de forma agresiva y siendo irresponsable con sus actos, no hará más que generar relaciones tóxicas y de menor duración.

A esta forma de relacionarse con las personas, se le denomina como estilo *conflictivo*, puesto que no sólo genera problemas en la propia persona sino que también en su medio social, al hacer uso de comportamientos tanto hostiles como pasivos para expresar (o intentar expresar) sus necesidades. Este estilo es definido por Herriko (s/f), como aquel en el que la persona no expresa de manera correcta su opinión, a la vez que hace caso omiso de la opinión de los demás, mostrando una falta de interés y respeto hacia los sentimientos e ideas ajenas. También es común que recurran a conductas como asustar, agredir o amenazar y en la toma de decisiones no se remiten a consultar a otras personas; en otras palabras, muestran una nula o escasa asertividad.

Los jóvenes que recurren a emplear un estilo conflictivo en sus relaciones interpersonales, por lo común mostrarán comportamientos que pueden caer en una dicotomía, pues en un polo algunos se comunican en exceso y de forma violenta y en el otro están los que se comunican poco y son pasivos. En cuanto a

la *pasividad* esta es concebida por Naranjo (2008), como una conducta relacionada con sentimientos de culpa, estados de mucha ansiedad y con un autoconcepto pobre. Un individuo que actúa de forma pasiva, se presentará con temor al rechazo de parte de las demás personas y consecuentemente tendrán dificultad para afrontar ese rechazo, generando sentimientos de inferioridad. Tal es la situación que viven estas personas que se ven llevadas a aprender formas diversas de pedir atención de manera indirecta como desvalidarse diciendo “yo no puedo”.

La pasividad a su vez va acompañada de comportamientos manipuladores y de culpabilidad, que buscan dominar la voluntad de otra persona de manera indirecta, como puede ser llamando su atención mostrándose débiles o indefensos, o bien; reprochando constantemente acciones que hace o hizo por los demás esperando alguna gratificación. Según Herriko (s/f), una persona manipuladora se caracteriza por su ambigüedad, ya que encuentra dificultad para decir que “NO” pero no muestra su disconformidad con algunas situaciones de forma clara. Para conseguir sus objetivos disfraza sus sentimientos y pensamientos frecuentemente, haciendo uso de falsas alabanzas para subyugar a la otra persona. Una persona pasiva hace uso de la manipulación para no escuchar a los demás y así evitar situaciones que confronten demasiado su zona de confort, lo ideal sería ayudar a estas personas a que adoptaran nuevos patrones de comportamiento como aprender a pedir y agradecer favores ya que evadir sus conflictos, puede inclusive causarles más estrés que afrontarlos y solucionarlos.

Otra forma de manipular a las personas, que suelen usar los individuos pasivos es la *culpabilidad* que les es útil al momento de pedir, ya que indirectamente reclaman obtener algo a cambio de haber brindado algún favor. Cuando una persona culpa a otra lo hace ayudándose de acusaciones que etiquetan al otro individuo como egoísta y esta terminará actuando de la forma en

la que el manipulador quiere (Naranjo, 2008). Un individuo que culpa, por lo común es alguien que rehúye de sus responsabilidades y constantemente hace cosas para los otros, esperando que estos lo traten de la misma manera, siendo que no existe ninguna obligación en devolver un favor.

Las personas pasivas no suelen recurrir a la violencia, al estar constantemente escapando de situaciones confrontantes, por otro lado no es el único modo de comportamiento en el estilo conflictivo, puesto que también se encuentran los individuos que se comportan con *agresividad*. Estas personas como describen Herriko (s/f) y Naranjo (2008), se caracterizan por acumular sentimientos de rencor y hostilidad, mismos que buscarán liberar de manera desmedida y en los lugares menos convenientes. Las conductas que más prevalecen en una persona agresiva son el exigir a los demás, así como interactuar de forma grosera o ruda; sin embargo en la mayoría sino es que en la totalidad de las veces, esto sólo representa una imagen falsa de fortaleza que intenta ocultar la verdadera debilidad de estas personas.

También es importante que las personas que han adoptado comportamientos agresivos al relacionarse con sus semejantes, aprendan maneras más saludables de canalizar su energía, y al igual que las personas pasivas adquieran la capacidad de pedir y agradecer de manera asertiva. Además también sería deseable que en su autorrealización fueran individuos responsables con lo que sienten, piensan y hacen, de esta forma no exteriorizarán lo que no han aceptado en ellos con otras personas y se interrelacionarán asertivamente con estas.

2.3.2 Positivo o Asertivo

Las relaciones interpersonales que hacen uso de un estilo asertivo de comunicación, favorecen no sólo al clima y a la calidad de la misma relación, sino que las personas involucradas desarrollan más y de mejor forma aspectos

cognitivos y emocionales, es decir; su autorrealización se ve más potenciada. Cuando una relación llámese de pareja o familiar contiene elementos como empatía, compromiso y sobre todo una comunicación sana, influye en que los individuos inmersos en esa relación extrapolen su estilo asertivo de relacionarse a sus demás contextos sociales como el hogar, el trabajo o la escuela.

Como se mencionó al principio de este capítulo las relaciones humanas son la base del progreso social y humano, pero particularmente son las positivas las que crean el verdadero cambio. Si una persona fomenta la creación de relaciones interpersonales positivas, automáticamente se sentirá más integrado y capacitado para la vida en sociedad, pues como explica Roffey (2012, citado en Betina y Norma 2016), el *estilo positivo o asertivo* en la interacción con nuestros semejantes ayuda al bienestar personal, ya que modifican para bien, la percepción en tres aspectos de la vida de los sujetos; la de sí mismos, la de los demás y del significado de su existencia y propósito en la vida. Así mismo incrementa la eficacia tanto del proceso de aprendizaje, como del rendimiento en los distintos contextos en los que se desenvuelve la persona, esto debido al sentido de amor, respeto y comprensión en sus relaciones humanas.

El estilo asertivo implica no sólo aspectos positivos para con los demás como halagar y ser halagado, sino que también se trata de mostrar puntos de vista que vayan en desacuerdo con los de los demás, pero; y esto es lo fundamental, sin ofender o dañar al prójimo. Esto se muestra en la definición sobre el estilo asertivo expuesta por Riso (1988, citado en Naranjo, 2008) que la enuncia como:

“Aquella conducta que permite a la persona expresar adecuadamente (sin distorsiones cognitivas o ansiedad y combinando los componentes verbales y no verbales...) oposición (decir no, expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos...) y afecto (dar y recibir

elogios...) de acuerdo con sus intereses y objetivos...” (Riso, 1988, citado en Naranjo, 2008, p.45)

Es recomendable que la persona realice estas expresiones de manera totalmente asertiva y esto quiere decir que no sólo haga uso de la asertividad al comunicarse verbalmente, sino que también su lenguaje corporal muestre una congruencia con lo que está diciendo. Relacionarse de manera positiva es mostrarse tal cual es el individuo, sin que esto perjudique a los demás, la imagen que exponga de sí mismo tiene que ser holística, o en otras palabras, su asertividad tiene que ser total, es por esto que existen algunos indicadores que se recomienda las personas tomen en cuenta para interactuar positivamente con su entorno, estos son desglosados por Riso (2002, citado en Naranjo, 2008), como se muestra a continuación:

1. *Mirar a los ojos:* Es necesario que la persona en busca de la asertividad, no evite el contacto visual, ya que éste es necesario para establecer un buen contacto. Si se rehúye a la mirada ajena, puede interpretarse como un individuo desconfiado y que guarda algún secreto.
2. *Volumen de voz:* Este tiene que ser neutro, pues si es bajo da pie a interpretar que la persona es demasiado tímida e insegura y al contrario, al ser alto puede denotar irritabilidad o enojo.
3. *Modulación y entonación vocal:* Una entonación equilibrada muestra e implica interés, si la persona no tiene buena entonación y modulación puede causar una respuesta de aburrimiento o flojera en el otro.
4. *Fluidez verbal:* Lo adecuado para fluir al comunicarse es hacerlo de forma espontánea y con seguridad de lo que se dice. Si se prolongo mucho una respuesta, puede causar ansiedad o angustia en la persona que espera dicho mensaje; o bien terminar por desesperarla.

5. *Postura:* Es deseable que la persona comunique seguridad y relajación en su postura, por lo que es recomendable que esté erguida pero sin comunicar soberbia o superioridad.

6. *Los gestos:* Este debe ser congruente con el lenguaje verbal de la persona, debido a que lo acompaña y le da el sentido completo. Una persona no asertiva puede transmitir alegría verbalmente pero sus gesticulaciones pueden mostrar tristeza o enojo.

7. *Contenido verbal del mensaje:* Esto quiere decir, que es necesario transmitir en palabras lo que se desea y para ello el mensaje debe ser claro, explícito, franco y considerado y respetuoso para con los derechos de las demás personas. Las personas no asertivas serán excesivamente ambiguas al comunicar lo que desean.

Los individuos que tengan relaciones interpersonales positivas o asertivas se verán menos afectados en su desempeño dentro de otros contextos, pues serán más congruentes y responsables con lo que sienten y piensan. También fomentarán el incremento de todas sus potencialidades y esto será recíproco ya que influirán de manera positiva en las personas que les rodean, al contrario de una persona que genera conflictos constantes en sus relaciones, que decrementará su rendimiento en distintos contextos; en los jóvenes uno que llama especial atención es el académico por estar a la alza la deserción o problemas de aprovechamiento debido a conflictos interpersonales.

3. RENDIMIENTO ACADÉMICO

El tema del rendimiento académico ha sido cada vez más estudiado y particularmente por los distintos enfoques psicológicos. Esto debido a que el número de jóvenes que presentan problemas en su desempeño o que bien, desertan definitivamente de su formación académica; va a la alza y es que esta problemática se desarrolla a partir de una relación multifactorial en la que intervienen tanto profesores, familia, amigos o pareja y el propio estudiante. Para aproximarse a una comprensión total de este fenómeno es fundamental profundizar en los factores antes mencionados y detallar su relación con el desempeño académico. Por ello en el presente capítulo se analizarán las principales causas de bajo rendimiento académico reportadas por los jóvenes que asistieron al servicio en el CAOPE.

Al hablar de rendimiento académico generalmente se piensa que es sólo aquello que ocurre dentro de un aula de clases y que se refleja cuantitativamente al momento de realizar alguna evaluación (examen). Empero, esta concepción presenta un declive en la actualidad en cuanto a su credibilidad, pues como explican Gómez, Oviedo y Martínez (2011), el rendimiento académico generalmente se toma como el producto del aprendizaje adquirido a partir de la interacción, entre la actividad educativa del profesor y lo que el alumno produce con esta, sin embargo no todo tiene que ver con lo que el docente lleve a cabo, más bien el desempeño de un estudiante va en sintonía con factores que actúan en y desde él.

Los factores que influyen en el tipo de rendimiento académico de los jóvenes se sitúan en una red multicausal y como se dijo anteriormente, están en su propia personalidad y en elementos externos que no siempre dependen de él. Así con base en lo mencionado por Lamas (2015) y Gómez, Oviedo y Martínez (2011), pueden situarse en los factores inherentes al propio estudiante: el nivel

intelectual, aspectos de su personalidad como el nivel de autoestima, autoconcepto, motivación hacia lo que se estudia, aptitudes e intereses. Mientras que en aquellos factores externos se encuentran: la relación que el estudiante tenga con el docente (pues no siempre depende del alumno), las variables sociofamiliares y demográficas del sujeto como el nivel de estudios de sus progenitores, la situación laboral y económica de la familia, así como el lugar donde viven y estudian. Estos factores fungen como mediadores para que los jóvenes se permitan alcanzar sus objetivos o metas académicas, pero también en el caso contrario pueden presentarse como un obstáculo que impide el desarrollo profesional de los estudiantes.

El rendimiento académico va encaminado a satisfacer una serie de metas que conllevan al aprendizaje de los distintos contenidos establecidos en las asignaturas. Sin embargo estas metas también son de índole externa e interna, pues como se mostró en la pirámide de Maslow hay objetivos que son motivados extrínsecamente, como cumplir con un requisito y así obtener reconocimiento de los demás; y están las metas internas que satisfacen el deseo de autorrealización de los estudiantes como leer algún libro por propio gusto. Dentro del rendimiento académico las metas externas tienen que ver con el cumplimiento de metas o logros, que son reflejadas en números o notas como resultado de las distintas evaluaciones que se aplican con la finalidad de analizar si los estudiantes superan la materia o el curso (Caballero, Abello y Palacio, 2007 citados en Lamas, 2015).

En cuanto a aquellos objetivos que motivan intrínsecamente al estudiante, para tener un elevado rendimiento académico, se dice que es una variable complementaria pero que no es fácilmente medible, pues tiene que ver con cuestiones cognitivas. De acuerdo con Gómez, Oviedo y Martínez (2011), estas metas implican la satisfacción del alumno con sus estudios, así como el gusto por los aprendizajes que adquiere en su carrera. Pero a pesar de que estos factores de corte más subjetivo influyen en el rendimiento académico, no son tomados en

cuenta al momento de evaluar al estudiantado, ya que aún permean los modelos conductuales en todos los niveles de educación en donde de manera mecánica se memorizan los contenidos a revisar, para después ser evaluados en pruebas o exámenes que no reflejan la inteligencia o el verdadero rendimiento de los jóvenes.

La evaluación del rendimiento académico sigue siendo parcial y sólo se remite a cuestiones cuantificables, descartando el resto de factores que influyen en el desempeño de los estudiantes. Tal como expresa Inzunza (2009, citado en Lamas, 2015), cuando se evalúa al rendimiento académico únicamente con exámenes, lo que en verdad se mide no es la complejidad del aprendizaje de los alumnos y su relación con otras variables, sino que sólo refleja el producto de condicionamientos que se vuelven el punto focal de los contenidos curriculares. Un ejemplo claro de este tipo de evaluación son las pruebas del SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Educación, México) que sólo proyectan una pueril muestra del proceso de aprendizaje de los alumnos.

El rendimiento académico no son sólo notas, los jóvenes no tienen por qué ser concebidos como simples números, los cuales sólo reflejan que el sistema educativo en México aún se encuentra rezagado. Es necesario analizar qué impide que un estudiante aproveche en su totalidad los conocimientos que adquiere en su centro educativo, observar más allá del entorno escolar y averiguar qué influencia juegan los aspectos subjetivos y externos a su persona como las oportunidades económicas o la influencia de la familia en su autoconcepto.

3.1 Definición

El término rendimiento académico, generalmente se concibe desde una postura más positivista, haciendo referencia a rasgos cuantitativos (objetivos y medibles) como calificaciones o promedios. Es en los últimos años que los aportes de otros enfoques pedagógicos y psicológicos, (en el caso de estos últimos el humanista

ha abogado por un cambio en la noción de ser estudiante) han devuelto importancia a las cuestiones cualitativas como aquellos elementos subjetivos, propios de la cognición del sujeto o de las características de su medio.

Aunado a lo anterior, la definición de rendimiento académico sigue teniendo como acción ponderante aquella que se lleva a cabo única y exclusivamente dentro del aula de clases, o entorno escolar. Esto se ve reflejado en definiciones como la de Tournon (1984), en donde rendimiento académico es el producto del aprendizaje producido por el alumno; mismo que es suscitado por la intervención pedagógica del docente (citado en Montero, Villalobos y Valverde, 2007). En esta definición es claro que se deja de lado todos aquellos factores que influyen al rendimiento académico y que son ajenos a lo sucedido en las aulas, como la familia, el nivel socioeconómico del alumno y de este último, elementos de su persona como la autoestima y el autoconcepto.

Lo que los alumnos viven fuera de sus centros de enseñanza influye en cómo afrontan los retos que se les presentan en sus asignaturas, por ejemplo si un alumno arrastra problemas emocionales relacionados a su persona, está claro que no cumplirá al cien por ciento con su proceso de aprendizaje. Es una relación de una gran variedad de elementos, pues como explican Montero, Villalobos y Valverde (2007), rendimiento académico no es el resultado analítico de una sola aptitud, sino que es consecuente de una suma de elementos que pueden actuar en el alumno, o bien; desde este como son los factores de la propia institución, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos.

Para entender el por qué de un determinado nivel de rendimiento académico, es necesario estudiar todas las dimensiones que subyacen en este concepto. Esto debido a que si tan sólo en la definición de lo que sería un rendimiento académico "ideal" se ignoran importantes cuestiones, en su contraparte, el bajo rendimiento académico; tiene las mismas complicaciones,

pues pese a la gran variedad de definiciones no todas engloban los factores anteriormente mencionados. Al hablar de bajo rendimiento académico, afloran las discrepancias y si por un lado las definiciones refieren el bajo rendimiento al propio estudiante, otras lo hacen mediante una crítica de los centros educativos.

Las definiciones de bajo rendimiento académico han cambiado conforme el contexto en el que son concebidas y esto se entiende de mejor forma al revisar las primeras definiciones del término que surgen en una época donde el modelo educativo aún era mecánico y todos los rezagos o dificultades de aprendizaje eran inherentes al estudiante. Ejemplo de esto es la definición que Martínez (1981, citado en Monsalve, 2016), elaboró en la década de los 80's la cual describe al bajo rendimiento académico como resultado de una inhibición de la inteligencia del alumno que lo lleva a un desinterés un tanto prolongado de las tareas escolares y posteriormente a fracasar. Aquí se le imputa toda la responsabilidad del bajo rendimiento al estudiante, que por cuestiones orgánicas o psicológicas poco a poco disminuye su aprovechamiento escolar.

Con el transcurrir de las décadas los modelos educativos se han ido reformulando y cada vez más se considera al bajo rendimiento como una problemática igualmente multifactorial. Ahora se crítica al contexto escolar, a las técnicas pedagógicas de enseñanza empleadas por los docentes y demás cuestiones que ya no son esencialmente propias del alumno. Sobre esta postura Soler (1989), explica que el bajo rendimiento escolar de los alumnos, es debido a la escuela puesto que los sistemas educativos se muestran incompetentes para adaptarse a las características de los estudiantes (citado en Monsalve 2016). Como puede verse las definiciones hasta ahora expuestas no hacen sino más que atribuir causalmente la culpa a una u otra parte del bajo rendimiento académico, tanto a dificultades en el aprendizaje de los alumnos, como en los modelos educativos, no obstante; es necesario unificar los puntos de vista y crear

definiciones integrales que contemplen todos los factores inmiscuidos en la vida escolar de los jóvenes.

3.2 Principales causas del bajo rendimiento académico

Los esfuerzos por identificar aquellas causas que más influyen en un bajo rendimiento académico, han generado una bifurcación que contempla factores intraescolares como extraescolares. En ambos campos existen elementos que pueden ser del propio estudiante como ajenos a él, inclusive los medios de comunicación pueden jugar un papel importante de influencia para los jóvenes; los cuales no cuentan con espacios en sus centros de enseñanza, que les permitan abordar aquellas problemáticas que les presentan un obstáculo en su desempeño escolar.

Anteriormente, en la sociedad permeaba la idea de que un bajo rendimiento escolar era únicamente por la insuficiente aprendizaje de los jóvenes, que consecuentemente los llevaba a fracasar y desertar en el peor de los casos. Pero, en la actualidad esa visión ya no es tan compartida por la mayoría de expertos en el tema y ahora se exploran más factores que suceden fuera del contexto escolar y que Enríquez, Segura y Tovar (2013), denominan *factores extraescolares* que responden a elementos como el estatus socioeconómico de la familia, en otras palabras, se refiere a la educación de los padres, el clima familiar, la marginalidad, la falta de oportunidades laborales, etcétera. La familia es un aspecto muy importante, dentro de los factores extraescolares y no sólo influye en el factor económico, sino que puede influir en el grado de satisfacción que tiene el individuo respecto a su situación académica.

La familia transmite cultura y formas de pensar algunas promueven la autorrealización de los jóvenes y otras llegan a mermar el descubrimiento de su verdadero potencial en diferentes contextos de su vida. La escuela suele ser uno de los contextos en los cuales los jóvenes presentan conflictos en su proceso de

aprendizaje, gracias los introyectos que la familia deposita en ellos, pues como detalla Sevilla (2001, citado en Hernández 2013), los progenitores pueden proyectar en el presenta sus deseos no realizados de su pasado escolar en sus hijos, esto lo hacen imponiéndoles “deberes” como el ser intachables o culpándolos de no satisfacer sus expectativas, esta carga genera estrés y frustración en los alumnos, que expresan esta insatisfacción en un bajo rendimiento académico.

Otro factor extraescolar que supone un reto para el buen aprovechamiento de los estudiantes es el *económico*, que en gran número de casos termina por ser decisivo en que un alumno continúe o no con su vida académica. A grandes rasgos este factor es descrito por Hernández (2013), como un tema de alta consideración pues tiene que ver con el desempleo o una baja solvencia económica que lleva a los jóvenes a conseguir un empleo para solventarse los gastos escolares y además apoyar en el hogar. Estos jóvenes sufren inestabilidad emocional que los hace perder altas expectativas de terminar con su educación y tener oportunidad de salir adelante, por lo que se muestran desinteresados de la escuela y en ocasiones dejarla definitivamente; aunque cabe recalcar que no siempre el tener un bajo nivel económico quiere decir que será lo mismo en el rendimiento académico y de igual forma el tener un alto nivel económico no es sinónimo de alto rendimiento.

En ocasiones el tener un nivel económico medio alto, facilita el acceso a más y más influyentes medios de comunicación, como televisión o internet (redes sociales) que distraen a los jóvenes de sus tareas escolares, conllevando a un bajo aprovechamiento escolar. La influencia de los medios de comunicación en la vida de las personas es casi absoluta, al estar presente en casi todas las actividades humanas, elementos como la prensa, radio y televisión han disparado las estadísticas del aumento de los jóvenes que muestran un insuficiente rendimiento académico. Inclusive estudios muestran que el nivel intelectual de los

alumnos puede ser factible de medición a través de las horas que estos dedican a ver la televisión o a los videojuegos.

Hasta aquí se han analizado los factores que son externos del entorno escolar y que no siempre son responsabilidad del alumno, sino que son parte de las problemáticas sociales del país. Por otra parte están aquellos que suceden dentro de las aulas y que tienen que ver con la escuela, compañeros, profesores y el propio alumno, estos son concebidos por Enríquez, Segura y Tovar (2013), como *factores intraescolares* que son aquellas insuficiencias del propio sistema educativo, incapacidad de la institución para adaptarse o aspectos del estudiante y su proceso de aprendizaje. Respecto a la institución o escuela existe una problemática que ha ido en aumento en los últimos años y es el fenómeno del Bullying que como dice Hernández (2013), acarrea conflictos internos en el estudiante como terror de presentarse otra vez a la escuela y acto seguido una tendencia a la baja de las calificaciones e inclusive dependiendo de la gravedad del acoso a una deserción escolar.

En ocasiones los centros educativos no responden de manera adecuada a un bajo rendimiento de sus estudiantes y no se adaptan a las características de estos, o bien; no toman seguimiento de las demandas de acoso o violencia entre compañeros. Los modelos educativos poco a poco han implementado estrategias para acoplarse a aquellos alumnos que presentan bajas calificaciones por cuestiones relacionadas a alguna discapacidad o deficiencia, de entre estos elementos que son propios del alumno están sus *aptitudes físicas e intelectuales* que de acuerdo con Hernández (2013) tienen que ver con el propio autoconcepto del estudiante o con una autoestima muy baja, o por otro lado con discapacidades físicas como visuales o auditivas; y cognitivas como la presencia de algún trastorno, por ejemplo el TDAH.

Al hablar de rendimiento académico es fundamental explorar todos los elementos subyacentes que se relacionan unos con otros, es decir; que no funcionan en aislado sino que funcionan como una combinación que influye poderosamente en el desempeño de los jóvenes. Aún en la actualidad este concepto sigue midiéndose a través de pruebas cuantitativas que arrojan determinado número que indica el aprendizaje de un alumno, sin embargo sería deseable que se volteara a ver todo aquello que no es tan fácilmente visible, como los aspectos subjetivos que cargan los adolescentes, escuchar la propia percepción que tienen de su persona, los miedos que los hacen evadir sus tareas académicas y las dificultades que les presenta un país con pocas oportunidades de sobresalir económicamente. Por tanto en los siguientes apartados se analizarán de forma más profunda estos tres elementos que pocas veces se toman en cuenta de manera conjunta.

3.1.1 Autoconcepto

Cuando de rendimiento académico se habla, todos aquellos aspectos relacionados a la subjetividad de los estudiantes se relegan a un segundo plano. Pareciera que los jóvenes son tomados como una masa robótica que sólo absorbe los conocimientos que emanan de los docentes; se ignora que también tienen experiencias internas, sentimentales y cognitivas que los van marcando, y lo más importante; que juegan un papel fundamental en la manera cómo aprovechan los aprendizajes que adquieren en sus instituciones. Es fundamental que los jóvenes que alcanzan una educación media y superior se sientan satisfechos con su proceso académico, que desarrollen un buen autoconcepto de lo que pueden ofrecer académica y profesionalmente para alcanzar su autonomía.

El autoconcepto de los jóvenes no sólo se desarrolla en su entorno familiar, sino que también toma elementos de su entorno escolar para irse formando y de igual manera no sólo afecta sus relaciones interpersonales, puesto que también

tiene gran impacto en su rendimiento dentro de varios contextos; el académico por ejemplo. Es por este motivo que la literatura muestra la existencia de dos tipos de autoconcepto; uno que podría denominarse “no académico” y otro “académico” en el que la mayor influencia proviene de la escuela. Respecto al *autoconcepto no académico*, de manera general Lozano (2003), define al término como la consecuencia del proceso de interiorización que los individuos hacen de su realidad social; éste surge a partir de la interacción de la persona con su contexto y con sus agentes sociales más próximos, por lo que resulta importante la aceptación o renuencia que perciba de los otros, en particular de los que le signifiquen más.

El autoconcepto no académico, está más relacionado con aquellos vínculos más profundos de los jóvenes y que generalmente se encuentran en la familia, sin embargo existen otros vínculos que pueden ser no tan íntimos o profundos pero que tienen gran alcance en la vida de los jóvenes, estos pueden darse en contextos fuera del familiar como el trabajo o la escuela. Esta última potencia el desarrollo del *autoconcepto académico* que como menciona Arancibia (1990), es quizá la variable más importante que tiene efectos sobre el rendimiento académico puesto que se asocia fuertemente con la forma en como los alumnos afrontan los desafíos escolares, el compromiso que este tiene para con los deberes escolares y el modo asertivo de comunicarse en sus relaciones con compañeros y maestros (citado en Villarroel 2001). Este autoconcepto le sirve al alumno como herramienta para autodirigirse y explorar sus capacidades para solventar los retos dentro del contexto escolar, así mismo también va de la mano con otros elementos cognitivos como la motivación que el alumno tenga para llevar a cabo su proceso de aprendizaje.

El proceso de desarrollar el autoconcepto escolar se inicia desde la primera etapa de formación académica, y desde tal punto los docentes también juegan un rol importante desde su propio autoconcepto y las expectativas sobre sus

alumnos. Un alumno puede ser predecible de tener éxito o fracaso académico a partir de su autoconcepto escolar, el cual se forma desde la Educación Infantil con ayuda de la actitud del profesorado (Sánchez, 2000 citado en Lozano, 2003). Mediante el autoconcepto académico es que los alumnos se ajustan a las exigencias de su contexto escolar, creando nuevas estrategias metacognitivas que les permitan aprender los contenidos de los currículos de manera más y mejor comprensible.

Desde la niñez la escuela le permite a los individuos resignificarse por medio de los demás, le presenta distintos parámetros con los cuales medirse y así explotar sus potencialidades intelectuales y físicas. Justo como argumenta Villarroel (2001), desde los primeros años escolares las personas empiezan a compararse y ser comparados con sus compañeros, y es gracias a este proceso que comienzan a descubrir sus verdaderas capacidades y cómo emplearlas para alcanzar sus metas y así desarrollar su autoconcepto académico. Ahora, respecto al papel del profesor, este según la misma autora debe crear un clima de confianza que promueva un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje, un profesor que se muestra confiado en sus capacidades, ejercerá una influencia notable para los pupilos.

Los alumnos que se sienten satisfechos con su persona tendrán más oportunidades para mostrar sus verdaderas habilidades y continuarlas desarrollando a lo largo de su vida académica. Este proceso será un facilitador para que llegado el momento se inserten en el mundo profesional de forma más solventada, pero si sus autoconceptos general y académico son pobres, perderá la motivación de continuar afrontando y resolviendo sus metas académicas.

3.1.2 Procrastinación

Cuando un estudiante tiene un autoconcepto pobre puede generar otras problemáticas de la misma gravedad, como un miedo patológico a fracasar,

desarrollar comportamientos obsesivos sobre ser “perfectos” o bien, simplemente aplazar sus quehaceres escolares porque estos ya no lo motivan ni le producen satisfacciones inmediatas. Este fenómeno es conocido como “procrastinación” y recientemente ha comenzado a llamar fuertemente la atención de los psicólogos de distintos enfoques, por funcionar como un importante agente que vuelve a las personas menos productivas y con un rendimiento menor en distintos ámbitos.

El fenómeno de “procrastinar” ha existido desde varios siglos atrás, pero no siempre se consideró como un comportamiento disfuncional, este comenzó a tomarse como anormal cuando llegó la era de las máquinas y la producción, y en las últimas décadas se ha ido generalizando a otros sectores, ya no sólo al laboral. El término “*procrastinación*” según Chan (2011), proviene del latín *procastinare* y que traducido de forma literal significa “*dejar para mañana*”. Este patrón de comportamiento ha sido tomado de diferente forma con el paso del tiempo, de acuerdo con lo dicho por Ferrari, Johnson y McCown (1995, citados en Quant y Sánchez, 2012), la procrastinación ha aparecido frecuentemente en la historia y fue considerada como algo normal en el repertorio de las personas y no fue sino hasta la época industrial cuando se tomó como un modo de actuar negativo.

A partir de que las personas que procrastinaban eran tomadas como disfuncionales, fue que se comenzaron a desarrollar definiciones que describieran lo que conlleva este modo de comportarse. De manera general Busko (1998, citado en Chan 2011), define la acción de procrastinar como aquella tendencia irracional a postergar o no afrontar los deberes o tareas que hay que realizar. Tomando como base la definición del término, surgió una tipología de las personas procrastinadoras que se agrupan en dos principales tipos, por un lado los *procrastinadores ocasionales o pasivos* que se caracterizan por ser individuos indecisos y no cumplir con tareas asignadas en tiempo y forma. Y el segundo tipo se denomina como *procrastinadores cotidianos o activos* que se identifican por

tener conflictos con su persona y sus relaciones interpersonales, además de inventar excusas como *trabajar mejor bajo presión* para posponer el trabajo.

Dentro de la psicología la concepción que se tiene de la procrastinación varía según el modelo desde el cual se analice y los que han destinado mayor número de trabajos a estudiar el término son cuatro principalmente, el psicodinámico, el motivacional, el conductual y el cognitivo. En relación al primero, el modelo psicodinámico Baker (1979), este explica a la procrastinación como un temor a fracasar que proviene de relaciones familiares patológicas, en donde el papel que ejercieron los padres potenció la frustración y estrés en el niño y consecuentemente el empobrecimiento de su autoestima (citado en Quant y Sánchez 2012). Desde este modelo la familia puede causar la aparición de comportamientos aplazadores en los jóvenes que han desarrollado un miedo injustificado a fracasar, debido tal vez a unos progenitores con baja tolerancia a la frustración y con gran carga de introyectos que depositaron en su descendencia.

Una variable que se encuentra altamente ligada con la procrastinación es la motivación ya que un adolescente que no tiene suficiente motivación con la satisfacción que una tarea le puede ofrecer, optará por posponerla y quizá no ejecutarla. El modelo motivacional de la procrastinación es expuesto por McClelland (1953, citado en Quant y Sánchez, 2012), quien explica que, desde este modelo, la motivación tiene la tarea de orientar las acciones del individuo para que este alcance un buen nivel de satisfacción, en cualquier caso. Así la motivación puede ser usada por los jóvenes de dos maneras, por un lado como un anhelo por ser exitosos en determinada situación y por el otro para evitar esa situación, ya que se puede mostrar amenazante para la persona.

Para que los jóvenes no opten por el aplazamiento de tareas estos tienen que estar suficientemente motivados y tener recompensas significativas para su persona, tanto a corto como a largo plazo; estas últimas suelen ser las que alejan

a las personas de realizar sus deberes, puesto que se muestran casi inalcanzables. Parte de lo anterior fue establecido en el modelo conductual de la procrastinación que según Quant y Sánchez (2012), consiste en que la persona realiza una discriminación entre tareas, en donde elige aquellas que la refuercen a corto plazo o que sean más contingentes y escapa de las que no tienen consecuencias inmediatas. Es pertinente que los jóvenes encuentren el elemento atractivo de las tareas y no sólo se remitan a las consecuencias, ya que también implicaría que viven constantemente en la fantasía y dejan de situarse en el aquí y ahora al realizar un trabajo.

Los pensamientos sobre el futuro acarrear disfuncionalidad para la persona que procrastina y puede desarrollar formas de pensar obsesivas por miedo a no hacer bien determinada tarea. Tal como se expone en el modelo cognitivo, en donde la procrastinación comienza a crear un procesamiento de la información disfuncional que consecuentemente dará pie a esquemas desadaptados que hacen ver a la persona que los tiene como alguien incapaz y con miedo al rechazo (Quant y Sánchez, 2012). Dependiendo del modelo que se empleó para analizar la procrastinación esta da el mismo resultado, es decir un estilo de vida poco saludable y satisfactorio para los jóvenes, mismos que terminarán por generalizar este comportamiento a los distintos contextos donde se relacionan.

Uno de estos contextos es el escolar en donde la influencia que tiene la procrastinación es alta y se ve reflejada en qué tanto rinden los jóvenes académicamente. Cuando los alumnos atraviesan la etapa de juventud comienzan a experimentar cambios en todas las esferas de su persona, tanto biológicos como psicológicos y con ello aparecen nuevos y más atractivos placeres, los cuales harán que los estudiantes se alejen de aquellas acciones que no les otorgan satisfacción y sólo les crea tensión, ejemplo de esto son los deberes escolares (Chan, 2011). Los alumnos que procrastinan pierden el interés en sus experiencias académicas al no darle estas satisfacciones inmediatas, esto se debe

a que ligado a este fenómeno se hayan otros conflictos como poca autorregulación, problemas emocionales o ansiedad.

También puede que los jóvenes creen una especie de superstición si en alguna ocasión el haber procrastinado les dejó buenos frutos, sin embargo esto no siempre será así e inclusive si o fuera otros aspectos de su vida se verían afectados. Esto va en sintonía con lo que explican Quant y Sánchez (2012), respecto a los estudiantes que postergan sus tareas y que usualmente obtienen éxito, ya que pueden generar creencias como el cliché de *trabajo mejor bajo presión*. Adicionalmente cuando los jóvenes procrastinadores no cumplen con las tareas en el plazo de tiempo establecido, crean excusas a veces extraordinarias para no afrontar la responsabilidad y evitar el castigo que conlleva no cumplir con sus obligaciones.

La procrastinación puede por sí sola abarcar múltiples estudios, sin embargo en el presente estudio se mostró de forma breve y concisa en este apartado, ya que se presentó acompañada de otros elementos que afectaron el rendimiento académico de los jóvenes como lo es el factor económico que combinado con las dos causas ya revisadas puede traer consecuencias catastróficas para la vida profesional de los adolescentes.

3.1.3 Factor económico

En ocasiones los jóvenes tienen un autoconcepto saludable sobre sus capacidades físicas e intelectuales y además, cuentan con suficientes estrategias de autocontrol que les permiten gestionar el tiempo que invierten en sus tareas académicas. Así mismo, puede que también estén fuertemente motivados hacia sobresalir en su futura vida profesional; sin embargo, el que cuenten con todas estas herramientas no les asegura alcanzar el éxito, ya que puede presentarse un factor que por sí sólo pone en riesgo la supervivencia de las aspiraciones

académicas de los jóvenes, dicho factor es el económico el cual si es insuficiente, limita en cuestión de oportunidades y recursos a los estudiantes.

La economía permea en prácticamente todos los ámbitos en los que actúan las personas, en la salud, en el trabajo, escuela, familia, etcétera; ya que es un elemento importante dentro del bienestar humano. En la población juvenil influye seriamente en la calidad de vida que los adolescentes perciban y particularmente en su educación puede ser un elemento determinante, empero; sólo si su economía raya en insuficiente, pues tal como exponen Armenta, Pacheco y Pineda (2008), la situación financiera de la familia será un factor determinante sólo y sólo si es muy baja o pobre. Lo que ocurre con los jóvenes que provienen de hogares con desabasto económico es que sus progenitores tienen un escaso nivel cultural, además de cohabitar con un gran número de hermanos lo que limita las oportunidades que unos y otros reciben, y consecuentemente empieza a decrementar dramáticamente los anhelos, expectativas e interés por las experiencias académicas.

Las familias provenientes de contextos socioeconómicos marginados son los que probablemente reflejen más la falta de apoyo en la educación de sus hijos, puesto que puede llevar a una mala alimentación que termine por distraerlos de sus quehaceres escolares, falta de materiales escolares, entre otros aspectos. A diferencia de los estudiantes que cuentan con las oportunidades económicas para su descendencia, sobre esta diferencia Espinoza (2006), dice que los alumnos que viven en hogares con ingresos económicos altos pueden alcanzar un desempeño académico más satisfactorio que su contraparte, los pupilos que nacen bajo el seno de familias vulnerables. Pero en qué aspectos exactamente se ven mermados los estudiantes de entornos marginados, respecto a esto Fontana (1992, citado en Espinoza, 2006), sugiere que principalmente se ven limitados en cuanto a los estímulos económicos que reciben, también pueden tener obstáculos

en cuanto a lugares dentro de su hogar dedicados al estudio; además de encontrarse con privaciones de todo tipo (alimentarias, materiales).

En el aspecto económico las problemáticas no sólo se presentan en los estudiantes, sino que también en el grado en que los padres se involucran académicamente con sus hijos. Los bajos niveles económicos de las familias desprotegidas, pueden influir en la educación de sus integrantes durante generaciones, punto que es abordado por Lareau (1987, citado en Espinoza, 2006), que señala que aquellos progenitores que perciben bajos o nulos ingresos económicos, también presentan escasos niveles educativos y/o culturales y aunado a esto, tienen limitaciones en cuanto a tiempo y materiales para involucrarse en las tareas de sus hijos.

Si bien la economía de los jóvenes puede influir en su rendimiento académico, este factor se vuelve crucial solamente si es demasiado bajo. También hay que mencionar que esta perspectiva no es absolutista y que no por nacer bajo un hogar con ingresos económicos bajos siempre será bajo el rendimiento académico, pues también hay casos en los que alumnos con bajas oportunidades en su economía alcanzan grandes logros académicos y profesionales. Por tanto hay que recalcar que el rendimiento académico se relaciona multifactorialmente con otros muchos elementos que surgen fuera de las aulas, y que los jóvenes construyen por medio de las relaciones que mantienen con otras personas en sus diferentes contextos (familiar, laboral, escolar), de tal suerte que para comprender que lleva a un estudiante universitario tener un buen rendimiento o bajo rendimiento académico, hay que analizar su historia, de qué tipo de familia proviene, cómo se relaciona con sus semejantes, hasta qué punto influyen sus relaciones amorosas y su propio autoconcepto.

METODOLOGÍA

El tipo de metodología empleada para el análisis de la información fue de tipo cualitativo, asimismo el enfoque empleado fue fenomenológico. Respecto a lo cualitativo González (2000), menciona que lo referente a la cualidad o cualidades, trata de una gran variedad de entidades psicológicas como de ocurrencias. La gran contribución de este tipo de metodología es el descubrimiento de una serie de determinantes ocultos, a los cuales sería sumamente complicado acceder. Asimismo su postura propone una comprensión de lo psicológico que vaya más allá del simple carácter estático de las unidades que comúnmente son empleadas en la psicología experimental.

De acuerdo con Hayes (1997, citado en González, 2000), la metodología cualitativa generalmente ha sido concebida como la contraparte de la cuantitativa; sin embargo esta última, al menos en psicología, con frecuencia produce intentos demasiado estrictos para medir el comportamiento humano o el aspecto cognitivo, lo que disminuye altamente su relevancia en relación con lo que se experimenta diariamente.

En cuanto a las **variables** de este estudio (relaciones interpersonales y rendimiento académico), estas aún no han sido investigadas desde este tipo de metodología, ya que en el aspecto clínico por lo general se emplea un enfoque cuantitativo al evaluar con instrumentos. Sobre esto González (2000), afirma que al momento de evaluar por medio de escalas o pruebas, el problema no yace en usar las mismas, sino en definir lo que el instrumento pretende medir y cómo usar esa evaluación en el proceso de construcción del conocimiento. Por este motivo, pondera el interés de analizar estas variables desde una metodología cualitativa, empleando el enfoque humanista en el acompañamiento psicológico.

Respecto al **objetivo general** de la presente tesis, este responde a: Analizar el impacto de las relaciones interpersonales en conflicto, sobre el rendimiento académico de estudiantes de la FES Iztacala, mediante el uso de la terapia existencial humanista.

A su vez los **objetivos específicos** fueron:

1. Describir el estilo de relaciones interpersonales de los jóvenes de la FES Iztacala, para explicar su relación con las principales causas de bajo rendimiento académico.
2. Analizar la influencia de las relaciones familiares sobre el rendimiento académico en estudiantes de la FES Iztacala.
3. Analizar la influencia de las relaciones de pareja y el duelo amoroso sobre el rendimiento académico en estudiantes de la FES Iztacala.

Ahora bien, en cuanto al **método fenomenológico** que también se ocupó en esta investigación; éste trata de analizar las experiencias o valga la redundancia, los fenómenos, tal como se presentan y cómo los vive la persona que los experimenta. Tal como menciona Heidegger (2006), sobre la fenomenología esta consiste en permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra a sí mismo y en cuanto se muestra por sí mismo, es decir; este método o filosofía se centra en estudiar y describir la experiencia vivida respecto de una enfermedad o circunstancia por el protagonista de dicha vivencia, todo esto para encontrar un significado (a partir de la descripción), de los fenómenos que los individuos experimentan.

La fenomenología fue de gran relevancia para la investigación ya que como menciona Castillo (2000), este tipo de filosofía permite entender que los seres humanos somos seres en un mundo no solamente físico, sino en un mundo con relaciones interpersonales, y que es constituido y modificado por el hombre mismo

(citado en Trejo, 2012). Por tal al estudiar el espacio en el que está inmerso, se obtienen formas de interpretarlo y vivirlo. El método fenomenológico contiene tres etapas importantes, que son una guía al momento de realizar investigaciones de corte cualitativo, estas son abordadas por Trejo (2012), a continuación se hablará de manera sucinta de cada una:

Etapas descriptiva. El fin de esta etapa es tener una descripción del fenómeno que se va a estudiar, de la manera más completa y sin que sea muy prejuiciada; esto dará pie a tener una especie de reflejo que muestre la realidad vivida por la persona de la forma más auténtica. Esta etapa a su vez se divide en tres pasos:

1) Elección de la técnica o procedimiento: Pretende lograr la descripción más exacta de lo fenómenos valiéndose de una variedad de procedimientos, para el caso del presente trabajo se optó por utilizar el “diario de campo” el cual permite realizar anotaciones sobre los aspectos más importantes dichos y vividos en cada sesión.

2) Aplicación de la técnica o procedimiento seleccionado: Esta fase toma en cuenta que lo que observamos depende en gran medida de nuestra percepción, por tal nunca se observa en su totalidad lo que se quiere ver, sólo se mira una porción de la totalidad del fenómeno.

3) Elaboración de la descripción protocolar: Esta descripción no será fácil de elaborar, puesto que es complicado eliminar elementos que son proyectados por el observador. Por tanto es esencial que se recoja el fenómeno con sus características auténticas.

Etapas estructural. En la segunda etapa se procede a la descripción de los protocolos, de acuerdo a una prioridad temporal según el tema en el que se está poniendo énfasis.

Etapa de discusión de los resultados. La última etapa se trata de una contrastación entre los resultados obtenidos de la investigación y los hallazgos analizados de otros estudios. También se puede complementar y comprender las diferencias y similitudes con el estado del arte sobre el tema, para enriquecer el cuerpo de conocimientos sobre el tópico investigado.

Dado que la psicología existencial humanista tiene sus bases desde la fenomenología de Jean Paul Sartre, se retomó la idea de analizar a las personas como un todo integrado, dicho en otras palabras, tener una visión holística de los individuos tanto en su vida biológica como la instintiva, tomando en cuenta el discurso que manejan y lo que dice su cuerpo al momento de expresar sus vivencias. El Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) de la FESI, fue el escenario del acompañamiento psicológico, en donde se pudieron llevar a cabo los objetivos de esta investigación.

La población estudiantil con la que se trabajó, estuvo constituida por 7 estudiantes (5 mujeres y 2 hombres) de la FES Iztacala, a continuación se presentan las características de cada uno de los participantes, así como del proceso que se tuvo con cada uno.¹

Blanco: Estudiante de tercer semestre de psicología, 19 años, acudió a acompañamiento psicológico debido a problemas en su rendimiento académico y en sus relaciones con sus familiares. Se trabajaron un total de 6 sesiones de 50 minutos cada una, distribuidas a partir del 8 de octubre hasta el 26 de noviembre del 2017.

¹ Para salvaguardar la identidad y confidencialidad de los relatos de los participantes, se emplearon colores a manera de seudónimos.

Café: Estudiante de quinto semestre de psicología, de 20 años de edad, acudió al servicio de acompañamiento psicológico por conflictos en sus relaciones familiares y de pareja, mismas que estaban impactando en su vida académica. Se trabajaron un total de 7 sesiones de 50 minutos cada una, a lo largo del periodo comprendido del 10 de octubre al 21 de noviembre de 2018.

Rojo: Estudiante de primer semestre de la carrera de psicología, al momento de prestarle el servicio de acompañamiento contaba con una edad de 19 años. Acudió al CAOPE a causa de una serie de problemáticas que estaban afectando su rendimiento académico, como unas relaciones familiares poco saludables, problemas con su autoconcepto y por comportamientos nocivos como la procrastinación. Se trabajaron un total de 8 sesiones, de 50 minutos de duración cada una, distribuidas a lo largo del 10 de octubre hasta el 28 de noviembre de 2018.

Gris: Estudiante de cuarto semestre de psicología, tenía 20 años cuando se le brindó el servicio de acompañamiento. La demanda principal de Gris fue abordar aspectos sobre sus relaciones familiares y trabajar el duelo amoroso por el que estaba atravesando, ya que ambos puntos impactaban de manera negativa en su rendimiento académico. El total de sesiones fue de 8 de 50 minutos cada una, distribuidas del 12 de febrero al 7 de mayo de 2018

Amarillo: Estudiante de cuarto semestre de psicología, su edad al instante de darle el acompañamiento psicológico era de 20 años. Acudió para trabajar algunos problemas en sus relaciones familiares, mismos que desembocaban en un bajo rendimiento académico a causa de la falta de apoyo económico por parte de su madre. Se trabajaron un total de 7 sesiones, de 50 minutos cada una, a lo largo del tiempo comprendido del 14 de febrero al 4 de abril de 2018

Verde: Estudiante de séptimo semestre de psicología, 20 años, acudió a acompañamiento psicológico debido a problemas en su rendimiento académico,

duelo amoroso y la relación con su madre. Se trabajaron un total de 7 sesiones de 50 minutos cada una, distribuidas a partir del 19 de febrero hasta el 4 de mayo del 2018.

Azul: Estudiante de quinto semestre de psicología, 20 años, acudió a acompañamiento psicológico debido a problemas en su rendimiento académico y en su relación con sus padres. Se trabajaron un total de 7 sesiones de 50 minutos cada una, distribuidas a partir del 14 de febrero hasta el 4 de abril del 2018.

En cuanto al procedimiento, en primer lugar se contactó a los estudiantes que fueron asignados al servicio de acompañamiento psicológico, el contacto se hizo por medio de una llamada telefónica en la cual se estableció el día y hora para la terapia, las sesiones fueron de manera semanal y para cada estudiante se utilizó un cubículo específico.

La información hasta aquí presentada corresponde a las bases tanto teóricas como empíricas que se tomaron en cuenta para desarrollar el planteamiento de esta tesis; también se presentaron los recursos metodológicos que sirvieron para el manejo de la información recopilada y para establecer la estructura o esquema de la investigación.

5. RESULTADOS

A continuación se expondrán cada uno de los casos de los estudiantes que fueron atendidos por el autor de la presente investigación dentro del servicio de acompañamiento psicológico en el CAOPE de la FES Iztacala. Dentro de cada caso se desglosarán por un lado, las relaciones interpersonales que se vieron reflejadas en la vida de los estudiantes y el estilo con el cual las llevaban a cabo (conflictivo/asertivo); y por el otro aquellas causas de bajo rendimiento que reportaron los jóvenes, además se explicará la manera en que se trabajó en cada caso para facilitar el proceso de autorrealización de los chicos.

5.1 El caso de Café.

Café es un estudiante de la carrera de psicología, al momento de brindarle el servicio cursaba el 5to semestre, tiene 21 años de edad y proviene de una familia monoparental. Acudió al servicio de acompañamiento debido a los conflictos generados desde el seno de su familia, en concreto con las relaciones que tenía con su madre y su hermana, dichos conflictos eran desatados por temas económicos, mismos que terminaban impactando en el rendimiento que Café mostraba en la carrera.

Los problemas económicos aparecieron en su vida a causa de que su padre los abandonó y sus abuelos quienes costeaban gran parte de sus estudios murieron, esto afectó de manera significativa varios aspectos de la vida de Café, pues aparte de que no había podido cerrar dicho ciclo (despedirse de sus abuelos) y del declive emocional, tuvo que emprender la búsqueda de un empleo para no sólo costearse sus gastos escolares, sino también para apoyar en la economía familiar ya que sólo su madre trabaja y no les es suficiente con los ingresos que esta última aporta. Aunado a esto, estaba la situación de su hermana menor quien

acababa de ser mamá por primera vez y se encontraba desempleada y con su formación académica trunca.

A partir del nacimiento de su sobrina los conflictos empezaron a intensificarse debido a que se tuvo que hacer un recorte de todos los recursos con los que contaban como comida, gastos para la escuela de Café, entre otros. Por esta razón Café reclamaba a su hermana el no buscar un empleo para hacerse cargo de los gastos de su hija ya que no se le hacía justo que por su *calentura [sic]* también él estuviera siendo afectado. Cabe mencionar que Café no comunicaba su inconformidad de manera asertiva, dado que en ocasiones gritaba o se insultaban mutuamente, o bien; simplemente ya no expresaba su malestar, y hacía uso de excusas como, “*ya no le hablo porque le huele la boca cuando habla*”. Esta problemática de no expresar sus emociones y sentimientos se extendía hasta sus relaciones de pareja, puesto que la chica con la que mantenía relaciones sexuales al momento de brindarle el acompañamiento; había despertado en él un sentimiento más allá de la satisfacción sexual y durante el proceso no pudo expresarle que quería formalizar su relación.

Por tales razones el estilo de Café de interrelacionarse con las demás personas era conflictivo, mostrando una polarización en cuanto a comunicar sus pensamientos, emociones y sentimientos, por un lado empleaba la agresividad verbal y por el otro se mostraba totalmente inhibido. Este último patrón de comunicación empezó a establecerse desde que su madre empleaba la violencia física para “controlar” el comportamiento de Café, además de que en el discurso de Café se notaban en demasía los introyectos que su familia había depositado en él; como qué cosas debía decir según en el lugar en el que se encontraba, qué ropa debía usar según la ocasión, esto reflejaba que Café había perdido el poder de decidir ciertos aspectos de su vida personal por sí mismo.

Estos conflictos con la toma de decisiones sobre su persona, también afectaron su autoconcepto, ya que eran tan marcados los introyectos sobre lo que sería un *buen hombre* en su familia, que Café se autocastigaba frecuentemente por no cumplir con las expectativas que se tenían de él. Por lo cual esto, ligado a los temas económicos y sus relaciones familiares y amorosas impactaban de manera significativa mencionó en su desempeño académico. Este impacto según Café se reflejaba en los conflictos que tenía con sus compañeros de clase al no llegar a tiempo a las reuniones para terminar determinado trabajo, también al momento de participar en clase no se sentía seguro de defender su postura respecto a determinado tema, por lo que en las evaluaciones se veía afectado en el rubro de la participación en clase.

Para el proceso terapéutico de Café se emplearon diversos recursos de la instrumentalización tanto del enfoque centrado en la persona, como de la psicología Gestalt en el transcurso de 7 sesiones. Para el tema de sus frecuentes conflictos con su hermana se trabajó una variante de *silla vacía* en la que se permitiera expresar mediante proyecciones el malestar que lo aquejaba constantemente, así mismo mediante reflejos de contenido se retroalimentaba la manera en que expresaba sus sentimientos, hasta que lograba manifestarlos de forma asertiva y calmada.

Por otra parte, en cuanto a su autoconcepto se utilizó la técnica Gestalt *coro griego* en la se le repetían aquellas frases o introyectos que su familia había estado depositando en él, respecto a su vocabulario, vestimenta o los tatuajes que se había hecho. Esto con la finalidad de que Café hiciera contacto con las emociones y sentimientos que experimentaba al momento de escuchar las frases que más lo afectaban, y posteriormente identificar las ideas que no provenían de él, sino de su mamá, abuelos, tíos, pero que había adoptado como propias y que no le eran funcionales en otros aspectos de su vida.

En cuanto a sus relaciones de pareja, se trabajó el duelo respecto a relaciones anteriores para que cerrara ciclos que aún permanecían abiertos y que le dificultaban seguir adelante con la relación que mantenía con su pareja al momento del proceso. También para culminar con el acompañamiento se llevó a cabo una recapitulación mediante la narrativa de su historia de vida en la que Café se permitiera ver aquellas experiencias que fueron formando la persona que es actualmente, así como integrar aquellas que lo ayudaban a crecer y desechara las que obstaculizaban su progreso.

Al terminar el proceso Café expresó su gratitud respecto al proceso terapéutico, ya que le sirvió de gran ayuda para expresar sus emociones de una manera más funcional. Además de que pudo participar en clase con más soltura y seguridad de lo que sabía respecto a los contenidos de las asignaturas, también sus relaciones interpersonales mostraron cierta mejoría ya que el clima familiar y escolar se volvió más saludable.

El caso de Café dio evidencia suficiente del impacto que tiene el factor económico en el rendimiento académico de los estudiantes, también se demostró la multicausalidad del fenómeno del bajo rendimiento, ya que los problemas financieros (que eran la principal causa de un insuficiente aprovechamiento escolar) en la familia de Café se ligaban a una forma conflictiva de interrelacionarse y por tal a una nula capacidad de solucionar sus conflictos. Este modo disfuncional de comunicación era extrapolado por Café a otros contextos en los que se desenvolvía como el académico o el amoroso. Y desde la misma estructura familiar (familia monoparental) de Café se presentaban problemáticas ya que la falta de una figura paterna ocasionaba un estigma bastante marcado sobre como ser un buen hombre, lo que ocasionaba que Café cargara con una gran cantidad de introyectos. Es así que en el caso particular de Omar describe la influencia de unas relaciones familiares inadecuadas, que al contrario de fomentar el crecimiento personal de sus integrantes, termina por obstaculizarlo.

5.2 El caso de Blanco.

Blanco es un chico de 20 años, estudia la carrera de psicología y al momento de brindarle el acompañamiento psicológico cursaba el 3er semestre. Acudió al servicio ofrecido por el CAOPE debido a conflictos dentro de sus relaciones interpersonales en la familia, esto a su vez ocasionó problemas en su autoconcepto, por lo que su confianza se vio mermada al grado de afectar su rendimiento académico.

La problemática más importante que Blanco comentó tener en su familia, fue la idea de lo que un hombre debe ser, este concepto familiar sólo atribuye características machistas a los varones del hogar, (cabe mencionar que su familia es nuclear y son 4 varones contando a hermanos y papá, y sólo una mujer que es su madre) como el que por ser hombres no muestren sentimientos de tristeza y/o conductas que tengan que ver con esta emoción. Esto genera un gran estrés en Blanco ya que en su hogar constantemente sufre burlas y comparativos con su hermano mayor, en cuanto a que su comportamiento debería parecerse al de este último e inclusive igualar las calificaciones de su hermano.

El autoconcepto de Blanco se ha visto seriamente afectado a raíz de las burlas y peleas con su familia, por ejemplo; al momento de expresarse comentó que se siente sin confianza y se pone extremadamente nervioso. Esto ha ido generalizándose a distintos contextos, siendo el académico el que últimamente había sido más gravemente afectado, Blanco mencionó que al momento de participar en clase es cuando se siente más inseguro y termina diciendo cosas totalmente contrarias a las que tenía planeado decir.

También las relaciones con sus compañeros no eran del todo saludables ya que en palabras de Blanco estos eran *bastante competitivos [sic]* y siempre trataban de sabotear a otros. Aspecto que también influía en la motivación de Blanco para expresar sus ideas en clase, debido a que le daba demasiada

importancia a los comentarios que sus colegas hacían de él, al momento de participar. El cambio en el autoconcepto de Blanco fue más evidente cuando habló de dos etapas importantes en su vida, una de ellas fue su niñez que recuerda muy feliz y en donde no tenía tantas preocupaciones, sino simplemente estar tranquilo; al contrario de su adolescencia en donde se notó competitivo y casi siempre a la defensiva, ejemplo de ello fue una frase que Blanco empleaba mucho en ese entonces que era *conmigo quien quiera, contra mí quien pueda [sic]*, esto es un reflejo de los introyectos familiares que había adoptado, como el no permitirse ser débil y mostrarse siempre fuerte.

Respecto a su estilo de relaciones interpersonales, Blanco mencionó que su forma agresiva de expresar sus emociones le era un gran obstáculo para comunicarse con los demás, consecuencia de ello es que lo tenían en un concepto de violento. También tenía un patrón inhibido de comunicar sus deseos y malestares ya que comentó que respecto a las burlas familiares, había aprendido a vivir con ellas como si fueran algo normal, esta incapacidad de comunicarse de manera asertiva no sólo impedía la expresión de sus sentimientos, sino que también había generado que Blanco dejará asuntos inconclusos en sus relaciones de pareja.

En relación al tema de sus relaciones de pareja Blanco aún mantenía un duelo amoroso que no había experimentado y cerrado con su expareja, y que constantemente desembocaba en un sueño donde mantenía encuentros sexuales con ella. Esto le generaba conflicto con su pareja actual, puesto que no se sentía cómodo de tener aquellos sueños ya que para él era como regresar a la etapa en donde mantenía una relación amorosa con su expareja, esto parecía tener a Blanco fijado en un ciclo que estaba aún abierto y también afectaba en su desempeño escolar, debido a que constantemente se distraía en clase pensando tanto en el sueño como en su relación actual.

Dentro del proceso de acompañamiento psicológico de Blanco se trabajó en primer lugar la expresión de una emoción que estaba afectando su desenvolvimiento social, esta era el enojo que estaba principalmente canalizada al tema comparativo entre él y su hermano. Para ello se realizó un ejercicio en donde Blanco tenía que traer al aquí y el ahora aquella situación en donde lo comparaban con su hermano y al momento de que empezara a identificar el enojo se permitiera vivirse dentro de esa emoción, esto generó una pequeña crisis en donde Blanco lloró extenuadamente, esto fue saludable para él ya que comentó que en mucho tiempo no había podido liberarse de esa carga emocional.

En cuanto al tema de su autoconcepto que fue el punto principal de su proceso de acompañamiento se trabajó con un ejercicio Gestalt basado en cartas de aquellas personas que más influían en el desarrollo del autoconcepto de Blanco. Para esto en gran parte de las sesiones se leyeron y se trabajó con las cartas correspondientes a su mamá, su papá, sus tres hermanos y su novia; en cada una de ellas se le indicó a Blanco que hiciera contacto con cada emoción y sentimiento que provocaba el contenido de cada carta. También se le indicó que tomará de los mensajes escritos solamente aquello que fomentara el desarrollo de potencial como persona, así como que empezara a deshacerse de aquellas ideas que habían sido depositadas en él y reformulara los esquemas cognitivos que tenía, como permitirse llorar, expresar emociones de tristeza y enojo de forma saludable y permitir que los demás lo ayuden.

El contenido de las cartas impresionó mucho a Blanco ya que las expectativas que tenía respecto al contenido eran muy diferentes a lo que se encontró en cada oración que leyó. La visión que tenía era catastrófica y sin embargo los mensajes que le depositaron fueron en su mayoría de sentirse orgullosos de él, por ser el hermano, el novio y el hijo que era, a pesar de sus celos con su pareja o de sus peleas con sus hermanos. Este ejercicio fue enriquecedor para Blanco ya que comprobó que también él se estaba

autocastigando demasiado para cumplir con expectativas que había asumido que se tenían de él, sin siquiera comprobarlo.

Para el tema del asunto inconcluso con su expareja que surgió durante el proceso, se empleó el trabajo con sueños proveniente de la Gestalt el cual se basa en relatar el sueño en tiempo presente y mediante proyecciones hacia personas u objetos encontrar un sentido a determinado sueño. En el caso del sueño de Blanco se trabajó con la proyección hacia su exnovia durante un encuentro sexual que experimentaba en el sueño, al terminar el relato Blanco comentó que sentía que ese ciclo aún estaba abierto y que necesitaba cerrarlo por lo que creía conveniente hablar con su exnovia para arreglar las cosas y terminar de buena forma.

El proceso de acompañamiento de Blanco tuvo una duración de 6 sesiones y al término Blanco comunicó su gratitud con el trabajo llevado a cabo, ya que le había permitido reformular sus esquemas, además de haber incrementado su nivel de motivación para participar en clase. Inclusive hizo mención de que en el transcurso del acompañamiento había despertado interés en él para con el enfoque humanista de terapia.

5.3 El caso de Rojo.

La usuaria Rojo tiene 19 años, al momento de ser atendida en el servicio de acompañamiento psicológico se encontraba cursando su 1er semestre de la carrera de psicología. La principal demanda de la usuaria era en relación a problemas de bajo rendimiento escolar, mismos que eran causados por los conflictos en sus relaciones familiares, también presentó un estilo pasivo-conflictivo para relacionarse con los demás, así como conflictos como procrastinar demasiado para llevar a cabo sus tareas escolares.

Entorno a sus problemas de relaciones familiares, hay que mencionar que Rojo proviene de una familia nuclear, compuesta por sus padres y sus dos hermanas, menor y mayor respectivamente. Los conflictos de acuerdo al testimonio de Rojo comenzaron desde su etapa en la preparatoria y se intensificaron a raíz de que no eligió estudiar lo que sus padres querían que estudiara, dicha carrera era medicina sin embargo ella optó al último momento por psicología. Esta indecisión estuvo marcada por lo que su familia depositaba en ella, es decir; el anhelo de que se convirtiera en médico aún cuando no le atraía esta rama profesional; la decisión sobre su futuro fue casi improvisada ya que los continuos comentarios de sus padres terminaron por adularla tanto que su elección se llevó a cabo en el último momento.

La espontaneidad de su elección de carrera había ocasionado que Rojo se cuestionara frecuentemente sobre si la psicología es lo que realmente le agrada y consecuentemente desembocó en una falta de compromiso con sus trabajos y tareas escolares. Esta falta de motivación también la llevó a incurrir en la procrastinación para aplazar sus deberes escolares, lo cual afectaba su rendimiento académico y su relación con sus profesores, ejemplo de esto es que Rojo comentó que uno de sus maestros se había molestado con su grupo por su falta de interés y compromiso con las lecturas, por lo que no significaban ningún reto para él; esto afectó a Rojo debido a que ella se asumía dentro de ese grupo, puesto que no realizaba las lecturas de clase por aplazarlas constantemente.

Las problemáticas con su bajo rendimiento no sólo eran a causa de los conflictos en sus relaciones familiares, sino también del estilo con el cual interactuaba en ellas, pues este era conflictivo en donde recurría a inhibirse y ser demasiado pasiva para comunicar lo que sentía y pensaba. Tal incapacidad para expresarse fue desarrollada por las constantes decepciones que su hermana mayor le hacía a su confianza; Rojo dijo que le comentaba cosas muy personales a su hermana esperando a que esta le ayudara con un consejo o a mantener

guardado el secreto, sin en cambio divulgaba todo lo que Rojo le compartía aspecto que la molestaba demasiado, empero nunca manifestaba su inconformidad de manera clara sino que optaba por una indefensividad.

Los conflictos familiares de Rojo también habían impactado en su autoconcepto, ya que para ella el llorar no tenía utilidad alguna y aunque mostrara la necesidad del llanto deflectaba constantemente para evadir las situaciones que la ponían triste. Este modo de escape comenzó a suscitarse desde la escuela primaria en donde una de sus maestras evidenció de una manera hostil las complicaciones que tenía para exponer, por lo que su seguridad al hablar en público se vio mermada y se mantuvo hasta la universidad como consecuencia de no haber hablado sobre esa experiencia con su mamá y así cerrar ese asunto inconcluso. La seguridad en la propia persona es un aspecto importante del autoconcepto y en Rojo había decrementado mucho, no sólo por el episodio antes mencionado, sino que esa inseguridad se vio fomentada por otras experiencias, como la primera vez que reprobó una materia en CCH y lo único que recibió de su mamá fue un “no es para tanto”, minimizando lo que Rojo estaba viviendo en aquél entonces.

Inclusive cuando Rojo pensaba haber alcanzado las expectativas de sus papás al entrar en algún cuadro de honor en la escuela, sus progenitores le exigían metas aún más altas sin mostrar empatía con los logros de su hija. Por tanto Rojo reflejaba problemas en muchos puntos de su autoconcepto como motivación, seguridad y autoestima, lo que generó que no lograra identificar cuando sentía malestar en su cuerpo y que no expresara desacuerdos cuando algo no le parecía.

El proceso de Rojo estuvo encaminado a facilitar a que esta recuperara el poder de identificar sus emociones y sentimientos y se permitiera expresarlos sin el miedo al *qué dirán*, así mismo también se tuvo como objetivo el que cambiara

sus ideas respecto a que llorar no tiene utilidad alguna y que sólo puede ser visto como algo negativo. Para esto se realizaron ejercicios gestálticos en los que Rojo aprendiera a identificar las sensaciones que su cuerpo experimentaba pero que ella había aprendido a anular casi de forma inmediata.

También se trabajó con el tema de su autoconcepto y con todos aquellos introyectos en forma de *deberías* que había adoptado de su familia. Para ellos se emplearon coros griegos con aquellas frases que más impactaban en ella y que provenían de sus padres y sus hermanas; para el caso de su autoconcepto este se estructuró por medio de descripciones que en un primer plano se le pedía a Rojo realizara en forma de proyección como *Rojo es una persona...* y posteriormente se adueñara de esas características mencionadas utilizando frases como *Yo soy una persona...* Cabe mencionar que esta segunda parte le costó mucho más trabajo pues estaba acostumbrada a asumir como única verdad lo que los demás decían que era.

Al finalizar el proceso Rojo comentó que le había sido de gran ayuda la instrumentalización empleada, ya que le había facilitado darse cuenta de lo mucho que evade aspectos de su propia persona, como no expresar sus emociones y acumularlas constantemente. También se percató de que muchas personas habían influido demasiado en su autoconcepto, determinando qué tipo de persona era y debía ser, aspecto que mencionó, iba a seguir trabajando para cambiarlo.

El caso de Rojo tuvo duración de 8 sesiones y arrojó clara evidencia de la poderosa influencia que ejercen los introyectos familiares en los miembros de la familia. Estos introyectos pueden ser los mismos sueños frustrados de lo que los padres deseaban ser y que ahora arrojan a sus hijos como en el caso de Rojo y la continúa recomendación de ser médico por parte de sus papás; también lo narrado en este caso dio muestras de que un autoconcepto inadecuado crea problemas en la seguridad y motivación de los estudiantes, mismos que por falta

de interés recurren a comportamientos procrastinadores para evadir el estrés que les producen los quehaceres escolares, pero que dejados a un lado terminan por disminuir notoriamente su rendimiento académico.

5.4 El caso de Gris.

Al momento de brindarle el servicio de acompañamiento a Gris, esta se encontraba cursando el 4to semestre de la carrera (psicología), contando con 20 años de edad. La principal demanda de Gris era soluciones los problemas yacientes en sus relaciones interpersonales en su familia, así como superar el duelo amoroso de su última relación de pareja. Ambos aspectos le causaban grandes impactos negativos respecto a su rendimiento académico, lo que le generaba una gran tristeza, debido a que aparecían pensamientos en ella sobre no sentirse a la altura de las expectativas que se tenían de ella.

Gris proviene de una familia nuclear, compuesta por sus padres, su hermano menor y ella; respecto a los conflictos que aparecieron al relacionarse con sus familiares, comentó que estos tienen relación u origen en las ideologías que ha desarrollado como producto de dichas relaciones. Estas ideologías o introyectos responden a pensamientos del tipo *llorar es de personas débiles* o a tener siempre en mente que tiene que demostrarle a su papá que no es una persona mediocre. Esta serie de introyectos han causado que Gris por una parte, se distancie de sus padres y por otra, que se infrinja un autocastigo en el que se exigía demasiado desembocando en una afección seria a su autoconcepto ya que cuando no alcanzaba o superaba las expectativas que sus padres tenían de ella, Gris se etiquetaba como una persona mediocre, decrementando su nivel de confianza y seguridad de sí misma.

Otro punto importante dentro de sus relaciones interpersonales en el hogar es que prefería anteponer las metas y objetivos de sus familiares antes y por encima de las suyas, por lo que el tiempo que dedicaba para alcanzar sus metas

era bastante escaso. Por esta razón puede decirse que el estilo de relacionarse interpersonalmente con su familia es conflictivo/pasivo ya que frecuentemente opta por no expresar sus sentimientos por temor a que la etiqueten como alguien débil. Esto a su vez también se liga con su incapacidad para comunicar sus necesidades de manera asertiva, pues en Gris el inhibirse es algo usual porque piensa que incomoda a los demás cuando expresa algo que necesita.

En cuanto al tema de su duelo amoroso, Gris mencionó que este proceso se había convertido en algo doloroso y difícil de superar, puesto a que en la relación con su exnovio ella había desarrollado una dependencia emocional hacia su pareja; ejemplo de ello es la siguiente frase que comentó en una sesión *el solucionaba todos mis problemas emocionales [sic]*. Por lo que cuando su relación llegó a su fin Gris se enfrentó a la realidad de hacerse responsable de sus conflictos emocionales por sí misma, aspecto que hasta el momento de brindarle el acompañamiento no había podido llevar a cabo completamente. También, Gris comentó que después de haber terminado su relación, se volvió una persona más insegura y retraída, así mismo dijo que mientras mantenía su relación amorosa, empleaba la agresividad para solucionar sus problemáticas de pareja.

Mientras que en su familia Gris hacía uso de un estilo conflictivo/pasivo para relacionarse, es específico con sus padres; en su relación de pareja era un caso totalmente contrario. En lo que respecta a su estilo de relacionarse en pareja, Gris empleaba un estilo conflictivo/agresivo para comunicar sus pensamientos y emociones, ya que peleaba constantemente con sus exnovio, al grado de recurrir a los gritos, por lo que el incremento en cuanto a intensidad y número de peleas llevaron a su relación al punto de quiebre.

Tanto la carga emocional de los introyectos que había adoptado, como la dependencia emocional que desarrolló en su última relación amorosa, habían impactado profundamente en el autoconcepto de Gris, generando que se

percibiera como una persona incapaz de hacerle frente a los problemas y con una gran tristeza. Consecuentemente esto generaba un enorme impacto en su rendimiento académico, puesto que la seguridad y motivación que tenía para acreditar sus asignaturas era baja en ambos casos; además aunado a esto se añadían otros elementos académicos como las exposiciones o las participaciones en clase que también se veían mermadas, al no sentirse lo suficientemente capaz de hacerlas adecuadamente.

Por las cuestiones anteriormente descritas, el proceso de acompañamiento de Gris estuvo encaminado a que mejorara su autoconcepto y posteriormente pasara lo mismo con su rendimiento académico. Para esto se emplearon técnicas Gestalt para en un primer plano confrontar los introyectos que había adquirido de sus padres. Para ello se realizó el ejercicio del “espejo” en el que tenía que describirse a manera de proyección (usando frases como *veo a una persona*____) en primer lugar y después adueñándose de las características que mencionara. Esto sirvió para que Gris se diera cuenta de que también posee cualidades positivas, mismas que frecuentemente prefiere no tomar en cuenta. Para el asunto de su duelo amoroso también se hizo uso de algunos experimentos gestálticos, como la silla vacía para que se permitiera decirle aquellas cosas que en su momento no pudo decirle a su expareja y también para cerrar ese asunto inconcluso. Junto con la silla vacía se llevó a cabo un ejercicio en el que Gris tenía que describirse nuevamente pero tomando como referencia el antes y después de su relación, es decir; quién era antes de su noviazgo y quién era después de. Mientras Gris hacía la comparación entre un periodo y otro se le hacían confrontaciones a su discurso con la finalidad de que se diera cuenta de que seguía siendo la misma persona con las mismas características y que nadie podía influir en su autoconcepto a menos que ella decidiera permitirlo.

El proceso de Gris tuvo una duración de 8 sesiones distribuidas desde el 12 de febrero al 7 de mayo de 2018. Durante este periodo lo trabajado con Gris

permitió analizar la profunda influencia que tiene la familia y sus formas de pensar en las nuevas generaciones, por lo que es más común que los jóvenes muestren comportamientos relacionados a la depresión, debido a la gran carga emocional que generan todos los introyectos y expectativas que se depositan en ellos. También es un claro ejemplo de que la dependencia emocional termina por volver disfuncionales a los jóvenes impactando de manera negativa en su rendimiento dentro de varios contextos, como el académico, esta dependencia también ocasiona que los jóvenes o asuman la responsabilidad de tratar sus emociones y liberarlas de forma sana, sino que optan por asignarle o depositar en el otro sus conflictos emocionales, para así evitar el estrés que estos le generan.

5.5 El caso de Amarillo.

Amarillo es una estudiante de la carrera de psicología; al momento de solicitar el servicio de acompañamiento psicológico se encontraba cursando el 4to semestre. Contaba con una edad de 20 años y la temática o eje principal de su proceso de acompañamiento fueron los constantes conflictos y peleas que tenía con su familia, en específico con su madre. Estos problemas eran generados por cuestiones económicas y estaban afectando seriamente su rendimiento académico, puesto que su autoconcepto había decrementado significativamente y con ello la seguridad que sentía respecto a superar los retos académicos que se le presentaran.

Proveniente de una familia monoparental compuesta por sus dos hermanos (hermana mayor y hermano mayor) y su mamá, Amarillo comentó que los conflictos familiares que tiene son en su mayoría con su madre y están asociados al tema financiero del hogar. Sobre esto Amarillo relató que le encomienda a su mamá el cuidado de sus recursos económicos para que esta se los administre de una mejor manera de lo que lo hace la propia Amarillo; ya que cuando se ha encargado ella sola de administrar su dinero, no lo hace de una manera más

cuidadosa sino que se lo gasta comprando cosas que le resultan innecesarias, como cigarrillos y alcohol. Sin embargo el haber destinado el cuidado de su dinero a su mamá, contrariamente a lo que Amarillo esperaba le generó más problemas, por ejemplo que su madre no le crea cuando le comenta que tiene que comprar materiales escolares y necesita más dinero. Esto genera fuertes discusiones a causa de que su mamá no le otorga el apoyo económico, aún cuando el dinero es de Amarillo; y a su vez esto genera una baja en su rendimiento académico al no disponer de dichos recursos didácticos para la escuela.

Aunado a lo anterior, estos conflictos por el tema económico se extienden con sus hermanos ya que estos consideran que Amarillo no aporta suficiente gasto al hogar y las discusiones consecuentes se habían agravado al momento de estarle brindando el servicio de acompañamiento. La intensidad de las peleas se intensificó al punto de emplear la violencia física y verbal e inclusive al punto mismo de amenazarla con correrla de la casa y por tal motivo Amarillo decidió pasar unos días en casa de sus abuelos.

El panorama familiar de Amarillo permitió analizar que el estilo para comunicar sus pensamientos, emociones y necesidades en sus relaciones interpersonales, era de tipo conflictivo/agresivo, ya que las discusiones y peleas eran demasiado frecuentes. Incluso Amarillo dijo que la forma en la que usualmente expresa o libera su enojo es golpeando lo que tenga al alcance.

Las constantes problemáticas que sucedían en el hogar de Amarillo también habían causado un decremento en su autoconcepto, tanto que le costaba demasiado trabajo describir su persona. Además su seguridad y la confianza que tenía de lograr terminar su carrera profesional también iba en decremento ya que la combinación de una relaciones interpersonales con sus familiares, junto con una escasez del apoyo económico, ponían en duda su continuidad en la universidad.

El trabajo realizado en el acompañamiento con Amarillo estuvo encaminado en primer lugar a que desarrollara un autoconcepto más adecuado, para ello se realizaron experimentos gestálticos con la finalidad de que se permitiera experimentar algunas emociones que estaban introyectadas en ella de forma negativa. Algunos de estos experimentos fueron el trabajo de enojo, puesto que era una emoción que estaba presente en Amarillo pero que no lograba experimentar libremente y de manera más adecuada. Así mismo también se hizo uso del ejercicio de la “silla vacía” para que expresara el odio que sentía hacia su madre y que le generaba un gran malestar. Para el caso de su autoconcepto se llevó a cabo un ejercicio con un espejo en el que mediante la ayuda de su reflejo reconociera todas aquellas características positivas que observara de su persona, tanto físicas como psicológicas, ya que usualmente sólo recalca las características negativas que los demás ponían u observaban en ella.

El proceso de acompañamiento de Amarillo tuvo una duración de 7 sesiones, a lo largo del tiempo comprendido del 14 de febrero al 4 de abril de 2018, lo abordado y trabajado en las sesiones le permitió descubrir aquellas cualidades de su persona que permanecían ocultas para ella y que le ayudaron a ajustar su autoconcepto y retomar con mayor motivación sus metas académicas. Este caso arrojó evidencia sobre el desbalance que sufren en sus vidas los jóvenes con graves conflictos en sus relaciones familiares, este desequilibrio desemboca en cuestiones negativas como una autoestima baja y un pobre autoconcepto que los hace alejarse de sus metas y objetivos, como poder terminar una carrera profesional y triunfar en sociedad. También muestra como la violencia en el hogar genera en los jóvenes una incapacidad para manejar sus emociones y enfrentar sus conflictos, inclusive la falta de apoyo económico de parte de los progenitores influye en que los estudiantes muestren un rendimiento académico insuficiente, causado por la imposibilidad de costearse sus estudios.

5.6 El caso de Azul.

Azul es una estudiante de la carrera de psicología, la cual al momento de prestarle el servicio de acompañamiento psicológico tenía una edad de 20 años y se encontraba cursando el 6to semestre de la carrera. Su proceso estuvo encaminado a trabajar con algunos aspectos que habían quedado sin abordar en su proceso anterior; entre estos aspectos estaban la relación que mantenía con su madre, que generaba algunos conflictos en su persona; también estaba el duelo amoroso naciente de su última relación y que aún seguía siendo un ciclo abierto. Todo esto mantenía su autoconcepto en una especie de limbo, en el que no sabía qué persona era, ni qué características conocía de sí, situación que afectaba en otros puntos de su vida como su rendimiento académico, ya que las constantes preocupaciones de sobre su persona la distraían de sus objetivos escolares.

En cuanto a las complicaciones en sus relaciones familiares, cabe mencionar que Azul proviene de una familia nuclear que está conformada por ambos progenitores, y su hermano y hermana menor. Como se explicó anteriormente los problemas se dan específicamente en la relación con su madre, debido a que esta interviene en demasiados aspectos de la vida de Azul, a tal grado que esta última siente que las decisiones sobre qué tipo de persona debe de ser, le corresponden a su madre casi en su totalidad. Azul comentó que su madre decide qué tipo de vida va con ella y qué tipo no va, y frecuentemente le pone la etiqueta de ser la hija perfecta, misma que se ha ido reforzando con actitudes de su madre hacia ella, como dictarle qué ropa usar, qué maquillaje ponerse, entre otras. Además, otro punto que ha fomentado que Azul se asuma en dicha etiqueta son algunos introyectos, como el que tenga que *justificar siempre sus emociones para que sean válidas [sic]* o que sus relaciones de pareja *siempre van a terminar igual [sic]*.

Lo anterior ha generado en Azul una especie de incapacidad para conocerse a sí misma y describir qué persona es y qué tipo de persona quiere llegar a ser, ya que se ha ido adaptando a aceptar a que los demás y en especial su familia le digan qué tipo de persona, estudiante o hija es. Esto se ha extrapolado a sus distintas relaciones interpersonales, como las de pareja ya que para que ella decida el empezar o no una relación amorosa con alguien, este debe de ser aceptado en primer lugar por su familia y específicamente por su mamá. Dicha situación también ha ido siendo cada vez más adoptada por Azul y específicamente se incrementó a raíz del rompimiento con su último novio, puesto que ella esperaba un apoyo más cálido de su mamá, sin embargo esta le dijo una especie de sermón que en palabras de Azul fue *yo te lo dije, ese no era para ti [sic]*, este episodio desencadenó en ella una tendencia a confiar o basar sus decisiones sobre lo que sus personas más cercanas le decían que hiciera, por lo que comenzó a tener miedo a tomar riesgos y decisiones por sí misma.

Ahora bien, respecto al duelo amoroso que aún se mantenía abierto, Azul relató que no ha podido cerrar ese ciclo debido a que existen varias cuestiones que aún le recuerdan a su relación. Empero estas no son positivas precisamente, ya que por ejemplo algo que le recuerda bastante a su relación es el hecho de no llorar y enmascarar su tristeza o necesidad de llanto con una sonrisa, esto comenzó a suscitarse debido a que su exnovio se reía cuando ella lloraba o tenía ganas de llorar; por tanto adopto el comportamiento de deflectar ante las situaciones donde sentía ganas de llorar.

Al analizar los comportamientos que Azul había empezado a desarrollar en sus distintas relaciones interpersonales, puede decirse que el estilo que empleaba hasta el momento de brindarle el acompañamiento psicológico era del tipo conflictivo/inhibido. Antes que expresar sus emociones y sentimientos prefería ocultarlos con otras emociones que no sentía en ese momento precisamente, como alegría o felicidad, por temor a que invalidaran lo que sentía o la tomarán

como una persona débil y con ello no cumplir con las expectativas de hija perfecta que se tenían de ella. Este modo de comunicarse en sus relaciones interpersonales le generaba un gran obstáculo para permitirse sentir emociones que no eran bien aceptadas en su familia como la tristeza, además de que no le permitía tomar decisiones sobre su persona y construirse una verdadera personalidad con base en lo que ella de verdad apreciaba y anhelaba.

Por tales motivos su autoconcepto estaba siendo seriamente afectado, debido a que concretamente Azul no había desarrollado uno propiamente dicho, o si lo tenía estaba muy oculto para ella. Situación que la tenía demasiado pensativa y ocasionaba que se distrajera de otras metas que tenía, el aspecto académico era una de ellas ya que no había podido dedicarse de lleno a un proyecto escolar que tenía pendiente y que si no le ponía el empeño suficiente podía reprobado la materia, estas distracciones no le permitían disfrutar plenamente de su vida escolar y por tal no obtener el rendimiento académico que ella deseaba.

El proceso de acompañamiento de Azul estuvo enfocado principalmente a facilitar el darse cuenta de la persona que en realidad era, desenterrando sus verdaderas cualidades positivas y negativas para que comenzara a adueñarse de la persona que realmente era y se alejara de lo que los demás le dictaban que fuera. Para ello se llevaron a cabo ejercicios gestálticos como el ejercicio de espejo que tiene como fin permitirle a la persona observarse detenidamente y describirse tal cual se contempla, dejando a un lado características que le han sido imputadas por otros, cabe mencionar que este tipo de ejercicios le costaron demasiado trabajo a Azul debido a que nunca se había tomado el tiempo de auto observarse detenidamente. En cuanto al ciclo que aún estaba abierto respecto a su duelo amoroso, se empleo un ejercicio sobre asuntos inconclusos en el cual a manera de proyección se despidiera en una frase o una palabra de su expareja, para esto con ayuda de una moneda colocada en la palma de la mano, se simulaba tener a la persona en la mano para que al terminar de decir la frase se dejara caer la

moneda (la persona) y con ello Azul experimentara una aproximación a cerrar ese ciclo.

También se trabajó el tema de comunicarse de manera más asertiva en sus relaciones interpersonales y aunque la técnica manejada para ello no pertenece al enfoque humanista, se presentó necesaria para ayudar a Azul en el tema de sus relaciones interpersonales. La técnica empleada fue el modelo DEPA en asertividad, proveniente del enfoque cognitivo conductual en donde cada sigla responde a una etapa, siendo la letra D el *describir la situación* en donde se le pide a la persona que modele una situación en donde le cueste trabajo comunicarse de manera asertiva, posteriormente la letra E tiene que ver con *expresar* los sentimientos o emociones que siente la persona en esa situación, acto seguido la letra P es *pedir por favor* lo que necesita la persona en ese instante como puede ser comprensión, apoyo, etcétera. Por último la letra A, es *agradecer* a la persona lo que haya hecho al momento de comunicarle las emociones o el sentir en ese momento, esto puede ser escuchar, prestar atención entre otras actitudes. Esta técnica le fue de mucha ayuda a Azul para empezar a comunicar sus emociones sin sentirse presionada o mortificada por el qué dirán.

El proceso de Azul tuvo una duración de 7 sesiones distribuidas a lo largo del 19 de febrero, al 7 de mayo de 2018. Este caso mostró evidencia sobre la influencia que tienen las relaciones interpersonales en el autoconcepto de las personas, puesto que son un marco de referencia para comenzar a construir la personalidad, sin embargo la influencia que ejercen no siempre es positiva y pueden generar en las personas una incertidumbre de no saber quiénes realmente son. Esto es generado por los introyectos con los que cargan los jóvenes, sobre qué tipo de persona deben ser, qué relaciones tener, qué calificaciones tienen qué obtener, todo esto termina por crear comportamientos agresivos y/o inhibidos en los chicos y a su vez esto influye en otras esferas de su cotidianidad como su vida amorosa o académica, ya que cada vez hay más jóvenes con miedo a tomar

decisiones de manera autónoma o elegir qué persona quieren ser de manera independiente.

5.7 El caso de Verde.

La señorita Verde se presentó al servicio de acompañamiento psicológico cuando se encontraba cursando el 8vo semestre de la carrera de psicología, con una edad de 21 años. La demanda principal que la cliente pedía era tratar algunos asuntos que habían quedado inconclusos en su último proceso terapéutico, cabe mencionar, que anteriormente había asistido a terapia psicológica como tal en donde se trabajó con un enfoque psicoanalista. Respecto a los asuntos inconclusos, estos tenían que ver con algunas dudas sobre su relación de pareja, sus relaciones interpersonales de pareja y de familia que han llegado a ser conflictivas, y también problemas de corte académico como el aplazamiento de sus deberes escolares (procrastinación).

Respecto al tema de sus relaciones familiares Verde comentó que vive solamente con su madre, es decir; proviene de una familia monoparental lo que ha causado un gran conflicto en ella, por el hecho de no conocer a su padre. En torno al tema de su padre Verde mantenía una serie de pensamientos incongruentes ya que por una parte se presentaba en ella el deseo de buscarlo, pero por la otra aparecía el pensamiento de que si lo hacía, automáticamente le cedería una especie de control sobre ella. Al estar comentando esto, también surgieron algunos introyectos que tenía arraigados como el hecho de que mostrar sus sentimientos a su padre la haría parecer una persona “débil”.

Este tipo de pensamientos lo había generalizado con todos los hombres que llegaba a conocer, ya que constantemente se sentía evaluada por la figura masculina la cual además de ser para ella una figura de poder, presentaba más inteligencia que la femenina. Esta manera de pensar causaba en ella un estilo de relacionarse interpersonalmente con sus amigos, pareja y familia,

conflictivo/pasivo ya que presentaba una incapacidad para comunicar sus necesidades o emociones, inclusive cuando necesitaba ayuda en alguna duda de la escuela prefería no expresarla por temor a ser juzgada como alguien incapaz.

Ahora, en cuanto a su relación de pareja Verde mencionó que algo conflictivo para ella era el recuerdo de su última relación amorosa, la cual fue intensa aunque la etapa final fue la que más la marcó puesto que las discusiones que surgían eran fuertes, al grado de que su exnovio la agredía físicamente. Por esta razón su relación actual la mantenía pensativa, ya que no sabía si de verdad quería una relación formal con su pareja y aunque no expresó esta duda formalmente con su novio, cuando él tocaba el tema generalmente acababan en una discusión, esta forma de comunicarse con su pareja también resultaba inhibida, puesto que prefería callar para evitarse una pelea más grave, la cuál no tenía ninguna prueba de que fuera a presentarse.

Este ritual de aplazar algunos aspectos importantes en sus relaciones interpersonales, había causado gran influencia en otros puntos de su día a día, uno que estaba siendo afectado era su rendimiento académico. En cuanto a esto, Verde explicó que frecuentemente prefería aplazar sus tareas y proyectos escolares hasta el final, debido a que mantenía la idea de que trabajaba mejor bajo presión y cabe mencionar que esto no siempre era así. El acto de procrastinar se estaba haciendo cada vez más frecuente en Verde y por tal su rendimiento académico estaba decrementándose por el hecho de dejar para después tareas importantes que formaban parte de la evaluación.

Para facilitar que Verde se diera cuenta de que su forma de comunicarse en sus relaciones interpersonales era inhibida y de que esto la llevaba a incurrir en comportamientos relacionados a la procrastinación se llevaron a cabo técnicas de la psicología Gestalt y del enfoque cognitivo conductual. En primer lugar se trabajó con un introyecto que estaba presente en ella y que era relacionado al mostrar sus

sentimientos y que ello la hacía vulnerable y débil, para esto se realizó una descripción de su persona en dos partes una racional en la que se mantenía sin mostrar sus emociones y otra más sentimental en la que sí se permite vivirse en sus sentimientos, posteriormente se le instó a conjuntar los elementos de cada descripción que mejor se adecuaban a ella para formar una sola personalidad, en donde fuera racional pero sin miedo a comunicar lo que siente y piensa.

En cuanto a mejorar su forma de expresar sus emociones se empleó el modelo DEPA en asertividad anteriormente descrito, para ello también se hizo uso de un role playing en el que se fueron ejemplificando las situaciones que más la aquejan en el tema de ser asertiva. Algunos de ellos fueron el expresar inconformidad con asuntos de pareja y dejar de callarse por miedo a que se repita lo de sus relaciones anteriores, también se llevó a cabo en situaciones donde había conflicto familiar con su madre, con el fin de que también fuera asertiva en el hogar. Para el tema de la procrastinación también se emplearon fantasías en las que se imaginara en una situación donde tenía que trabajar bajo presión, con el objetivo de que identificara la tensión que este comportamiento le ocasiona y para que comenzara a darse cuenta de que también puede lograr grandes resultados si hace sus quehaceres escolares en tiempo y forma.

Con una duración de 6 sesiones, llevadas a cabo del 28 de marzo al 2 de mayo de 2018, el proceso de acompañamiento de Verde pone en evidencia la interrelación de los factores que principalmente afectan al rendimiento académico. Estos factores tienen origen en la estructura familiar, que en el caso de Verde era monoparental; y como se llevan a cabo las comunicaciones, ya sea de forma asertiva o conflictiva. La manera en cómo se comuniquen los jóvenes en la familia será un potencial predictor de como se interrelacionen con otros círculos sociales, como amigos, compañeros y la pareja. Por tales motivos los distintos escenarios en donde se desenvuelvan los jóvenes también se verán influenciados y dependiendo de cómo se manejen dentro de ellos, se verán o no perjudicados;

para el caso de Verde el escenario académico estaba siendo afectado por extrapolar la procrastinación que llevaba a cabo en otros contextos sociales.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Al analizar desde el marco de la psicología humanista, la manera en cómo se muestran y relacionan los jóvenes en la actualidad, se puede dar cuenta de que sus relaciones interpersonales están altamente permeadas por el uso de los mecanismos de defensa de los cuales hablaba Rogers (1961, citado en Pezzano, 2001), como el miedo y la agresión. Ya que como se describió en el análisis de los resultados, comúnmente los estudiantes se mostraban inhibidos u hostiles al comunicarse con sus familiares, amigos y parejas sentimentales. Por lo que la teoría se muestra un tanto utópica al suponer que los seres humanos necesitan de la autenticidad para comunicarse entre ellos, además de otras características que actualmente es difícil de encontrar en los adolescentes, como la empatía, la congruencia y la aceptación de sí mismos y de los demás.

Algo similar pasa con otra teoría inscrita dentro del enfoque humanista y que tiene que ver con las necesidades humanas y como estas son un mediador para que los individuos alcancen su autorrealización. Elaborada por A. Maslow la “Teoría de las Necesidades Humanas” también se presenta irrealizable puesto que al concatenar los resultados obtenidos del discurso de los jóvenes, se observa que los mismos se encuentran apenas en el tercer nivel de la pirámide elaborada por Maslow, ya que como detallaron Elizalde, Martí y Martínez (2006), este nivel surge después de haber satisfecho los aspectos biológicos del organismo, además de solventar las cuestiones de seguridad como los bienes materiales. Después de estos niveles se encuentran las necesidades de pertenencia, en las cuales se encuentran gran parte de la población juvenil de México, pues buscan sentirse aceptados por sus redes de apoyo como la familia, amigos, compañeros etcétera.

El cuarto nivel tendría que conllevar jóvenes que se conozcan a sí mismos, que tengan un autoconcepto bien desarrollado y saludable, tomando como punto de referencia sus relaciones interpersonales. Desgraciadamente los resultados

aquí expuestos indican que difícilmente los juveniles se conocen, la mayoría siquiera pudo hacer una descripción detallada de su persona en su biopsicosocialidad, debido a que la carga de expectativas e introyectos que tienen es excesiva y por tanto su autorrealización se ve truncada.

Ligado a lo anterior, se encuentra lo establecido en la teoría Gestalt respecto al *Awareness* o *darse cuenta* el cual es de gran importancia para que las personas se sitúen en el presente, y vivan sus experiencias en el aquí y el ahora (Stange y Lecona, 2014). Los casos expuestos muestran evidencia de la dificultad que encuentran los jóvenes para enfrentarse a su presente, a causa de que la realidad que viven resulta extenuante por tener que cumplir con una serie de expectativa que los demás tienen de ellos; por tal se rehúsan a asumir la responsabilidad de tomar sus propias decisiones y recurren a evadirlas fantaseando con el futuro o autocastigándose por el pasado.

En lo que compete al tema de las relaciones interpersonales como tal, se encontró evidencia que respalda la literatura sobre aquellas que se llevan a cabo en la familia. Por ejemplo Cusinato (1994), Gimeneo (1999), Satir(1978), Hernández (1998) y Sarmiento (1994, citados en Amarís, Paternina y Vargas, 2004), mencionaron que las relaciones familiares se constituyen por todas las interacciones que mantienen los miembros de un hogar, mismas que además de ayudarlos a alcanzar metas en común, están mediadas por la comunicación existente en el sistema. Esta comunicación permitirá observar los conflictos dentro de las relaciones familiares, con ayuda de las reglas y normas que regularán la homeostasis familiar. Dichos elementos fueron corroborados en los casos expuestos, ya que en todos ellos la comunicación que se daba en sus hogares era un posible predictor del tipo de conflicto que surgiría consecuentemente.

Además de que en algunos casos, como el de Café y Rojo las reglas y normas dentro del hogar eran demasiado difusas, por lo que la homeostasis en

sus familias se veía gravemente afectada. Cuando el equilibrio familiar se ve sacudido de manera violenta, frecuentemente se busca una causa o un culpable; es decir, aquél elemento de la familia que esté rompiendo con los límites establecidos, en el caso de la cultura de nuestro país los jóvenes son un sector de la población que es altamente juzgado por corromper la tranquilidad familiar, pues tal como explicaron Demos y Demos (1969) y Enright, Levy, Harris y Lapsley (1987, citados en Oliva 2006), desde los últimos siglos los adolescentes han sido etiquetados como poco disciplinados y quebrantadores de los valores parentales.

El periodo de la adolescencia suele concebirse sumamente problemático para el equilibrio familiar, así como una etapa en donde las relaciones interpersonales se ven seriamente perturbadas. Empero, las investigaciones realizadas sobre el tema han arrojado datos que muestran que el lapso donde se presentan conflictos familiares en la pubertad, sólo es momentáneo pues como mencionó Oliva (2006), los estudios que se han llevado a cabo demuestran que a pesar de que en el periodo adolescente aparecen turbulencias en la familia, las relaciones se mantienen con el mismo afecto y unión. No obstante, los testimonios arrojados por los estudiantes indican que no siempre las relaciones familiares se mantienen afectivas después de la adolescencia, ya que en la población juvenil con la que se trabajó la totalidad de los casos hablaban de una comunicación familiar poco saludable. Algunos empleaban la violencia dentro de sus relaciones en la familia y otros se ubicaban en el polo contrario, es decir; en una indefensión que no les permitía expresarse en su totalidad; por lo que la teoría queda un tanto rebasada por la realidad que viven día con día los jóvenes, pues pareciera que si aparecen conflictos en la adolescencia y estos no se resuelven, persistirán durante gran parte de tiempo después de dicha etapa del desarrollo humano.

Otro punto importante a discutir es uno de los componentes de las relaciones familiares, conocido como *nivel de control* el cual como expuso Oliva (2006) tiene que ver con que el reacomodo de reglas y normas en la familia,

después de la juventud se flexibiliza. Este nuevo ajuste en la cohesión que los padres se ven motivados a llevar a cabo, es un potencial propulsor de la autonomía e independencia de los jóvenes, puesto que comienzan a tomar sus propias decisiones y a asumir algunas de sus responsabilidades, al principio con cosas sencillas como la ropa que quieren usar, qué cosas estudiar, así hasta llegar a aspectos más complejos. Este componente se vio sumamente obstaculizado en lo narrado por los jóvenes que asistieron al servicio de acompañamiento, ya que en sus hogares generalmente aún les dictaban el tipo de personas que debían ser, como el caso de Azul en donde su madre tomaba decisiones por ella, como qué pareja elegir y cuál no.

Por tanto en nuestro país, los jóvenes se encuentran subyugados al control que sus progenitores o tutores ejercen sobre ellos, esto eventualmente les acarreará problemas a largo plazo, como los casos aquí expuestos en los que el no asumir su independencia, así como el control de sus propias decisiones, les impedía alcanzar su autorrealización y autonomía. Esto en gran medida tendrá que ver con la estructura familiar de los jóvenes, en los casos analizados predominaron principalmente dos tipos de familias, la nuclear y la familia monoparental.

Los jóvenes que provenían de hogares monoparentales presentaban mayores conflictos en sus relaciones con familiares, que aquellos que habitaban en hogares tradicionales. Si se analiza la literatura expuesta respecto a las familias monoparentales, se observa que existen consecuencias muy severas tanto para las madres como para los hijos, para las primeras se presentan conflictos tanto materiales como en su persona, entre estos están menores oportunidades económicas, así como afecciones psicológicas graves como depresión, estrés y ansiedad, lo que consecuentemente terminará en problemas en la relación con los hijos. En cuanto a la descendencia, los problemas pueden ir desde conflictos emocionales y de autoconcepto, hasta la incidencia en el

consumo de drogas, esto pudo verse reflejado en los casos de jóvenes que vivían en una familia monoparental, como Café, Amarillo y Verde los cuales constantemente tenían conflictos graves con sus hermanos y su madre a causa de falta de apoyo tanto económico, como emocional.

La falta de apoyo en la familia, así como unas relaciones conflictivas en la misma será un detonante para que los jóvenes busquen refugio en las relaciones interpersonales con sus pares y es en casos como estos en donde pueden empezar a experimentar sus primeras vivencias amorosas. No obstante, también pueden surgir problemáticas como una mala significancia de una relación de pareja, misma que puede desajustar elementos de la personalidad de los miembros de dicho noviazgo, pues tal como describieron Morales y Díaz (2013), una relación amorosa impacta también a nivel psicológico puesto que se aumenta la motivación hacia la vida y los niveles de euforia y adrenalina se disparan causando que la persona centre toda su atención, emociones y sentimientos a la relación, lo que también generará un gran desgaste tanto físico y psicológico de su ser. Esto también se corroboró en algunos de los casos analizados, como el de Gris la cual mencionó que en su última relación de pareja era una persona distinta, más alegre y feliz, y posterior al quiebre de su relación se volvió más aislada y solitaria, es decir; que el significado que algunos jóvenes le dan a sus experiencias amorosas es excesiva, generando una percepción errónea de su realidad puesto que al estar enamorados se modifican diferentes aspectos de su personalidad.

Desafortunadamente en algunas ocasiones, el simbolismo que los jóvenes le otorgan a la relación de pareja es excesivo y consecuentemente pueden desarrollar una dependencia emocional hacia la otra persona, lo cual a largo plazo será bastante disfuncional. En relación a la dependencia amorosa se pudo corroborar lo expuesto por distintos autores y manuales, como por ejemplo los elementos incluido en la definición dada por Laca y Mejía (2016), quienes mencionaron que la dependencia emocional implica a una persona que se

encuentra sometida física y psicológicamente por su pareja a causa de una demanda inconmensurable de afecto, en la presente investigación se comprobaron estos elementos en al menos dos casos como lo fueron el de Gris y el de Azul quienes en su última relación de pareja habían llegado a un estado de indefensión, en el que ni siquiera podían experimentar algunas emociones como la tristeza sin ser recriminadas por sus parejas, además de que preferían evadir estos sentimientos, antes que ocasionar una pelea con sus respectivas parejas.

El que los jóvenes rehúyan al derecho que tienen de experimentar todas sus emociones, puede potencialmente ocasionarles un problema en algunos elementos de su personalidad. Sin embargo, los orígenes o causas para que un individuo genere un modo dependiente de relacionarse, son inherentes a la propia persona, pues como explicó Castelló (2005), las causas principales de la dependencia amorosa provienen del mismo individuo y tienen que ver con un autoconcepto demasiado pobre o en otras palabras, son personas que no se tienen ninguna estima y están acostumbrados al constante autosabotaje. Dichos aspectos se reflejaron en los casos de Azul y Gris, quienes tenían un autoconcepto poco saludable, al grado de no conocer la persona que realmente eran y no poder describirse plenamente, por tanto se habían adaptado a realzar solamente aquellas características negativas o que no les gustaba de su persona y que inclusive otras personas habían depositado en ellas.

Y al abordar el tema de las características de una persona con dependencia emocional, también se obtuvo evidencia que sustenta lo expuesto por los manuales psiquiátricos más importantes. Por ejemplo, el CIE-10 y el DSM IV si bien no tiene un apartado para la dependencia en el aspecto emocional, cuentan con un trastorno para la dependencia de manera general y se aprecian características que se reflejaron en los testimonios de Gris y Azul como:

- a) Fomentar o permitir que las personas asuman responsabilidades importantes de la propia vida. Ambas relataron que solían delegar el poder de algunas de sus decisiones y responsabilidades a familiares y pareja.
- b) Tiene dificultades para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo aconsejamiento y reafirmación por parte de los demás. Al enfrentarse a asumir la responsabilidad de su autonomía Gris y Azul demostraban una incapacidad para asumir tales riesgos.
- c) Subordinación de las necesidades propias a las de aquellos de las que se depende; sumisión excesiva a sus deseos. Constantemente preferían anteponer las necesidades de otros que satisfacer las suyas.

Estas son las características que más se evidenciaron en los casos en donde se originó una dependencia emocional, cabe mencionar que únicamente se dio en casos de mujeres, sería interesante analizar si la dependencia también varía en función de la variable género. Ahora bien, cuando una persona que se ha vuelto dependiente emocionalmente hablando, se ve atrapada en la experiencia de vivir el quiebre de la relación y consecuentemente el duelo amoroso, esta puede atravesar una etapa demasiado dolorosa y difícil de superar, misma que generará un gran desajuste de la realidad que percibe y de su rendimiento en los distintos contextos en los que participe.

Es interesante que la teoría sobre el duelo amoroso indica que una vez sucedido o iniciado dicho proceso, surgen complicaciones a nivel físico y cognitivo de la persona, mismas que afectan a los contextos sociales más próximos de la misma (Boss 2001, citado en García 2014). Los casos en los que se evidenció el impacto del duelo amoroso de manera más notoria fueron en primer lugar el de Gris, la cual sufrió un gran desbalance en sus pensamientos, mismos que afectaban la valía que se otorgaba como persona y consecuentemente afectaban tanto sus relaciones familiares como las que mantenía en la escuela.

El caso de Blanco también arrojó evidencia del impacto de prolongar el proceso de duelo durante un gran periodo, puesto que a pesar de haber iniciado una nueva relación de pareja aún lo aquejaba tener abierto el ciclo con su expareja, causándole problemas no sólo en su relación actual sino también en su vida personal, al grado de soñar recurrentemente con su expareja. Otro caso importante relacionado al duelo amoroso fue el de Azul, quien se vio altamente afectada por el quiebre de su última relación que aún mantenía ciertos comportamientos que solía llevar a cabo con su exnovio y que no eran precisamente saludables, como evadir los momentos en los que se sentía triste disfrazándolos con risas.

Estos casos demuestran que las relaciones de pareja suelen tener un valor alto para la población juvenil en la actualidad, ya que de alguna manera les presenta una especie de válvula de escape para sus conflictos familiares. Sin embargo, el que le den una valía desmesurada a un noviazgo trae consigo nuevas problemáticas, como el hecho de generar dependencia emocional hacia la pareja y con ello delegarle a la otra persona, el poder de tomar algunas de las propias decisiones y responsabilidades.

Otro factor importante que se vio reflejado en las relaciones interpersonales de los jóvenes con los que se llevó a cabo el acompañamiento, fue el estilo con el cual se comunicaban en sus distintos tipos de relaciones. Sobre esto, se puso en evidencia que gran parte de la población juvenil desgraciadamente no se relaciona de manera asertiva con los demás y frecuentemente se ven inmersos en un estilo conflictivo de interrelacionarse, ora usando la pasividad, ora usando la agresividad. Sobre la manera o estilo conflictivo de relacionarse Herriko (s/f), definió a este como aquél en el que el individuo no expresa de manera clara su opinión y con frecuencia eligen comportamientos agresivos y amenazantes como medio de ocultar su nula o escasa asertividad.

Los testimonios de los jóvenes corroboraron lo expuesto por diversos autores sobre emplear el conflicto para comunicarse, puesto que trae efectos negativos a corto y largo plazo. La totalidad de estudiantes relató haber empleado tanto la agresividad como la pasividad en algún momento, por ejemplo el caso de Café demostró que el hecho de utilizar la violencia verbal como medio de comunicarse no da ningún resultado y consecuentemente aparece la inhibición como último recurso. Así mismo el caso de Blanco también manifestó que el utilizar la agresión como herramienta de comunicación sólo trae consigo la posterior aparición de la pasividad como intento de solución al conflicto.

En el caso de las mujeres la situación no fue diferente, ya que la mayoría también se encontraba en una ambivalencia en donde por un lado empleaban la violencia y por el otro se mostraban totalmente inhibidas. Aunque cabe mencionar que en las estudiantes Azul y Amarillo el comportamiento que más predominaba era el pasivo puesto que preferían evadir las situaciones que amenazaban con su zona de confort, antes que intentar confrontarlas. Y por otro lado, los casos de Rojoy Gris demostraron hacer uso de manera más frecuente, de la agresividad ya sea en sus relaciones de pareja o en sus relaciones familiares.

Un elemento a destacar en la presente discusión es que el hecho de que los jóvenes con los cuales se llevó a cabo el acompañamiento, estudiaran psicología no fue un factor para que estos emplearan la asertividad al momento de relacionarse con otras personas. Por lo que pareciera que el hecho de estudiar una carrera en la que el tener desarrolladas las habilidades sociales potencia el crecimiento personal y profesional, no influye de manera honda en la vida interpersonal de los jóvenes. Aunque por otra parte, cabe mencionar que no se tuvo la oportunidad de trabajar con jóvenes de otras carreras y así analizar si su nivel de asertividad era igual o menor que los que estudian la carrera de psicología.

Es necesario que los jóvenes adquieran la capacidad de expresar sus emociones, pensamientos y sentimientos de manera saludable, empleando la asertividad como medio para tal fin. Esta es una empresa que requiere de ir a fondo en la personalidad de los jóvenes pues tal como expuso Naranjo (2008), el que las personas empleen la pasividad para huir de sus conflictos, tiene origen en que estas tienen un autoconcepto demasiado pobre, aunado a un sentimiento de inferioridad para con los demás y miedo a ser rechazados. Ejemplo de esto es que los relatos de Azul, Gris y Rojo contenían demasiados introyectos que estaban obstaculizando el desarrollo de su autoconcepto, ocasionado una ignorancia severa sobre la persona que realmente son.

La falta de asertividad no sólo se evidenció en el tipo de discurso que hacían los jóvenes, sino en la manera en que lo hacían o en otras palabras, la corporalidad que expresaban al momento de narrar sus vivencias. Ninguno de los estudiantes logró reunir las características expuestas por Riso (2002, citado en Naranjo, 2008), que hablan sobre la forma en cómo expresarse asertivamente con los demás, las cuales son: *Mirar a los ojos, modular el volumen de la voz y la entonación verbal, la fluidez al hablar (no tartamudear), asumir una postura abierta y relajada, gestos neutrales y manifestar un contenido verbal claro*. Los hombres y mujeres que asistieron al acompañamiento mostraron actitudes contrarias a las anteriores, como agachar la mirada para evitar el contacto visual, un volumen de voz demasiado bajo en situaciones que les parecían amenazantes, posturas cerradas como cruzar brazos y piernas, así como relatos ambiguos y despersonalizados. Dicho lo anterior es necesario analizar lo que los jóvenes experimentan desde un punto de vista holístico, es decir; aprender a escuchar no sólo su discurso sino lo que expresa su cuerpo y acto seguido facilitar el mismo proceso en ellos, puesto que pareciera que están divididos entre lo que piensan y lo que sienten, siendo este último el elemento que se deja a un lado.

Como se reviso en los primeros capítulos de la presente tesis, existe una combinación multifactorial de todos los elementos discutidos anteriormente, como las relaciones familiares, amorosas y el estilo que los jóvenes emplean para comunicarse en ellas. Esta unión de elementos trae consigo problemas no sólo inherentes a los estudiantes sino a su entorno, lo que termina por afectar distintas esferas en las que se desenvuelve; el contexto escolar es una de ellas y sobre esto pudo corroborarse lo expuesto por Lamas (2015) y Gómez, Oviedo y Martínez (2011), quienes argumentaron que el rendimiento académico está altamente influido por aspectos psicológicos propios del estudiante como el nivel de autoestima, el autoconcepto y el nivel de motivación hacia las metas escolares. Y también influyen elementos externos al estudiante, como las variables sociofamiliares, las características demográficas de su entorno y el nivel económico en el que se encuentra.

Los estudiantes que recibieron el acompañamiento relataron tener problemas respecto a su rendimiento académico, el cual había decrementado a causa de una combinación de varios elementos. Absolutamente todos lo hombres y mujeres tenían conflictos en sus relaciones interpersonales como en la familia y la pareja, mismos que afectaban aspectos de su personalidad como el autoconcepto y con ello su motivación hacia el estudio disminuía considerablemente; esto a su vez generaba en ellos comportamientos de evitación hacia los quehaceres escolares, en otras palabras se veían inmersos en la procrastinación. Aunque no solamente influían los aspectos personales de los estudiantes, sino que también se veía evidenciada la influencia de cuestiones externas y la que más se presentó fue la del factor económico; y actualmente en el país esto se ve reflejado por la falta de apoyo al estudiantado que por necesidad se ven llevados a buscar un empleo prematuramente y en ocasiones a desertar de su formación académica por ayudar en la economía del hogar.

Si se analiza cada uno de los elementos que más se asociaron al bajo rendimiento académico de los estudiantes, se pudo corroborar lo que ha sido expuesto por diversas investigaciones. Así por ejemplo, sobre el autoconcepto fue evidente el papel que juegan los dos tipos que propusieron Lozano (2003), y Arancibia (1990, citado en Villarroel 2001), quienes mencionan que por una parte se encuentra el *autoconcepto no académico* el cual surge a partir de la interiorización que los individuos hacen de su realidad, como consecuencia de sus interacciones en sus círculos sociales más inmediatos, en este tipo resulta importante la aceptación o rechazo que los jóvenes perciban de los demás. Este tipo de autoconcepto a pesar de no estar ligado primordialmente con el ámbito académico influyó en los jóvenes con los cuales se trabajó, puesto en casos como el de Azul, Blanco, Café, y Verdese mostraba la necesidad que tenían de ser aceptados por sus círculos sociales más próximos como la familia y la pareja, lo que causaba una distracción de sus deberes escolares.

Por otra parte lo que la teoría dice sobre el *autoconcepto académico*, es que está fuertemente asociado en la manera en cómo los pupilos enfrentan los desafíos académicos, además del compromiso que tienen con sus quehaceres escolares y el uso o no de la asertividad al relacionarse con compañeros y maestros. El autoconcepto académico de los estudiantes a los que se les brindó el acompañamiento era bastante pobre puesto que el nivel de motivación que poseían para solventar los retos escolares era escaso y frecuentemente rehuían de confrontarse con ellos, como el caso de Verde quien prefería no enfrentarse a sus quehaceres escolares pensando en que trabajaba mejor bajo presión. Así también el aspecto de la falta de compromiso de los jóvenes para con sus materias, por ejemplo la estudiante Rojo que habitualmente no realizaba las lecturas para la clase por una falta de compromiso con sus tareas escolares. También el punto de las relaciones con los maestros y compañeros se veía reflejada en los testimonios de los jóvenes, por ejemplo el hecho de que todos los

chicos con los que se trabajó tenían problemas para participar en clase, debido a la inseguridad que experimentaban, misma que se sustentaba en el temor a fracasar al expresar su postura o de ser blanco de burlas o comentarios negativos de parte de sus compañeros y profesores.

Un elemento que influye a la par del autoconcepto sobre el rendimiento académico es el de la procrastinación, pues tal como se ha expuesto en diversos autores como Busko (1998), el procrastinador tiene una tendencia irracional a postergar o no afrontar sus quehaceres a realizar. Dentro de los individuos procrastinadores se encuentran dos principales tipos, los “*ocasionales o pasivos*” y los “*recurrentes o activos*” (citado en Chan 2011). Dentro de los casos aquí expuestos se presentaron en su mayoría estudiantes que procrastinan recurrentemente como Verde y Rojo puesto que tal como lo dice la teoría tenían problemas en sus relaciones interpersonales como en su familia y de pareja (en el caso de Laura), además de justificar su inactividad con pretextos o pensamientos irracionales como el “*trabajo mejor bajo presión*”.

También en sintonía con la procrastinación se obtuvo información que sustenta lo descrito por los distintos modelos psicológicos que han analizado al fenómeno en cuestión. Así por ejemplo en cuanto a lo detallado por el modelo psicodinámico expuesto por Baker (1979, citado en Quant y Sánchez 2012), sobre el que las personas que procrastinan tienen un miedo a fracasar que se vuelve cotidiano y mismo que tiene su origen en las relaciones familiares patológicas del individuo, se mostró en los relatos de las mismas Verde y Rojo quienes tenían relaciones familiares nocivas, llámese por invalidación de sus sentimientos por sus familiares como en el caso de la joven Rojo o de una incapacidad para expresar emociones por temor a ser etiquetada como la situación de la señorita Laura.

Así mismo, otros enfoques como el conductual dicen que los comportamientos procrastinadores tienen sustento en la discriminación de tareas

que los jóvenes realizan, es decir; prefieren ejecutar aquellas tareas que les otorguen recompensas más inmediatas que aquellas que lo hacen a mediano o largo plazo (Quant y Sánchez, 2012). Los casos de Rojo y Verde demostraron que el evadir sus quehaceres escolares se debía en gran medida a que estos no les presentaban reforzadores realmente contingentes a diferencia de otras actividades como escuchar música, etcétera. Cabe mencionar que no se encontraron análisis sobre la procrastinación desde el enfoque humanista, por lo que sería adecuado llevar a cabo investigaciones desde este modelo que aborden a la procrastinación desde un punto de vista más holístico o en otras palabras, mirar a fondo el para qué recurren los jóvenes a comportamientos evitativos en el ámbito académico.

En cuanto a aquellos factores que no son exclusivamente inherentes a los estudiantes, los relatos de los jóvenes mostraron la alta influencia del elemento económico que actualmente merma demasiado la formación profesional de miles de estudiantes. Sobre esto Fontana (1992), mencionó que los jóvenes que provienen de hogares con un nivel económico bajo presentan mayores limitaciones en cuanto a los estímulos económicos que reciben, así como privaciones de distintos tipos, desde alimentarias, hasta materiales (citado en Espinoza, 2006). Por ejemplo el caso de Café, quien tenía que recibir apoyo económico de su familia extensa, como sus tíos y abuelos debido a que su madre no contaba con los ingresos suficientes para costear sus estudios, además de que con el nacimiento de su sobrina los gastos habían aumentado y con ello el apoyo económico que percibía se decrementaba. Otro caso que puso de manifiesto la influencia de la falta de sustento económico fue el de Amarillo quien tenía que trabajar y estudiar al mismo tiempo, debido a que similar a la situación de Café, su madre no podía hacerse cargo totalmente de sus gastos; sin embargo el concatenar trabajo y estudio le causaba un gran desgaste físico y emocional a tal grado de dudar el seguir o no estudiando.

Es importante hacer mención que los casos en donde la influencia del nivel económico en el hogar sobre el rendimiento escolar de los jóvenes, eran provenientes de familias monoparentales, por lo que se relaciona con lo expuesto sobre las estructuras familiares por Valdés (2007), quien respecto a las familias monoparentales explica que tanto madres como hijos sufren de menor sustento económico, y estos últimos pueden sufrir problemas emocionales y conductuales que se ven reflejados en distintos ámbitos de su vida, la escuela es uno de los que más se ven afectados tendiendo a la deserción o a repetir cursos. Sobre la importancia de las estructuras familiares, sería interesante analizar aquellas que están conformadas solamente por el padre e hijo(s), con el fin de observar si el impacto sobre el rendimiento académico de los jóvenes es el mismo que cuando una mujer lidera la familia.

Las relaciones interpersonales han estado presentes desde los principios de la civilización y su importancia en la vida de los seres humanos ha ido aumentando cada vez más. En la actualidad las personas necesitan del contacto mutuo, de relacionarse y comunicarse con los demás para alcanzar un óptimo nivel de autorrealización, inclusive para satisfacer sus necesidades más básicas necesitan de interrelacionarse con otras personas. Por tanto el impacto que tienen dichas relaciones en los distintos contextos en donde se desenvuelven las personas, es mayúsculo; tanto así que algunos enfoques psicológicos se han dedicado a analizar cómo fomentan el desarrollo personal de los individuos, ejemplo de esto es la Pirámide de las Necesidades Humanas de Abraham Maslow, que contiene el proceso e importancia de socialización de los seres humanos los cuales tomando como base sus experiencias en las distintas relaciones que crean, van saciando un tipo de necesidad, a la vez que van creciendo personalmente.

Sin embargo, en la actualidad la mayoría de las personas se encuentra estancada sin tendencia a autorrealizarse continuamente, puesto que sus

relaciones interpersonales no son las más saludables. Esto se debe en gran medida a que las relaciones interpersonales más importantes para los seres humanos, las que se encuentran en la familia (relaciones familiares); se han deteriorado gradualmente y esto se relaciona directamente al aumento en la tipología de las estructuras familiares ya que con el cambio en la conformación del hogar también se modifican los patrones de interacción y los casos en donde se alteran negativamente están a la alza.

Un sector de la población en el que las relaciones familiares se están modificando seriamente es el juvenil, si bien las causas de esta alteración aún están difusas pudieran estar en el aumento de las tecnologías, o el aumento en el número de familias y con ello la variación de sus estructuras. Los jóvenes están creciendo con relaciones familiares negativas, en donde la carga de introyectos es demasiada, ya sea que las expectativas puestas en ellos no correspondan con lo que tienen posibilidad de ofrecer, o bien; simplemente porque no tienen la motivación suficiente para alcanzar los objetivos que les son impuestos. Así mismo, en muchas ocasiones estos introyectos provienen de las mismas frustraciones de los padres, de todo aquello que no aceptan en su persona y de deseos que nunca fueron satisfechos y que depositan en las nuevas generaciones.

Al ser la familia el agente principal que transmite la cultura a sus miembros y quien introduce a estos a la vida social, también puede jugar un papel altamente nocivo para sus integrantes si en su seno se gestan relaciones poco adecuadas. Los jóvenes que provienen de familias en donde el estilo de comunicarse es conflictivo tienden a desarrollar mayores conflictos en su rendimiento en distintos contextos, por ejemplo si se emplea la violencia llámese física o verbal para comunicar necesidades o pensamientos, los jóvenes presentarán problemáticas como poca tolerancia a la frustración y un incremento en la agresividad lo cual le generará problemas al momento de relacionarse con sus compañeros de escuela

o trabajo y también con su pareja amorosa dado el caso. Y por otro lado si los estudiantes se han adaptado a la inhibición de sus emociones y pensamientos desde casa, posiblemente serán chicos retraídos o aislados y con demasiada dificultad para expresarse ante los demás.

Por tanto la familia es un posible predictor del modo en que los jóvenes se relacionarán con sus semejantes fuera del contexto familiar, y otro tipo de relaciones que se liga directamente con las de familia, son las amorosas o de pareja. Este tipo de relaciones también ha sido afectado con el paso del tiempo y actualmente los jóvenes le otorgan un significado excesivo a las relaciones de pareja, ya sea porque pueden presentarse como un escape a la realidad familiar o porque les otorga mayores satisfacciones a corto plazo. No obstante como se pudo corroborar en la presente tesis, no siempre se logra la satisfacción absoluta en las relaciones de pareja, puesto que si se traslapa el estilo conflictivo de interrelacionarse con la familia se presentarán conflictos frecuentemente con la otra persona y por tanto cuando el quiebre sea inevitable el duelo amoroso puede ser bastante doloroso. Es en ese punto cuando es recomendable que los jóvenes sean escuchados y se les brinde un apoyo emocional significativo, ya que la experiencia del duelo puede ser bastante cruda y afectar hondamente en otras esferas de su vida social, como el aspecto académico.

La combinación de tener relaciones interpersonales negativas, tanto de familia como de pareja, crea en los jóvenes problemas emocionales, cognitivos y conductuales que afectan aspectos de su personalidad como el autoconcepto. Una persona conflictiva agresiva o conflictiva pasiva tenderá a tener un autoconcepto más pobre, presentando demasiado miedo al fracaso, niveles de ansiedad elevados, baja autoestima y poca motivación hacia sus objetivos en la vida. Aunado a esto su comportamiento también se verá afectado ya que incurrirán en actitudes de evitación hacia aquellas situaciones en donde su zona de confort se vea altamente amenazada; uno de estos comportamientos es la

procrastinación que de igual forma es cada vez más empleada por los estudiantes para no asumir la responsabilidad de sus quehaceres escolares y misma que es reforzada por los distintos introyectos que han adoptado de las personas más significativas en su vida y que responden a pensamientos como “trabajo mejor bajo presión” o “mejor lo hago mañana”. Estos comportamientos terminarán por afectar su rendimiento académico y por tanto se creará un círculo vicioso, ya que el tener malas calificaciones causara que se etiqueten de forma negativa y su autoconcepto se siga empobreciendo más.

Es por esto que es demasiado importante que existan más intervenciones que ayuden a los jóvenes a crear relaciones interpersonales más saludables. Esto se potencia con la creación de más espacios como el CAOPE, los cuales fomentan el desarrollo de otros patrones de comunicación en los jóvenes, mediante el uso de distintas herramientas provenientes del enfoque humanista, como técnicas gestálticas para la expresión emocional o la ayuda de la instrumentalización humanista para que los chicos le otorguen un sentido a sus experiencias. Así mismo el tipo de intervención brindada para con los jóvenes tiene que ser en los tres distintos niveles propuestos por la psicología clínica, es decir; no intervenir justo cuando el problema o conflicto está desarrollado, sino anticiparse al agravamiento de determinada problemática, con una intervención encaminada a la prevención de crear relaciones interpersonales nocivas. Esto también se lleva a cabo en programas inmersos dentro del mismo CAOPE, como los talleres de relaciones interpersonales o las distintas estrategias que el centro proporciona a los estudiantes; empero es fundamental llevar estos programas a la población fuera de las instituciones hacia aquellos jóvenes que no tienen los recursos para acceder a la universidad y que presentan las mismas o peores problemáticas.

Dicho lo anterior, puede concluirse la presente tesis haciendo hincapié en analizar la cotidianidad de los jóvenes desde un marco de referencia holístico,

como el que propone la psicología humanista. Son escasas las investigaciones que se centran en escuchar lo que los jóvenes viven en sus distintos contextos sociales, ya que aún permea el dominio de la psicología positivista en el número de estudios que se llevan a cabo y esto no hace sino etiquetar y clasificar a los estudiantes en determinado constructo o número. Con este tipo de enfoque se deja de lado la combinación de los distintos elementos que afectan a los jóvenes en la actualidad, como son problemas de autoestima, familiares, violencia en el noviazgo, la marginación, la falta de apoyo de parte de escuelas, familia, gobierno. Por tanto es fundamental quitar los estigmas que la sociedad ha puesto en los jóvenes estudiantes, y empezar a facilitar el que estos empiecen a formarse una personalidad propia basada en las experiencias que van adquiriendo desde los primeros grados de su formación académica, esto a largo plazo creará jóvenes satisfechos con lo que pueden ofrecer tanto a sí mismos como al país y con un anhelo de seguir autorrealizándose personal y profesionalmente; en caso de seguir con una visión tradicional y no educar a los jóvenes para que sean responsables consigo mismos y su entorno, seguirán dándose casos de insatisfacción con su calidad de vida, falta de motivación con la carrera que cursan y en el peor de los casos la deserción escolar.

REFERENCIAS

- Amarís, M. M., Paternina, M. A., y Vargas, C. K. (2004). "Relaciones familiares en familias desplazadas por la violencia ubicadas en 'la cangrejera' (corregimiento de Barranquilla, Colombia)." *Psicología Desde el Caribe*. 14, 91-124. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301405>
- American Psychiatric Association (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV-TR. Barcelona: Masson.
- Arias, G. W. (2015). "Carl. R. Rogers y la terapia centrada en el cliente". *Av. Psicol.* 23(2), 141-148
- Armenta, G. N., Pacheco, C. C., y Pineda, D. E. (2008). "Factores socioeconómicos que intervienen en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Autónoma de Baja California. *Revista IIPSI*. 11(1), 153-165
- Barragán, E. A. (2012). "Psicología positiva y humanismo: Premisas básicas y coincidencias en los conceptos". *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 15(4), 1512-1531
- Beiza, A. (2012). *Las relaciones interpersonales como herramienta esencial para optimizar el clima organizacional en la escuela básica nacional*. (Tesis de maestría). Universidad de Carabobo. España, Valencia. Recuperado de <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/956/abeiza.pdf?sequence=4>
- Bernardes, J. (1988). "Whose 'family'? A note 'The changing sociological construct of family'." *The Sociological Review*. 36(2), 267-271

- Betina, L. A., y Norma, C. E. (2016). "Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas." *Psicodebate*. 16(2), 73-94
- Blandón, H. A., y López, S. L. (2016). "Comprensiones sobre la pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad." *Revista Latinoamérica de Ciencias Sociales*. 14(1), 505-517
- Boric, P. Alejandro. (s/f). "Conceptos básicos de la psicoterapia humanista y transpersonal". Recuperado de <https://www.u-cursos.cl/bachillerato/2010/1/BA04AYUD/111/material.../bajar?id...>
- Burga, R. (1981). "Terapia gestáltica". *Revista Latinoamericana de Psicología*. 13(1), 85-96
- Carpintero, H., Mayor, L., y Zalbidea, M. (1990). "Condiciones del surgimiento y desarrollo de la psicología humanista". *Revista de Filosofía*. 3, 71-82
- Castelló, B. J. (2005). "Dependencia emocional: características y tratamiento." *La Dependencia Emocional como un Trastorno de la Personalidad*. Madrid, Alianza Editorial.
- Chan, B. L. (2011). "Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior". *Temát. Psicol.* 7(1), 53-62
- Chiavenato, I. (2011). "La compleja naturaleza humana: La motivación humana". *Administración de Recursos Humanos: El Capital Humano de las Organizaciones*. México: McGraw Hill. 41-49
- Cloninger, C. S. (2003). "Carl Rogers y la perspectiva centrada en la persona". *Teorías de la Personalidad*. México, Pearson Educación. 413-455
- Corchado, V. A. (2016). "Psicología humanista: representantes y postulados teóricos". *La Psicología Humanista*. México.

- Díaz, D. M. (2013). "Intervención en pareja desde un enfoque gestáltico." 1-7. Recuperado de <https://aetg.es/recursos/tesina/intervencion-pareja-enfoque-gestaltico>
- Elizalde, H. A., Martí, V. M., y Martínez, S. F. (2006). "Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona". *Polis. Revista de la Universidad Bolivariana*. 5(15), 2-18
- Espina, A. (s/f). "La constitución de la pareja". *Psicología de la Familia*. 39-63
- Espinoza, E. (2006). "Impacto del maltrato en el rendimiento académico". *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. 4(2), 221-238
- Freud, S. (1993). "Duelo y melancolía." En J. L. Etcheverry (Traduc.), *Obras Completas: Sigmund Freud, Tomo XIV*. Buenos Aires. Amorrortu Editores (Trabajo original publicado 1915).
- Galicia, M. I., Sánchez, V. A., & Robles, O. F. (2013). "Autoeficacia en escolares adolescentes: su relación con la depresión, el rendimiento académico y las relaciones familiares". *Anales de Psicología*. 29(2), 91-500
- García, E. F., Fuentes, Z. R., y Sánchez, S. A. (2016). "Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes". *Ajayu*. 14(2), 284-302
- García, G. M. (1994). "La comunicación en la escuela". *Rev. Tendencias Pedagógicas*. 1-17. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/175721.pdf>
- García, N. D. C. (2005). "Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios". *Liberabit Revista de Psicología*. 11, 63-74

- García, P. D. (2014). "Narración del duelo en la ruptura amorosa." *Ajayu*. 12(2), 288-307
- Goble, G. F. (1980). "La terapia". *La Tercera Fuerza: La Psicología Propuesta por Abraham Maslow*. México: Editorial Trillas.
- Gómez, S. D., y Oviedo, M. R. (2011). "Factores que influyen en el rendimiento académico del estudiante universitario". *Educación y Humanidades*. 5(2), 90-97
- González, R. F. (2000). "La definición de lo cualitativo en la investigación psicológica". *Investigación Cualitativa en Psicología: Rumbos y Desafíos*. México: International Thomson Editores. 31-33
- Grossetti, M. (2009). "¿Qué es una relación social? Un conjunto de mediaciones diádicas". *Redes. Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales*. 16, 44-62
- Gutiérrez, C. R., Díaz, O. K., y Román, R. R. (2015). "El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica". *CIENCIA, ergo sum*. 23(3), 219-228
- Heidegger, M. (2006). *Introducción a la fenomenología de la religión*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Henao, O. M. (2012). "Del surgimiento de la psicología humanista a la psicología existencia humanista de hoy". *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. 4(1), 83-100 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5123812.pdf>
- Junyent, A. (s/f). "El movimiento de la psicología humanista". 1-7. Recuperado de <http://www.cintrapsicologia.com/wp-content/uploads/2017/07/EL-MOVIMIENTO-DE-LA-PSICOLOG%C3%8DA-HUMANISTA.pdf>

- Kübler, R. E. (2006). "Las cinco etapas del duelo romántico." *Sobre el Duelo y el Dolor*. España. Ediciones Luciérnaga.
- Laca, A. F., y Mejía, C. J. (2017). "Dependencia emocional, conciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja". *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22(1), 66-75
- Lamas, A. H. (2015). "Sobre el rendimiento escolar". *Propósitos y Representaciones*. 3(1), 313-386
- López, D. C. (2010). "Relaciones sociales en la escuela". *Revista Innovación y Experiencias Educativas Digital*. 37, 1-9
- Lozano, D. A. (2003). "Factores personales, familiares y académicos que afectan al fracaso escolar en la educación secundaria". *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 1(1), 43-66
- Martorell, J. L., y Prieto, J. L. (2008). "La psicología humanista". *Fundamentos de Psicología*. Madrid. Ed. C. A. Ramón Areces.
- Márquez, M. J. (2017). "Génesis y poder de las sociedades primitivas". *Estudios Políticos*. 42, 37-42
- Maureira, F. (2011). "Los cuatro componentes de la relación de pareja". *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(1), 321-332
- Mazadiego, I. T. (2005). *Propuesta humanista para la clarificación de valores en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral). Universidad Iberoamericana. México, D.F.
- Méndez, C. I., y Ryszard, D. M. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: Una aportación del*

enfoque centrado en la persona. (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana. México, D.F.

Morales, R. M., y Díaz, B. D. (2013). "Noviazgo: Evolución del significado psicológico durante la adolescencia". *Uaricha*. 10(22), 20-31

Monsalve, C. H. (2016). "Aproximaciones hacia una definición de bajo rendimiento escolar". Universidad de Manizales.

Montero, R. E., Villalobos, P. J., y Valverde, B. A. (2007). "Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la universidad de Costa Rica: Un análisis multinivel". *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*. 13(2), 215-234

Mueller, F. (1980). "Fenomenología y psicología". *Historia de la Psicología: De la antigüedad a nuestros días*. México: CFE.

Naranjo, P. M. (2008). "Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas". *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*. 8(1), 1-27

Oliva, A. (2006). "Relaciones familiares y desarrollo adolescente". *Anuario de Psicología*. 37(3), 209-223

OMS (1992), CIE-10. Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínica y pautas para el diagnóstico, Madrid. Ed. Méditor.

Oyarzún, I. G., Estrada, G. C., Pino, A. E., & Oyarzún, J. M. (2012). "Habilidades sociales y rendimiento académico: Una mirada desde el género". *Acta Colombiana de Psicología*. 15(2), 21-28

- Paladines, G. M., y Quinde, G. M. (2010). *Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Cuenca. Ecuador, Cuenca. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2267>
- Papalia, D. E. (2005). *Desarrollo Humano*. México. McGraw Hill.
- Pezzano, d. G. (2001). "Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal". *Psicología desde el Caribe*. 7, 60-69
- Pi, O. A., y Cobián, M. A. (2009). "Componentes de la función afectiva familiar: una nueva visión de sus dimensiones e interrelaciones". *MEDISAN*. 13(6), 1-11
- Pinzón, G. (1983). "La psicología humanista en América Latina: Una búsqueda existencial del presente para comprendernos mejor." *Huellas*. 10, 18-21
- Poveda, S. P. (2006). "Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico". *Tesis Doctorales. Universidad de Alicante*. 1-522. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4110/1/tesis_doctoral_patricia_poveda.pdf
- Quant, D., y Sánchez, A. (2012). "Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones". *Revista Vanguardia Psicológica: Clínica teórica y práctica*. 3(1), 1-15
- Sánchez, A. R., y Martínez, C. R. (2014). "Causas y caracterización de las Etapas del Duelo Romántico." *Acta de Investigación Psicológica*. 4(1), 1329-1343
- Sartre, J. (2005). "El existencialismo es un humanismo". México. Lesada.
- Stange, E. I., y Lecona, P. O. (2014). "Conceptos básicos de psicoterapia Gestalt". *Eureka*. 11(1), 106-117

- Tobías, I. C., y Valdecasas, C. J. (2009). "Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos". *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 29(104), 437-453
- Trejo, M. F. (2012). "Fenomenología como método de investigación: Una opción para el profesional de enfermería". *Enf Neurol (Méx)*. 11(2), 98-101
- Universidad del País Vasco. (s/f). "Estilos de relación". *Relaciones Interpersonales. Generalidades*. Recuperado de <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>
- Valdés, A. (2007). "Capítulo I: Introducción al Estudio de la Familia". *Familia y Desarrollo. Intervenciones en Terapia Familiar*. Manual Moderno. México.
- Valdés, A. (2007). "Capítulo III: Tipos de familia en la actualidad". *Familia y Desarrollo. Intervenciones en Terapia Familiar*. Manual Moderno. México.
- Velásquez, L. (2001). "Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls fundamentación fenomenológica-existencial". *Psicología desde el Caribe*. 7, 130-137
- Villarroel, V. (2001). "Relación entre autoconcepto y rendimiento académico" *PSYKHE*. 10(1), 3-18
- Villegas, B. M. (1986). "La psicología humanista: historia, concepto y método". *Anuario de Psicología*. 34(1), 9-45
- Villegas, M., y Mallor, P. (2012). "La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja." *Acción Psicológica*. 9(2), 97-109
- Yañez, G. R; Arenas, C. M., & Ripoll, N. M. (2010). "El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general". *Liberabit Revista de Psicología*. 16(2), 193-201

Zalbidea, A., Tortosa, F., y Carpintero, H. (1989). "La imagen de Abraham Maslow a través de la opinión personal de algunos de sus máximos citadores". *Revista de Historia de la Psicología*. 423-430