



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

ANÁLISIS EXISTENCIAL-HUMANISTA DE LAS EXPERIENCIAS DE
TRISTEZA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL **TÍTULO DE**
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

ITZEL GUADALUPE ARELLANO UGALDE

DIRECTORA: DRA. MARÍA KENIA PORRAS OROPEZA

ASESORAS: MTRA. HERMINIA MENDOZA MENDOZA

MTRA. GISEL LÓPEZ HERNÁNDEZ



LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO, (FES IZTACALA) 2022.



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.

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO 1	
Las emociones en la adolescencia, su estudio y pertinencia desde el	
Enfoque Existencial- Humanista	10
1.1 Principios teóricos del desarrollo adolescente.....	10
1.2 La perspectiva Existencial-Humanista y la adolescencia.....	16
1.3 Trabajo Psicológico desde el enfoque Existencial-Humanista con	
Adolescentes.....	18
1.4 La vida emocional en la perspectiva Existencial-Humanista.....	25
1.4.1 Sensaciones / Percepciones.....	27
1.4.2 Emociones.....	30
1.4.3 Sentimientos.....	37
1.4.3.1 Sentimientos de desarrollo.....	41
1.4.3.2 Sentimientos de deterioro o disfuncionales.....	44
1.4.3.3 Sentimientos de fondo.....	48
1.5 Las experiencias de cierre de ciclos vitales.....	52

CAPÍTULO 2

La Teoría Existencial-Humanista Integrativa (Enfoque Centrado en la Persona

y la Psicoterapia Gestalt) 62

2.1 Postulados filosóficos del Enfoque Existencial Humanista..... 62

2.2 Antecedentes de la Psicología Existencial-Humanista 65

2.3 Fundamentos teóricos de la Teoría Existencial-Humanista Integrativa..... 68

2.4 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona..... 70

2.4.1 Condiciones suficientes y necesarias: autenticidad, consideración positiva incondicional y comprensión empática..... 73

2.4.2 Tendencia Actualizante..... 77

2.4.3 El *self*..... 79

2.5 Fritz Perls y la psicoterapia Gestalt..... 84

2.5.1 Darse cuenta..... 87

2.5.2 El aquí y el ahora..... 89

2.5.3 El ciclo de la experiencia..... 90

CAPÍTULO 3

La metodología fenomenológica-hermenéutica del estudio de la tristeza en la

adolescencia.....	95
1.2.1 Método fenomenológico-hermenéutico.....	95
4.2 Fenomenología de la tristeza.....	102

CAPÍTULO 4

Investigación de las experiencias relacionadas con la tristeza en estudiantes

del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente..... 109

4.1 Método.....	110
4.1.1 Objetivos.....	112
4.1.2 Personas Participantes.....	113
4.1.3 Procedimiento.....	113
4.2 Análisis y discusión de las experiencias relacionadas con la tristeza.....	116

CONCLUSIONES..... 143

REFERENCIAS..... 157

ANEXOS..... 169

RESUMEN

El objetivo de la tesis es **analizar las experiencias relacionadas con la tristeza en el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, bajo una perspectiva de la psicología Existencial-Humanista a través de la estrategia del “tendedero de las palabras”**. Bajo la perspectiva Existencial-Humanista Integrativa del Enfoque Centrado en la Persona y la Terapia Gestalt, se analizaron 310 respuestas, 181 de mujeres y 129 de hombres, utilizando la metodología cualitativa con el método mixto desde lo fenomenológico-hermenéutico.

Las experiencias relacionadas con la tristeza se clasificaron en Experiencia Única (EU): definida como una experiencia relacionada con la tristeza, redactada en un relato extenso de 2 o más palabras, con un total de 88 respuestas de hombres y 95 de mujeres; y **Experiencias Múltiples (EM):** son dos o más experiencias relacionadas con la tristeza, presentadas en forma de enlistado o relatos de más de 7 palabras, de las cuales 41 son de hombres y 86 de mujeres.

Además fueron **identificadas once áreas en las que el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente vive las experiencias de tristeza**, estas son: 1) valoración de sí mismo, 2) darse cuenta de la fantasía, 3) pareja, 4) familia, 5) dimensión psico-ética-social, 6) pérdidas y duelos, 7) desinterés académico e intento de deserción escolar, 8) declaraciones vagas de la experiencia, conductas y sentimientos, 9) proyecto de vida, 10) identificación y proyección; y 11) amistades.

Palabras Clave: Psicología Existencial-Humanista, tristeza, personas adolescentes, experiencias, sentimientos.

INTRODUCCIÓN

El análisis se basó en el modelo teórico fenomenológico bajo la perspectiva de la psicología Existencial-Humanista Integrativa, de la Terapia Centrada en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, mismos que plantean a la persona como responsable de lo que hace, de tener la capacidad de decidir y elaborar planes para su comportamiento.

Para este modelo, la persona tiene un potencial de desarrollo, es equivalente al motor, o la motivación de la conducta humana, también conocido como la tendencia actualizante.

En el aspecto clínico, el modelo fenomenológico retoma a la persona como proceso de llegar a ser quien quiera ser, por tanto, no hay concepciones de enfermedades mentales, ni estereotipar o etiquetar el comportamiento como “problemático” de la persona.

La Facultad de Estudios Superiores Iztacala tiene un Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) encargado de atender las necesidades de la comunidad estudiantil, brindando habilidades y herramientas para afrontar los riesgos de salud física y psicológica, para su propio bienestar, se diseñó por la Dirección de la Facultad a través de la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales. Uno de los servicios que proporciona CAOPE, desde el año 2000, es el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) el cual forma facilitadores desde el modelo Existencial-Humanista para realizar su servicio social a través de alguna estrategia de intervención comunitaria como las Jornadas Multidisciplinarias de Salud Integral, Promoción de Micro talleres, Talleres de Desarrollo Humano, Acompañamiento y escucha a padres de familia y brindar Orientación Individual. Esta última estrategia de intervención, se dirige a la comunidad estudiantil de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, los Médicos Internos de Pregrado, la comunidad estudiantil del Instituto Tecnológico de Tlalnepantla (ITTILA) y al estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco, Vallejo y Oriente.

Presté mi servicio social a la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente en la estrategia de Orientación Individual durante el período 2018-2019. En enero del 2019, se implementó una actividad bajo la supervisión de la Maestra María Kenia Porras Oropeza, enfocada al rastreo de la tristeza en el estudiantado, arrojando datos relevantes que me motivaron para la elaboración de este trabajo.

Por ende, *“Análisis Existencial-Humanista de las experiencias de tristeza en estudiantes de Bachillerato”*, es una tesis que indaga, explora, describe y analiza los resultados de la intervención del tendedero de palabras aplicada a la población del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, el día 20 de enero del 2020.

Este trabajo tiene como objetivo *“analizar las experiencias relacionadas con la tristeza en el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, bajo una perspectiva de la psicología Existencial-Humanista a través de la estrategia del “tendedero de las palabras”*.

La tristeza a pesar de ser una temática muy abordada en la literatura científica, se vuelve relevante en estos tiempos en los que las y los jóvenes vivencian sus emociones en soledad y no siempre encuentran una forma de expresión que les permita tener una escucha empática.

Según el INEGI con sus estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio (10 de septiembre), en el año 2020, sucedieron 7 818 fallecimientos por lesiones autoinfligidas en el país, lo que representa 0.7% del total de muertes en el año y una tasa de suicidio de 6.2 por cada 100 000 habitantes. El suicidio se presenta más en el grupo de jóvenes de 18 a 29 años, mostrando 10.7 decesos por cada 100 000 jóvenes. Además, en 2018, de la población de 10 años y más, 5% declararon que alguna vez presentaron pensamientos suicidas.

1

¹ Vease: inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/Suicidios2021_Nal.pdf

La tristeza y la depresión suelen llegar a confundirse, ya que la tristeza es un sentimiento básico, natural, mientras que la depresión es un síndrome que se caracteriza por una tristeza profunda, que incluyen signos y síntomas como la tristeza, pérdida de interés y placer, insomnio o hipersomnio, disminución de energía, sensación de fatiga o letargo, alteración de la concentración, memoria, incapacidad para tomar decisiones, aislamiento social, pensamientos de culpa, vergüenza, ideas suicidas, ansiedad, quejas somáticas, alusiones auditivas, desesperanza y pérdida de sentido de vida (Cruz, 2012).

La depresión puede mostrarse como una epidemia mundial. Los tratamientos varían dependiendo el enfoque abordado, pueden ser farmacológicos, terapéuticos o combinados. La depresión, puede estar mediada por interrupciones en el ciclo de la experiencia en distintos momentos y por distintos mecanismos de evitación: introyección, proyección, confluencia, retroflexión, desensibilización, deflexión (Martínez, 2012).

La depresión es una experiencia de ajuste creador y es en tanto una respuesta que la persona manifiesta en un momento dado y en circunstancias concretas con respecto a sus capacidades. Este ajuste creativo es una respuesta creativa y adecuada que hace el individuo en contacto con su entorno en el momento preciso. El trabajo terapéutico consiste en amplificar las posibilidades, recursos y capacidades de la persona para quitar la rigidez aprendida en momentos pasados y poco útiles en el momento actual (Lowen, 1994).

El trabajo psicoterapéutico desde la perspectiva Existencial-Humanista con personas adolescentes, se muestra en Violet Oaklander (2008) trabajando la confluencia, el egocentrismo, el sentido del sí mismo, la estimulación e intensificación de los sentidos, el cuerpo, la respiración, la voz, el dominio o la maestría, la toma de decisiones, poder y control, la fronteras y los límites, las afirmaciones sobre sí mismo y la individualidad, reconocimiento de proyecciones, la agresión, la ira, la rabia, el contacto, fortalecimiento del yo y la expresión emocional, regresión, la pérdida los duelos, autocuidado y trastorno por déficit de atención hiperactivo.

Loretta Cornejo (2007) aborda temas como los límites, la corporalidad, las normas, las creencias y los valores, la autoestima, la familia, la sexualidad, amistades, los proyectos, la identidad etaria y de interés.

Paco Díaz (2019) con su estrategia de intervención al suicidio con adolescentes, menciona a la adolescencia como proceso de co-creación de un campo relacional, en el que la familia, los amigos y la comunidad apoyan o inhiben la maduración de las y los jóvenes. De este modo, las personas adolescentes son agentes activas en este proceso, que están comprometidos en el campo. Además, Díaz estableció un plan de seguimiento conformado por 12 sesiones, mismas que abordan las temáticas relacionadas con los intentos de suicidio en los y las jóvenes.

Hablando de Carl Rogers, hay una carencia de teorizaciones sobre las personas adolescentes debido al carácter histórico y a la novedad del tema en ese tiempo; y por la conceptualización del término, ya que la edad era irrelevante para la categorización de las intervenciones terapéuticas (Rogers, 2013, citado en Velázquez, 2018).

En la actualidad el trabajo con adolescentes, se vislumbra desde lo adultocentrista. De este modo, la tesis pretende enriquecer el conocimiento al explorar una alternativa de desarrollo metodológico con la estrategia del tendedero de palabras, para el análisis de las experiencias de tristeza del estudiantado.

En el primer capítulo se abordan las emociones en la adolescencia su estudio y pertinencia desde el enfoque Existencial-Humanista, destacando los principios teóricos de la adolescencia, las sensaciones, emociones y sentimientos, sentimientos de desarrollo, sentimientos de deterioro, así como las experiencias de cierre.

El segundo capítulo habla de la Psicología Existencial-Humanista Integrativa del Enfoque Centrado en la Persona y la Psicoterapia Gestalt, como los postulados filosóficos, antecedentes, fundamentos teóricos y los planteamientos principales de Carl Rogers y Fritz Perls.

En el capítulo 3 se plantea la metodología Fenomenológica-Hermenéutica del estudio de la tristeza en la adolescencia, mencionando la fenomenología del sentimiento de tristeza.

Por último, el capítulo 4 trata de la investigación de las experiencias relacionadas con la tristeza en estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, abordando, la metodología empleada, los objetivos, las personas participantes, el procedimiento y los resultados.

CAPÍTULO 1

LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA, SU ESTUDIO Y PERTINENCIA DESDE EL ENFOQUE EXISTENCIAL-HUMANISTA

1.1 Principios teóricos del desarrollo adolescente

Etimológicamente, la palabra adolescencia proviene del latín *adultus* la cual en su extensión *adulescens*, quiere decir “haciéndose adulto”. La adolescencia es una etapa de transición de la infancia a la adultez (Almario, 2016).

La adolescencia proviene del latín *adolescere*, que denota el crecimiento y el desarrollo de la madurez, es una etapa estudiada multidisciplinariamente por la medicina, biología, antropología, sociología, psicología, entre otras. Su estudio comenzó desde finales del siglo XX y hoy en día hay referencias teóricas desde la perspectiva del desarrollo humano (Vite, 2008).

La adolescencia es un período de cambios fisiológicos, cognitivos, sociales, morales, afectivos, emocionales, espirituales y sexuales. En la literatura existen desacuerdos en el rango de edad en que se manifiesta la transición (Almario, 2016).

No obstante, la adolescencia se divide en tres subetapas: la adolescencia temprana o pubertad, que inicia entre los 11 y 13 años de edad; la adolescencia media situada entre los 14 y 16 años de edad; y, por último, la adolescencia tardía comprendida de los 18 a los 20 años de edad (Fierro, 1985, citado en Esparza y Martínez, 2005).

En la pubertad el ser humano madura biológica y reproductivamente. Los órganos sexuales primarios se convierten en funcionales, surgiendo las características sexuales secundarias, volviéndonos diferentes entre ambos sexos. Los cambios fisiológicos en las mujeres son: el crecimiento de los pechos, ensanchamiento de las caderas y la menarca; en los hombres, el engrosamiento de la voz, ensanchamiento de hombros, el crecimiento y desarrollo de los

testículos, el pene y la aparición de la espermarquia (Velázquez, 2018).

De la Concepción (2013) define a la adolescencia como un desarrollo personal comenzando en la pubertad, además de los cambios biológicos, existen aspectos cognitivos y socioemocionales, que se relacionan con factores culturales, sociales, políticos y económicos. Las interacciones directas con la familia, la comunidad, la escuela, los acontecimientos ambientales y los factores socio-históricos, son de importancia para el desarrollo adolescente.

La adolescencia es vista como una construcción social, de cambios a través de la historia. En el medievo ni siquiera se consideraba, ya que los niños a la edad temprana eran aprendices en los trabajos que desempeñaban. En la industrialización, cuando se establecieron las familias burguesas, la idea del niño y los jóvenes fueron tomadas en cuenta para extender la etapa intermedia y darle características específicas en la formación escolar manifestando el status social y las proyecciones filiales. A partir del siglo XIX, la formación escolar facilitó la extensión de esta etapa del desarrollo, cuando se consideró que la incorporación de los jóvenes al aspecto laboral, se debería realizar luego de una estancia escolar.

Los movimientos sociales del siglo XX en torno a la promulgación de leyes, aseguraban a los jóvenes una dependencia y los acercaba a una estancia económica manejable. Posteriormente en los años 60 's del siglo XXI, gracias a las transformaciones socioculturales, el papel de la adolescencia se resignificó a lo que se conoce ahora como la juvenalización mercadotécnica. De ahí que los estudios sobre los adolescentes sean contemporáneos (De la Concepción, 2013).

Concordando con Quesada (2010) en la adolescencia el individuo presenta cambios cualitativos que se relacionan con el desarrollo de la capacidad reproductiva. Estos cambios se presentan en todas las culturas, no obstante, hay diferencias particulares de las costumbres generadas en ellos, un ejemplo sería que en algunas sociedades a pesar de que los cambios fisiológicos se han presentado, las personas adolescentes siguen siendo dependientes del

cuidado de otros, como sus padres; aunque claro, existen excepciones de independencia económica por parte del adolescente. En otras culturas, los adolescentes pueden juntarse con su pareja y procrear, lo que ocasiona el adelanto de la adolescencia a la edad adulta.

La psicología del desarrollo aborda y estudia las etapas de vida del ser humano. No obstante, cada teoría o paradigma de la psicología explica la adolescencia. Freud (1905) en el enfoque psicoanalítico, menciona que el desarrollo se moldea por las fuerzas inconscientes que generan el comportamiento humano. El desarrollo humano consta de 5 etapas psicosexuales: oral, anal, fálica, latencia y genital. Esta última comienza en la pubertad, donde se intensifican los deseos sexuales y es labor del yo el reprimirlos en la medida en que se presentan. Además, se adquieren valores morales provenientes del ambiente. El comportamiento de un adolescente es el resultado de una negociación de 3 aspectos demandantes: el primero es que, el ello insiste en satisfacer inmediatamente las demandas; el yo, brinda las condiciones de satisfacción de los deseos sin recibir castigo alguno, el tercero es que el superyó exige al adolescente vivir con un grupo de valores que se incorporaron de sus padres y sus demás personas significativas.

Otra psicoanalista es Ana Freud, quien retoma al adolescente como partícipe entusiasta en la vida social, pero al mismo tiempo atraído por la sociedad, presentan sumisión y rebeldía con cualquier figura de autoridad. Muestran una ambivalencia entre el comportamiento brusco y desconsiderado, así como en su estado de ánimo que va del optimismo al pesimismo (Hernández, 1997, citado en Velázquez, 2018). En la adolescencia el superyó se encuentra en constante construcción, existe una transición entre recibir órdenes y valores de sus progenitores y las órdenes del superyó en construcción, que aún no se deslinda del yo ni de sus fuentes externas.

Blos (2011, citado en Velázquez, 2018) refiere que los adolescentes están en un proceso de individualización, que es parecido al del infante. De esta forma, la adolescencia la comprende en 6 estadios:

1. Período de latencia: que la define por el aumento en el control del yo.
2. Preadolescencia: tiene como particularidad el que cada experiencia es referida a un estímulo sexual.
3. Elección del objeto adolescente: la anticipación del placer surge como un nuevo componente instintivo, además la búsqueda de relaciones objeto, se traslada a primer plano y el yo existe en relación con otros objetos.
4. Adolescencia temprana: se buscan objetos libidinales extrafamiliares.
5. Adolescencia propiamente dicha: surgen medidas defensivas, transformaciones y acomodos de forma adaptativa por parte del yo.
6. Adolescencia tardía: se consolida y estabiliza los aparatos mentales, así como las labores e intereses del yo.

Por otro lado, Jung (1953) deduce que el adolescente y el joven no pueden tener una autorrealización completa, ya que el individuo se desarrolla a lo largo de los años y su fuente principal de energía es la orgánica, tiene un nivel vulnerable inconsciente, debe desarrollar la energía inorgánica o también llamada psíquica para acercarse a su self real. Los comportamientos extrovertidos e impulsivos de los y las adolescentes, dan paso a una conducta espiritual en el adulto lleno de sabiduría y un sistema de valores basados en la filosofía.

Sullivan (1953) establece que la preadolescencia comprende una edad de los 11 a los 13 años, predomina la zona genital, el self se encuentra desestabilizado, las experiencias cognoscitivas son sintácticas y tienen gran importancia las relaciones con los compañeros de su mismo sexo. Las relaciones humanas se vuelven genuinas con la necesidad de verse igual que el otro, porque refleja su mutualidad y la reciprocidad en las relaciones interpersonales, apareciendo el brote del sentimiento de independencia.

La adolescencia temprana comprende de los 15 a los 17 años, la zona genital es la que domina la corporalidad, el self se encuentra confundido, pero trata de estabilizarse. Las experiencias cognoscitivas se dirigen al terreno de lo sexual, esto se refleja en el carácter lujurioso de sus relaciones interpersonales. Los adolescentes presentan dos tipos de necesidades sociales, la primera tiene que ver con el erotismo hacia el otro sexo y las segundas son de intimidad con sus compañeros del mismo sexo, generando relaciones independientes.

Por último, de los 17 a los 19 años, surge la adolescencia tardía, el cuerpo sigue madurando, el self sigue estabilizando y sus experiencias cognoscitivas son sintácticas. Además, las relaciones interpersonales surgen de la seguridad en contra de la ansiedad y son por lo general de larga duración. Se considera activo en diversos grupos sociales y el sentimiento de independencia permanece de manera constante.

Erik Erikson (1950) plantea que la adolescencia está localizada en la quinta etapa del desarrollo psicosexual, denominada: identidad frente a confusión de roles. Esta etapa se caracteriza por la búsqueda constante de la identidad del yo cuestionando ¿quién soy yo en realidad? Esto por los cambios corporales a causa de la nueva madurez genital, social y emocional, de ahí que intentan descifrar y encontrar su identidad, pero muchas veces suelen confundirse. Sin embargo, los aspectos tales como los proyectos profesionales y el enamoramiento, propician a la identidad del yo, aclarándolo y considerándolo.

También, Erik Erikson menciona que la adolescencia es una etapa en que la moral aprendida del niño trasciende a la ética en desarrollo del adulto. En la búsqueda de los valores sociales que orientan hacia la identidad, existe un conflicto entre la ideología y la aristocracia (Cueli et al., 2008).

Kohlberg (1964) teorizó sobre el desarrollo del juicio moral, ubicando a los adolescentes en el segundo nivel denominado "Moralidad de la conformidad" o "Moralidad de la conformidad

de los roles convencional” que comprende de los 10 a los 13 años y se trata de que el adolescente busca el agrado y la aprobación de los demás, observando las normas externas de las figuras de autoridad para interiorizarse y que se les consideren como “buenos”; y en el tercer nivel de su estudio, denominado “La moralidad de los principios morales auto aceptados” o “Moralidad de los principios morales autónomos”, en el que se logra la verdadera moral, es decir, el individuo reconoce el conflicto entre dos normas que son socialmente aceptadas, tratando de elegir una. De esta manera, existe un control de comportamiento interno para observar las normas de lo correcto y lo incorrecto.

Otro de los enfoques que conciben al adolescente es el constructivista, con Jean Piaget en acuerdo con Kohlberg, menciona los estadios de desarrollo, catalogando a los adolescentes en el último: operaciones formales. El adolescente alcanza madurez cognitiva, con el pensamiento abstracto, dirigiendo su enfoque a situaciones concretas, puede realizar hipótesis, analizando todos los aspectos de una situación y formular un problema intelectual de manera sistemática. No obstante, este pensamiento de operaciones formales necesita del apoyo cultural y de la educación para que se pueda lograr o desarrollarse (Papalia y Wendkos, 2001).

En el enfoque conductual, el comportamiento de los adolescentes debe ser entendido desde sus patrones de respuesta emitidos por un estímulo y como consecuencia de un reforzamiento previo. Por esta razón, los conductistas se basan en el análisis de 3 factores, estímulo, respuesta y consecuente (Corral, 2003, citado en Velázquez, 2018).

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, Albert Bandura (1971) con su teoría del aprendizaje social desmiente la idea generada de la rebeldía en los adolescentes. El individuo aprende a través de la observación de los otros o bien, por medio de su propio comportamiento. El adolescente se basa en un papel motivacional de las consecuencias apremiantes o castigadoras que obtiene del modelo, así evalúa las consecuencias de la conducta que intenta

reproducir. Por ende, el comportamiento agresivo, controlador y dependiente tiene que ver con el aprendizaje social.

Los teóricos de la perspectiva histórico-cultural sostienen que la adolescencia es una etapa permeada por el contexto cultural e histórico, sus descripciones son válidas para los jóvenes del tiempo y de la sociedad en la que se desarrollan (Garaigordobil, 2008). También es una época de crecimiento y desarrollo, con una “moratoria social” sin la responsabilidad de la vida adulta, en cambio, hay una construcción cambiante y paulatina de identificaciones (Weiss, 2012, citado en Velázquez, 2018).

1.2 La perspectiva Existencial-Humanista y la adolescencia

Desde la perspectiva Existencial-Humanista, se tienen diversas concepciones de la adolescencia. Diaz (2019) menciona que la adolescencia es vivida como una búsqueda de diferenciación del entorno familiar. Sin embargo, los jóvenes no se desarrollan de manera aislada, es decir, la adolescencia es un proceso relacional que atribuye la maduración necesaria para la superación de la infancia y la llegada de la vida adulta.

La adolescencia es un proceso de co-creación de un campo relacional, en donde la familia y la comunidad crean una situación que apoya o inhibe la maduración de las y los jóvenes. Por tanto, los y las adolescentes son agentes activos en el proceso de co-creación, es decir están comprometidos con el campo (Diaz, 2019).

En otras palabras, el self adolescente es emergente en un campo en el que se va configurando mediante la presencia y confirmación que recibe del entorno.

Oaklander (2008) argumenta que los adolescentes están en un proceso de desarrollo normal y necesario, son sabios, perspicaces, divertidos y con gran interés de autoconocerse. La principal tarea del adolescente es individualizarse y generar una identidad propia, separándose de su familia para enfrentar los retos de la vida.

En la adolescencia, ciertas conductas se transforman para evitar algunos sentimientos, puesto que se ha inculcado en los y las adolescentes que ciertos sentimientos son degenerativos. Así “la población adolescente se ve afectada por conductas como el consumo de drogas, promiscuidad sexual, trastornos alimenticios, actividades antisociales y tendencias suicidas” (Oaklander, 2008, p.106).

Algo que ocurre con los preadolescentes, es la introyección de mensajes erróneos de sí que se vuelven sentimientos, recuerdos y fantasías que perjudican la fluidez del organismo, los cuales se ven reflejados en la adolescencia y la adultez.

Los sentimientos de los adolescentes son tan intensos que resulta complicado compartirlos con sus familiares, son difíciles de apalabrar, ya que se sienten vulnerables ante su yo. El adolescente necesita expresar los sentimientos de angustia, soledad, frustración, miedo, menosprecio de sí mismo y su confusión sexual, porque es inevitable que se dé cuenta de su crecimiento sano. Otra cuestión es que cuando sus pensamientos, sentimientos, impulsos, percepciones y elecciones, no se ajustan a lo que debería de ser, surge la incomodidad activando mecanismos de defensa como la proyección, negación y la fantasía, ya que son resistencias para el autocuidado, enfrentar la vida y sobrevivir (Oaklander, 2008).

McConville (1995, citado en Oaklander, 2008), trabaja las polaridades en terapia, como si existiesen dos yoes. El yo de la niñez introyecta metas y criterios de los padres, ya que su estima se basa en la aprobación parental, aceptando el mundo adulto tal cual. Por tanto, el adolescente tiene un yo emergente ligado a la experiencia sensorial que se intensifica por los cambios corporales. Tiene mayor sentido de sí, se identifica con su experiencia separándola del medio interpersonal y familiar. Comienza a ser consciente de la diferencia de su experiencia del marco familiar, proporcionado por el yo emergente.

Loretta Cornejo (2009) considera a las y los adolescentes una incógnita por ser diferentes entre sí, pero al mismo tiempo iguales. El y la adolescente debe quebrantarse de las normas,

ideologías, costumbres, etc., de los patrones familiares, ya que forma parte de su crecimiento y desarrollo personal. Durante la infancia, los padres le hacen creer a sus hijos que tienen superioridad, poder, conocimiento y que son dignos de cualquier cosa. Sin embargo, cuando los hijos y/o hijas se vuelven adolescentes, existe una confusión entre los privilegios que sus padres le otorgaban en la infancia, a lo que él y la adolescente es y quiere ser. Por ende, las personas adolescentes utilizan un gran esfuerzo para demostrar la persona en la que se están convirtiendo, es decir, un proceso de una nueva identidad que les conducirá a su yo adulto.

En la adolescencia hay diversos cambios y pérdidas, como los 3 duelos que establece Aberastury (citado en Velázquez, 2018): el duelo por la pérdida de la corporalidad infantil, el duelo de la identidad infantil y el duelo por los padres de la infancia.

Por otra parte, Rogers no teorizó sobre los adolescentes, en primera instancia porque según Velázquez (2018), existió un carácter histórico en la construcción de la adolescencia, que, para tiempos de Rogers, se consideraba como un acontecimiento novedoso para retomarlo en su teoría de la personalidad. En segundo lugar, se debió a la conceptualización del término, ya que era irrelevante la edad del cliente para categorizarla en maneras de intervenciones terapéuticas, porque el ECP se basa en la facultad del cliente para utilizar de forma constructiva el sí mismo (Rogers, 2013, citado en Velázquez, 2018).

1.3 Trabajo Psicológico desde el Enfoque Existencial-Humanista con adolescentes

Desde la perspectiva existencial-humanista hay diferentes trabajos realizados con los y las adolescentes, como es el caso del Enfoque Centrado en la Persona, la Terapia Gestalt, la Psicoterapia Existencial, la Logoterapia, entre otros.

En la orientación Gestalt, Violet Oaklander (2008) en la relación terapéutica trabaja con niños y adolescentes temáticas como la resistencia, los sentidos, el cuerpo, el fortalecimiento del yo que implica su definición, la elección, experimentación de control y dominio, reconocimiento

de proyecciones, establecimiento de límites y fronteras, habilidades de creatividad e imaginación, el contacto con la energía agresiva como es el caso de la ira. Además de ello, se trabajan cuestiones de satisfacción de las necesidades, autorregulación orgánica, las expectativas culturales y por último la cuestión de los duelos y las pérdidas.

Esta última temática: la pérdida y el duelo, la terapia Gestalt es ideal por ser direccional y focalizadora, cuando hay pérdidas, se ven involucrados la confusión, el abandono, la pérdida del self, culpa, miedo, pérdida de control, sentimientos de traición, sentir la necesidad de cuidar a los padres, sentimientos inexpressados de tristeza, rabia vergüenza e ideas equivocadas. En este sentido es importante aprender a nutrir el yo y adquirir destrezas para cuidarlo (Oaklander, 2008).

Un dato relevante para esta tesis, es que Violet Oaklander (2008) utiliza cartas con frases como “Di algo que te fastidie” o “¿Qué te pone triste?” en las sesiones terapéuticas, empleando la técnica del enlistado para esta actividad con sus personas consultantes (p.88).

El trabajo con adolescentes de Loretta Cornejo (2009) se enfoca en diversos aspectos tales como:

- **Los límites:** en la que la persona adolescente incorpora este concepto como una sensación de contención, cobijo, guardia y protección, a diferencia de que se conciben como en contra de ellos. Por ende, es relevante el trabajo de la autorregulación, para que actúe conscientemente y no por impulso.
- **La corporalidad:** La persona adolescente experimenta un cambio hacia un cuerpo desconocido y sin control, por el desarrollo de los órganos sexuales secundarios. De esta manera, la persona adolescente debe comprender que su identidad abarca más que el aspecto corporal y el estar y aceptarse físicamente. No obstante, tanto hombres como

mujeres, en la búsqueda de su “cuerpo ideal” manifiestan trastornos en la conducta alimenticia como: bulimia, anorexia, vigorexia, permarexia, etc. (Velázquez, 2018).

- **Las normas:** Las peleas de confrontación entre los adolescentes, los padres y madres son necesarias, ya que les ayudan a crecer y alejarse de ellos generando independencia, creatividad, autonomía e inteligencia en las y los jóvenes. Este es un proceso normal y el trabajo del terapeuta es ayudar a discriminar las normas que cumplen con la función de protección y que otras pueden vivirse como castigo, amenaza o humillación. El objetivo de las normas en el trabajo con adolescentes, es aprender y desarrollar la capacidad de negociación.
- **Las creencias y los valores:** La conducta y la personalidad adolescente está influida por las creencias y los valores de la persona, por lo tanto, es necesario examinarlas en el proceso terapéutico para comprender si benefician o perjudican al adolescente y a su entorno. En terapia se conversa de valores de sentido común, humanismo, convivencia, solidaridad y respeto, sin caer en una charla de moralidad. Algunas de las creencias que circulan hoy en día, tienen que ver con que las personas adolescentes tienen derecho de hacer su vida lo que quieran, nadie puede decirles nada ni obligarlos a hacer algo que no quieren, llámese estudiar, ir a la escuela, convivir con la familia, o comentarles sobre su vida sexual.
- **Autoestima:** esto es la auto valía de la persona consultante. La importancia de la imagen corporal, factores sociodemográficos, el nivel de satisfacción con la vida y las perspectivas que la persona adolescente tenga, son sumamente importantes ya que la autoestima puede degradarse por no concordar con lo que siente y cree, apareciendo la inseguridad, rechazo, ansiedad, intolerancia a la frustración, así como actitudes omnipotentes, ególatras y narcisistas, lo que conlleva a que los deseos o impulsos en lugar de verse negociables, se vuelvan imposiciones, dominio y sometimiento. Por lo

tanto, el trabajo terapéutico se enfoca al descubrimiento de la valía de la persona y el acompañar la capacidad del adolescente de llegar ser quien quiere ser (Velázquez, 2018).

- **La familia:** En el proceso terapéutico se conoce y examina las relaciones familiares internas y externas del consultante, ya que en muchos casos son las causantes de peleas y conflictos internos. La familia es para la persona adolescente un espacio de contención y motivo de conflictos; un generador de sentido de pertenencia, cobijo físico y emocional y a su vez una serie de modelos de identificación que pueden ser rechazados o imitados pero que siempre estarán presentes. En la actualidad en algunas familias, el modelo tradicional se transformó a uno homoparental de padres separados, o familias reconstruidas que implican procesos de aceptación individual y social.
- **La sexualidad:** En este sentido es la formación sexual de la persona consultante, es decir, el conocimiento adquirido, la obtención de la información, las experiencias vividas ya sea personales o externas, qué tan abierta es la persona ante el tema, así como sus opiniones al respecto. Este tema debe ser tratado con suma delicadeza y respeto, ya que la persona consultante debe tener la capacidad de elegir con quién, cuándo y cómo experimentar su sexualidad y las formas de autocuidado que tenga en el aspecto de los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual y la responsabilidad afectiva. Nos encontramos en una época en que las personas son desechables o descartables anulando los afectos, las emociones y el cuidado de sí mismas.
- **Amistades:** Es uno de los temas principales en el discurso del adolescente, por ser un pilar o núcleo para su vida. Es importante reconocer el grupo de amigos, la frecuencia de reuniones, la cantidad o diversidad de amigos, las actividades y momentos de ocio compartidos, si ha padecido desengaños o traiciones, o si hay dificultad de encontrar amigos, si hay dificultad o problemática para mantener o permanecer en los vínculos, si han existido peleas, abusos, violencia, maltratos; sensación de exclusión de los grupos de pares, o auto exclusiones de los grupos de pares.

- **Proyectos:** Cuando un adolescente carece de proyectos, no hay motivación y se mantiene en el aburrimiento constante. En la actualidad hay una sobreestimulación que genera sensaciones de falta, carencia, poco deseo de proyectar y construir. Un joven sin proyectos es casi un joven sin vida. Así los rehaga cada semana o los deja inconclusos. Su capacidad de soñar, ilusionarse, visualizar más allá de su momento es algo que lo motiva y lo invita a la búsqueda de la esperanza, del deseo y el empuje esto a partir de los cambios biopsicosociales que ha llevado a cabo.
- **Identidad etaria y de interés:** En esta etapa la identidad se basa en los amigos, el contexto social, el grupo, los profesores, las calificaciones, la familia, la pareja, los pasatiempos, los éxitos, los fracasos, la escuela, etc. La pregunta de ¿Quién soy yo?, es recurrente en la búsqueda constante del verdadero yo, en donde surgirán sentimientos como la tristeza, la nostalgia y la melancolía, por ello, el terapeuta trabaja con estas emociones y sensaciones de la persona consultante en su proceso de darse cuenta que es el proceso de tomar conciencia, percatarse, el explicarse subjetivamente durante el contacto (Ginger y Ginger, 1993, citado en Porras, 2008).

Otro de los terapeutas es Almario (2016), quien bajo la perspectiva existencial se ha enfocado a trabajar temas con adolescentes como el idealismo, la necesidad de la configuración de la identidad, interés por la novedad, la curiosidad, egocentrismo, actitud crítica, la tendencia a correr riesgos, preferencia por la compañía de pares, la alta sensibilidad al rechazo y la búsqueda de la aprobación; además enfatiza en el aumento del interés sexual y la fuerte intensidad de las experiencias amorosas.

Este último tema tiene una gran relevancia en el mundo adolescente por el valor de la intencionalidad y los valores revelados, así como lo que produce su resonancia emocional como los cambios evolutivos que son correspondientes a la sexualidad. De esta forma, Almario (2016) propone tres estadios de intencionalidad en el plano sexual- amoroso del adolescente:

- **El amor genital:** existe atracción física por otra persona y el deseo está mediado por un impulso biológico que se satisface con gratificación física. Según Viktor Frankl, la posesión del otro es lo que denomina la intencionalidad en este periodo.
- **El amor erótico:** denominado también enamoramiento, no solo es atracción física, sino una atracción por el modo de ser del otro, su forma de hablar, su forma de pensar. La atracción psíquica tales como la gracia, la ternura, la simpatía, etc. pueden ser vistas por la otra persona. La intencionalidad es predominante en la contemplación del otro.
- **El amor espiritual:** Se capta al otro en su singularidad, como alguien irremplazable, sin una ideación fantasiosa, como dijera Nietzsche un amor fati. Se ve al ser amado no solo por lo que es, sino por lo que puede llegar a ser. La intencionalidad está orientada a compartir un proyecto.

También este autor se enfoca en las problemáticas modernas de los adolescentes tales como: la dependencia a la tecnología, el sexting, la pornografía, bullying, cyberbullying, el consumo recreativo de sustancias, el síndrome del aburrimiento crónico, anorexia, bulimia, sobrevaloración de lo estético, el vacío existencial, depresión, el desinterés académico e intención de deserción escolar, este último suele interpretarse de manera social como pereza y vagancia, no obstante existen otros factores que se dejan de lado, como la sobrecarga académica, la exigencia de contenidos hiper especializados, no encontrar propósito de recibir contenidos de clases, conflictos personales que afectan el rendimiento académico, fatiga o falta de interés (Almario, 2016, p. 91).

Bautista (2019) plantea sus estudios en el proceso de búsqueda del sentido en adolescentes a través del acompañamiento psicológico desde la perspectiva humanista. Las personas participantes fueron una mujer y un hombre, ambos de 17 años de edad. La mujer se sentía sola por la pérdida de su abuela, no tenía idea de cómo vivir su nueva vida, además, tenía confusión con respecto a su relación amorosa. Durante su proceso, la mujer logró superar su

pérdida, mejoró su relación de pareja, así como su propuesta de la búsqueda de un trabajo que le permitiera solventar sus gastos escolares. Con lo que respecta al joven, padecía violencia intrafamiliar, bullying, malos hábitos alimenticios que alcanzaron el sobrepeso, por lo que una de sus alternativas era el suicidio, sin embargo, las autolesiones de su novia era lo único que lo detenía. Gracias al acompañamiento psicológico, se detuvo la violencia intrafamiliar ejercida por su padre, logró enfrentar el bullying, aumentó su autoestima con el mejoramiento de sus hábitos alimenticios y por último ayudó a su novia a integrarse al acompañamiento psicológico.

La Facultad de Estudios Superiores Iztacala cuenta con el Centro de Apoyo y Orientación Para Estudiantes (CAOPE) el cual se integra por diversos servicios entre ellos el Proyecto de Promoción del Desarrollo Personal y Profesional (PDP) con las estrategias de la Jornada Multidisciplinaria de Salud Integral, promoción de micro talleres, realización de talleres de desarrollo humano, acompañamiento y escucha a padres de familia y brindar orientación individual al alumnado de diferentes sedes de la UNAM como la FES Iztacala, el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco, Vallejo y Oriente, el Instituto Tecnológico de Tlalnepantla (ITTLA) y los Médicos Internos de Pregrado (MIP) del Hospital General de Zona A-2 "Troncoso".

Siguiendo con esta línea, Velázquez (2018) reportó su trabajo como facilitadora en la estrategia de Orientación Individual en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente en el año 2013. Encontró que la OI, produjo cambios en lo personal y académico del estudiantado, impactando en la percepción de las experiencias, gracias a la toma de conciencia diferenciada y simbolizada correctamente en el sí mismo. Además, el estudiantado obtuvo un mayor autoconocimiento, tuvo cambios autodirigidos en su comportamiento, opiniones objetivas de sí mismo y de la realidad. La OI favoreció la aceptación de emociones y del self, construyendo sentimientos y actitudes, también hubo mejor concentración, mayor desempeño escolar y actitud de formación. Por último, la Orientación Individual incrementa la conciencia, su significación, el

contacto consigo mismo y con el mundo.

1.4 La vida emocional en la perspectiva Existencial-Humanista

La perspectiva Existencial-Humanista, considera al ser humano en lo que es y lo que hace, incluyendo conductas destructivas, ya que son una manera de actuar ante las circunstancias ambientales y las posibilidades personales. El ser humano posee una tendencia innata que está dirigida a lo constructivo, lo adecuado y mejor para sí. Esta es la tendencia actualizante, que se presenta por las sensaciones y los sentimientos del organismo (Rogers, 1959). Los humanistas consideran que, a mayor sensibilidad de una persona, tiene mayor posibilidad de desarrollo.

En cuanto a las sensaciones, emociones y sentimientos, Muñoz (2012) dice que presentan diversas funciones como la supervivencia, el desarrollo, así como:

- Informar sobre el estado del campo organismo/entorno: dan a conocer el significado de la vivencia de la relación del individuo y su entorno, a través de evaluaciones de formas automáticas y/o reflexivas.
- Brindan orientación al campo: ayudan a conocer críticamente la forma de responder a las situaciones que vivimos. Este punto se vuelve más certero gracias al nivel de madurez y la experiencia que presenta la persona. Reconocen lo amenazante y lo constructivo.
- Indican la aparición de una necesidad.
- Muestran lo significativo, lo que le interesa a la persona.
- Preparan para la acción: se organizan para los hechos importantes y se enfocan en la supervivencia del organismo, ya sea para alejarlo y/o protegerlo.
- Motivan: las sensaciones, emociones y sentimientos impulsan a realizar algo con respecto a lo sentido.

- Comunican: mediante el lenguaje no verbal las personas comunican sus sentimientos, emociones y sensaciones. Gracias a ello son captadas las inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal.
- Enriquecen la vida: el sentir, es el proceso de estar siendo, disfrutar, sufrir etc.
- Aclaran el pensamiento y la toma de decisiones. Gracias a las emociones se perciben detalladamente las situaciones, los sentimientos sintetizan la experiencia y ayudan a tomar una decisión.
- Generan comportamientos éticos: se forma un orden social en cuanto a sentimientos de arrepentimiento, culpa, afecto, solidaridad, simpatía, etc., es decir, se genera una vida armónica y un regulador del comportamiento social.

El organismo siente en cada momento, sin embargo, en bastantes ocasiones, no se percata de ello, ya que la atención se enfoca en la percepción. Se muestra indiferente a las cosas que poco interés le tienen. Ahora bien, los aspectos que importan comprometen emocionalmente, por ello es elemental comprender lo que el organismo siente y necesita para tener y promover una vida satisfactoria (Muñoz, 2012).

La vivencia emocional es una co-construcción o co-creación entre el entorno y la persona, en este sentido se co-crea una experiencia emocional, la cual implica que, en primera instancia, la persona es la única responsable de lo que siente y al mismo tiempo es co-responsable de aquello que propició tal reacción emocional; en segundo lugar, se es corresponsable de lo que siente otra persona, en lo que el organismo esté involucrado.

Dicho brevemente, no es parcial la responsabilidad de lo que siento y soy responsable de lo que la otra persona siente en mi compañía. Teniendo en cuenta lo anterior, la corresponsabilidad es de importancia para la vida cotidiana, pues mi sentir como el del otro, es significativo en el sentir de ambos.

Una de las equivocaciones habituales generadas hoy en día, es el atribuir o denominar una emoción a determinadas reacciones afectivas, cuando en realidad se habla de sensaciones físicas y/o determinados sentimientos. A menudo existe una confusión entre sensaciones, emociones, sentimientos y estados emocionales.

Según Castro (2013) las emociones, sentimientos y pasiones, son diferentes en su duración e intensidad, las emociones son intensas y breves, mientras que los sentimientos son de baja intensidad y duraderos; por último, las pasiones suelen ser intensas y perdurables.

Dentro de la perspectiva Existencial-Humanista, Myriam Muñoz Polit, Antonio Damasio entre otros colaboradores, mencionan las diferencias de estos términos.

1.4.1 Sensaciones/ Percepción

Tanto la sensación y la percepción, se distinguen por ser procesos que en su mayoría de las veces son unificados e indivisibles, sin embargo, Muñoz (2009), utiliza esos términos, indistintamente porque uno siempre conlleva al otro, o bien los maneja de forma combinada para enfatizar la unificación de su funcionamiento. La sensación es todo lo corporal y sensorial manifestado en todas las descripciones del impacto de la interacción con el mundo y con nosotros mismos. La sensación es la reacción fisiológica que impregna a lo corporal como huella, que se siente en el cuerpo y es el referente corporal de la emoción.

Nin (2019, citado en Sales, 2019) menciona que la sensación es una impresión generada por algo, se transmite por los sentidos y tiene una duración equivalente al estímulo que la produce. Una sensación no siempre se manifiesta de manera consciente. Las sensaciones provenientes de los sentidos físicos, se deben tanto a estímulos exteriores, como a los percibidos internamente, por ejemplo, la sudoración en las manos o el nudo en el estómago. Las sensaciones se relacionan con las emociones a través de los patrones corporales reconocidos. Si se identifican las sensaciones del cuerpo, se comprenden las emociones.

Existen sensaciones básicas placenteras y displacenteras. Estas últimas muestran

elementos amenazantes para la supervivencia y desarrollo del organismo, por tanto, deben rechazarse. Por el contrario, las sensaciones placenteras indican que hay información beneficiosa para la promoción del desarrollo y la supervivencia del organismo. Si ocurriera lo inverso, atraer las sensaciones de displacer, es porque existe una disfuncionalidad en el desarrollo, al igual que si hay un rechazo al placer (Muñoz, 2009).

Según Muñoz (2009) las sensaciones se caracterizan por ser procesos iniciales que detectan y codifican la energía ambiental; son el contacto inicial del medio y el organismo; son el principal receptor del mundo y son referidas a experiencias inmediatas, directas y fundamentales, tienen que ver con el mundo físico, como lo puede ser, lo duro, frío, suave, etc. y que se producen mediante estímulos físicos simples.

En lo que respecta a la percepción, Muñoz (2009) dice que es parte de los procesos psicológicos en los que incluyen significados, contexto, juicio, experiencias pasadas, memorias y relaciones; y la otra característica es que la percepción organiza, interpreta y da significado a lo procesado inicialmente en los sentidos. Considerando lo anterior se muestran las diferencias entre las sensaciones de placer y las de dolor en la tabla 1:

Tabla 1

Sensaciones de placer y dolor

Placer	Dolor
Alivio	Agitación
Comodidad	Agotamiento
Energía	Ansiedad

Equilibrio	Atolondramiento
Fuerza	Aturdimiento
Placer	Cansancio
Satisfacción	Debilidad
Vigor	Decaimiento
	Desfallecimiento
	Desgaste
	Dolor
	Incomodidad
	Insatisfacción
	Irritación
	Nerviosismo
	Opresión
	Tensión
	Vacío

Nota: Esta tabla 1 hace referencia a las sensaciones establecidas por Myriam Muñoz Polit (2009).

1.4.2 Emociones

Las emociones son una temática estudiada por psicólogos, filósofos, sociólogos, etc., estos cuestionamientos surgieron desde la época de los griegos, con Aristóteles quien mencionaba que las emociones emergen por la manera de juzgar los eventos que están en relación con nosotros, lo que le importa a la persona, tanto objetivos, intereses y aspiraciones.

Sartre (1983) dice que la emoción es un hecho de conciencia, con sentido y significado. Se manifiesta como una cualidad pura y es una relación de la persona con el mundo, es decir, una estructura organizada, que es susceptible a la descripción.

Desde la posición de Bisquerra (2007) la emoción es un estado complejo del organismo, caracterizada por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Se generan como una respuesta a los estímulos internos o externos.

No obstante, las emociones contienen una evaluación cognitiva de las situaciones y cambios en el nivel fisiológico que pueden ser visibles cuando se manifiestan, también presentan un componente motivacional dirigido a una acción y finalmente un estado subjetivo experiencial o de sentimiento (Moltó, 1995, citado en Barrón y Bazán, 2004).

Castro (2013) expresa que la emoción es un movimiento hacia fuera, surge del interior de la persona y brota al exterior. Por lo general las emociones son inconscientes, generadas por sensaciones, manifestándose antes de que la persona se dé cuenta de su existencia. Influyen en el comportamiento. Permiten el establecimiento de contacto con el medio, tienen una relación con los otros y con nosotros mismos, de esta manera, las emociones se entienden como mecanismos que permiten:

- Actuar rápidamente ante acontecimientos inesperados.
- La prontitud y seguridad en la toma de decisiones.
- La comunicación verbal y no verbal con los otros.

Las emociones tienen componentes experienciales, registrados en la conciencia, por tanto, las situaciones o contextos que generan las situaciones emocionales, son importantes para la expresión de la experiencia emocional consciente.

Las emociones no pueden ser estáticas, definidas o fijas, porque evolucionan y cumplen un proceso de interacción entre el lenguaje natural y subjetivo (Belli, 2009). Esta interacción promueve la aparición o desaparición de las emociones en la arena discursiva.

Desde el enfoque Gestalt, la emoción es la conciencia inmediata e integradora entre el organismo y el entorno, es decir, es la figura de mezclas de propiocepción y de percepciones. La conciencia inmediata es entonces la experiencia sentida vivencialmente de lo que ocurre en la persona y su entorno (Perls, Hefferline y Goodman, 2002, citado en Muñoz, 2013).

La emoción se siente cuando proviene de lo corporal, por ello, las emociones son estructuras funcionando de manera diferenciada, en lugar de ser impulsos burdos. Las emociones son dependientes de las reacciones corporales y de una valoración cognitiva de la situación actual en la que se encuentre el organismo y que está relacionada con pensamientos, creencias y el contexto del que emerge. Presentan un antecedente cognoscitivo y un objeto intencional (Lapeyronnie, 2004, citado en Muñoz, 2013).

Como plantea Muñoz (2009), las emociones son producto de la evaluación de una determinada situación por parte del organismo. Tanto las emociones, como las reacciones corporales asociadas a ellas, son elementos clave para la regulación de la vida, ya que se basan en la búsqueda de la supervivencia. Las emociones son espontáneas y emergen de un estímulo. Como plantea Bisquerra (2007) las emociones surgen de un acontecimiento externo o interno, actual, pasado, futuro, real o imaginario. Por ende, la percepción de la misma se manifiesta inconsciente o consciente. Las emociones se generan al estar en contacto con las personas y el entorno.

La respuesta emocional presenta tres componentes: a) el neurofisiológico: que son

respuestas tales como taquicardia, sudoración, secreción hormonal, cambios en el nivel de neurotransmisores, cambio en el tono muscular, respiración, ruborización, sequedad en la boca, etc.; b) comportamental: que se basa en el lenguaje no verbal, expresiones faciales, tono de voz, movimiento del cuerpo, ritmo, entre otros; c) Cognitivo: que permite la toma de conciencia de la emoción experimentada y denominar a través del lenguaje, este último componente tiene que ver con los sentimientos (Bisquerra, 2007).

Las características de las emociones son anticipar al sentimiento y es dependiente de las sensaciones y las percepciones; es la parte del sentir del proceso emocional, hace visible para los demás por medio del lenguaje no verbal que se ve manifestado en acciones o movimientos en el rostro, gestos, tono de voz, etc.; son intensas y breves; son el producto de la evaluación que el organismo hace de una determinada situación; y promueven la supervivencia del organismo.

Todas las emociones se basan en una sensación y una percepción, es decir, las emociones no ocurren porque sí, sino que suceden gracias a la relación del organismo con el ambiente.

Una de las funciones de las emociones es su forma comunicativa premiada por un valor adaptativo. Según Oatley y Johnson-Laird (1987, citado en Moltó, 1995), las emociones comunican al individuo internamente expandiendo la información en su sistema; y externamente con un grupo social. Las emociones tienen diversos destinos, por lo general son las que señalan intenciones, afectando las acciones de otros.

Las emociones contienen un componente biológico, que viene de las pulsiones, es por ello que transitan por un proceso cognitivo. Tanto Castro (2013) como Muñoz (2013) concuerdan en que existen 5 emociones básicas o innatas, las cuales son: Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Afecto (MATEA) cada una de estas emociones se enfoca en la satisfacción de alguna necesidad de supervivencia, como se muestra en la tabla 2:

Tabla 2

Objetivo de supervivencia de las emociones innatas

Emoción Innata	Objetivo de supervivencia
Miedo	Protección
Afecto	Vinculación
Tristeza	Retiro hacia sí mismo
Enojo	Defensa
Alegría	Vivificación

Nota: En la tabla 2 se muestra el objetivo de supervivencia que presentan las emociones innatas, según Myriam Muñoz Polit (2009).

El miedo, se acompaña por una sensación de desagrado, que dirige a la protección, es una reacción de una percepción en el ambiente que suele ser amenazante para la vida, manteniéndola alerta y energética para la huida. Si no se experimenta apropiadamente, la persona es incapaz de cuidarse a sí misma y por tanto se expone a los peligros.

Por otro lado, el afecto viene con una sensación de agrado, generando en el organismo una atracción y preferencia hacia otra persona o hacia algo que el sujeto percibe como satisfactor de una necesidad. El afecto conlleva una valoración positiva y es un pilar importante para la creación de vínculos con el medio. Si se vivencia inapropiadamente, se debe a la incapacidad del organismo para dirigirse al mundo.

La tristeza se manifiesta con una sensación de pérdida y/o desilusión que le permite al organismo la retirada hacia sí mismo. Es de matiz desagradable y carente de energía en

comparación con las demás emociones. Si no experimentada correctamente, es improbable la retirada hacia nosotros mismos, volviéndola imposible a la búsqueda de la satisfacción de las necesidades.

El enojo se acompaña de una sensación desagradable, nos defiende del ambiente con el establecimiento de límites. Se prepara para elegir lo que beneficia y lo que perjudica, además, brinda la posibilidad de retirar lo percibido como dañino. En este sentido, quien no lo experimenta de manera adecuada es más susceptible a que los otros deterioren su vida.

Por último, en la alegría se añade a una sensación agradable, mantiene vivas y enérgicas a las personas, es experimentada cuando se satisface una necesidad en el presente inmediato. Si se experimenta de manera inapropiada, se produce una sensación de falta de vitalidad que impide la satisfacción de las necesidades.

Es importante que la persona contacte de forma adecuada con la emoción, para ejercer correctamente el objetivo de supervivencia en el que está enfocada. Desde el punto de vista de Rodríguez (2008) existe una visión cognitiva de las emociones que repercuten en la experiencia emocional, con esto se entiende el cómo las percepciones y las creencias juegan un papel fundamental para la indicación, expresión y revelación de ideas por medio de la emoción. También las emociones se basan en significados y presupuestos culturales.

Las emociones se relacionan con el lenguaje, que más que una relación es un proceso de construcción emocional con un carácter social (Belli, 2009). Las palabras emiten las emociones encontradas en el espacio subjetivo de la persona. La psicología de la emoción estudia el uso de términos emocionales en el discurso casual de las personas (Edwards, 2001, citado en Belli, 2009) por esta razón se favorecen del análisis del discurso.

El lenguaje propicia la denominación de las emociones, esto por el contexto socio-cultural de la persona. Las emociones son una narrativa de acciones cotidianas (Oatley y Jenkins, 1992,

citado en Belli, 2009). Existen diversos términos emocionales que las generaciones de hoy en día ya no utilizan, y que son reemplazados por otros. Es decir, las emociones desaparecen o se transforman a través del tiempo, siempre y cuando sean utilizadas como un performance de los relatos cotidianos.

Las emociones se entienden desde el contexto social en donde se producen, así se evita la confusión en la arena discursiva. En otras palabras, las emociones son cambiantes en el lenguaje natural y espontáneo de la vida cotidiana.

La cultura es entendida como un conjunto de valores, costumbres, creencias y prácticas que conforman el estilo de vida de un determinado grupo o población (Eagleton, 2001). Son todas aquellas creencias, actitudes, prácticas, conceptos, significados, símbolos, gestos, actitudes, actividades, pensamientos que son compartidos, aceptados, reconocidos y comprometidos entre un grupo social y son generadas mediante unidades culturales tales como la familia, la comunidad, el país, entre otros. Existe un análisis cultural que le da importancia a los significados, discursos, marcos culturales, esquemas culturales o cognitivos, formas narrativas, valores para la comprensión de procesos y/o instituciones sociales (Rodríguez, 2008).

En esta perspectiva, la cultura a través de las premisas, desata ciertos significados de las emociones. No obstante, el carácter propositivo, estratégico, activo y productor del ser humano, le permite que los significados provenientes de la cultura sean seleccionados, interpretados y reinterpretados, es decir, que las personas aprehenden significados y valores provenientes de los ideales culturales, sin embargo, no son replicados como tal, sino que se someten a una interpretación personal co-construida a través de las interacciones sociales con los otros (Hong, 2004, citado en Rodríguez, 2008).

Siguiendo con esta línea de las emociones en lo cultural, Alternatus (2021) establece que la persecución constante de la felicidad implica la estimación de la tristeza, los discursos imperativos de la búsqueda del placer y la felicidad pueden tener el efecto de considerar algunas

emociones como malas y que tiene que ser evitadas, sí las tiene la persona puede tener un problema. Si la tristeza es permitida y elaborada, puede comprenderse como razones sistémicas, condiciones laborales, crisis humanitarias, colapso ambiental y situación económica.

Oatley y Jenkins (2007, citado en Íñiguez-Rueda, 2008) señalan que las emociones muestran dos vertientes, la primera responde a la cultura y la segunda a la fisiología del individuo. Es decir, el significado de las emociones está permeado por la cultura en la que se desenvuelve la persona.

Es necesario considerar a las emociones como portadoras de interpretaciones, significados dependientes de las consideraciones socioculturales, como por ejemplo de carácter ético y normativo que además son determinantes del momento y las circunstancias en las que cada una de ellas se debe experimentar, sobre todo la magnitud con la que se presentan. Más aún las emociones son creadas y se sustentan bajo la interacción intersubjetiva con las relaciones sociales.

Otra de las funciones de las emociones es de carácter social, que anuncia a los otros sobre cómo se siente la persona y sobre todo para influir en los demás. Las emociones son partícipes en la toma de decisiones, así como “tener funciones en otros procesos mentales... Pueden afectar a la percepción, a la atención, a la memoria, al razonamiento, a la creatividad y a otras facultades” (p.71).

Las emociones juegan un papel importante en el desarrollo personal, se enfocan en los intereses de la persona, de ahí su función en el bienestar subjetivo o el bienestar emocional, caracterizado por la experiencia emocional positiva. En este sentido presentan diferentes funciones como las de motivación, crecimiento personal, informativas, adaptativas, en los procesos mentales, sociales, en la toma de decisiones y en el bienestar.

Como se indicó, las emociones y los sentimientos son el resultado de la interacción con el exterior e interior. De esta forma, se genera una co-creación en la que emociones y

sentimientos modifican pensamientos, conductas y el entorno, proyectando una retroalimentación y aprendizaje (Muñoz, 2009).

Molto (1995) señala que las situaciones o contextos que estimulan los fenómenos emocionales son importantes para la evaluación de la significación emocional, ya que es necesaria para el seguimiento del proceso que conduce a la experiencia de la expresión emocional consciente.

El ser humano debe gestionar adecuadamente sus emociones y sentimientos, esto no es que se ignoren o se nieguen, ya que se puede perder el control, ocasionando problemas con sí mismos y con los demás. El propósito de la gestión emocional es la búsqueda de un equilibrio, sin suprimir o negar las emociones. Esto concuerda con lo que Goleman refiere a que el control de las emociones perturbadoras es fundamental para el bienestar emocional, por tanto, las emociones extremas, alteran la estabilidad emocional.

1.4.3 Sentimientos

Rogers (1959) plantea que el sentimiento es el significado personal de una experiencia de tinte emocional, que incluye la emoción, su contenido cognoscitivo del significado que la persona le brinda y el contenido experiencial inmediato. En consecuencia, la persona es congruente en su experiencia, su conciencia y de la expresión del sentimiento.

Para Wallen (1999) los sentimientos informan de la relación con el mundo, muestran datos importantes sobre lo que está en el medio y dan indicios para revisar la relación.

Los sentimientos son elaboraciones y representaciones cognitivas de sensaciones, emociones, percepciones, recuerdos y pensamientos; ayudan a descubrir las necesidades psicológicas y de trascendencia, por ello implican un proceso mayor que la emoción (Muñoz, 2012). “Los sentimientos son nuestra reacción al mundo que nos rodea...Sin sentimientos no hay existencia, no hay vida. En términos simples cada uno de nosotros tiene sus propios

sentimientos. Lo que sentimos sobre cualquier cosa, refleja nuestra historia y desarrollo, las influencias sobre nuestro pasado, nuestro conflicto actual y nuestro potencial futuro. Comprender nuestra reacción al mundo que nos rodea” (Visconti, 1996, p.21).

Cuando la persona es consciente de su sentir, se da cuenta de sus sentimientos. Isabelle Filliozat (1998, citado en Castro, 2013) deduce que los sentimientos son elaboraciones secundarias porque están derivados de un proceso mentalizado. Los sentimientos tienen como base fisiológica a las emociones, cuando una persona se percató de sus sensaciones, da inicio el proceso de la percepción de los sentimientos.

De acuerdo con Bisquerra (2007) el componente cognitivo de la emoción se amolda al sentimiento, sin embargo, puede extenderse en duración, como algunos que se plasman en toda la vida del individuo. El sentimiento es la emoción hecha consciente, en donde la voluntad prolonga la duración del sentimiento.

Los sentimientos son mezclas y elaboraciones más refinadas de las emociones innatas, surgen cuando la persona experimenta e interactúa con el entorno a nivel psicológico y están permeados por el tipo de relaciones de la persona a lo largo de su vida (Muñoz, 2013).

De esta forma, hay veces en las que luchamos con nuestros sentimientos o nos atacamos con frases de “no debería sentir esto”. Sin embargo, escucharnos es centrar nuestra atención, abierta y humildemente, en sentir lo que nuestro cuerpo siente, es hacer contacto con esas tensiones, ardor, picores, sudoración, temblor, palpitación o cualquier sensación física que podamos atender (Stecca, 2004).

Castro (2013) alude que en los sentimientos intervienen dos factores importantes:

- Circunstancias: Están en constante cambio por las experiencias de vida, así como los intereses de la persona.
- Herencia: A lo que se refiere con el temperamento que presenta la persona.

Además, Marina (2002, citado en Castro, 2013) decreta que, en la respuesta emocional, prevalecen cuatro factores:

1. Situación real: que implica todo el repertorio heredado.
2. Los deseos: mejor entendido como aquello que motiva y que mueve la energía a la acción.
3. Las creencias y expectativas: En este sentido influye el aprendizaje, hábitos educativos y normas sociales.
4. La idea que la persona tiene de sí misma: Esto se refiere a que, si la persona considera que la expresión de ciertos sentimientos, son adecuadas, favorecen a la manifestación de este sentimiento. Así por ejemplo en la cultura mexicana, aún es bien visto los arranques de violencia cuando se manifiesta el enojo.

Señaló entonces que el lenguaje es importante, ya que genera una formulación del significado de la experiencia emocional, es decir, que se pueden nombrar los sentimientos, también son vistos como una simbolización personal de la experiencia emocional.

Los sentimientos son el reflejo de la cultura, así como de las necesidades que presenta porque muestran la significación, las cualidades, matices y hechos subjetivos de una experiencia específica. Presentan diversas características, las cuales según Muñoz (2012) son las siguientes:

1. Ocurren después de las sensaciones y posterior a la emoción.
2. Es la parte privada del sentir en el proceso emocional.
3. Son reguladores de la vida, por su carácter en el desarrollo.
4. Es una producción compleja y representación de carácter cognitivo que significan la experiencia emocional.

5. Tiene una duración mayor que la emoción, sin embargo, son menos intensos.

De acuerdo con Marina (1996, citado en Muñoz, 2009) una de las características de los sentimientos es que son experiencias cifradas con un significado. Por ello los sentimientos son más complicados que las emociones, ya que es necesario el reconocerlo y expresarlo para orientarlo hacia la acción. El facilitador en Orientación Individual ayuda a la persona a descifrar aquello que está sintiendo, utilizando las preguntas tales como ¿qué sientes?, ¿en dónde lo sientes?, ¿qué es lo que necesitas?, ¿qué te dice ese sentimiento? Además, en el Enfoque Centrado en la Persona, se pueden utilizar los reflejos de sentimiento, el simple o el de elucidación, para hacerle ver a la persona el cómo la percibe por medio de su lenguaje no verbal.

Cuando una persona hace contacto con sus sentimientos, se expresa de forma simple y directa, bloqueando otra actividad como por ejemplo las cognitivas. De ahí, que los sentimientos no sólo se expresan de forma verbal y comportamental. Es por esta razón que un terapeuta debe establecer empatía con el usuario, para poder identificar qué y cómo es el sentimiento de la persona.

Castro (2013) considera que algunas personas presentan alexitimia, que es la incapacidad de identificar, reconocer, nombrar y describir las emociones o los sentimientos propios, o bien su experiencia emocional.

En la opinión de Marina (1996) los sentimientos son el balance o el equilibrio entre las necesidades que presenta el ser humano y la realidad en la que vive, la funcionalidad de los sentimientos es el rastreo de las necesidades humanas. Son una experiencia consciente, que condensa o recopila los deseos, expectativas, creencias y realidad que manifiesta la persona, además son una interacción entre las carencias y la realidad.

Gracias a los sentimientos, la persona percibe qué aspectos le afectan y cuáles le interesan, pues son experiencias conscientes que involucran a la persona en su totalidad.

Además, nos previenen para la acción, sin embargo, al no generarse la expresión del sentimiento, el cerebro se mantiene produciendo hormonas y el cuerpo reprime la energía (Castro, 2013).

Los sentimientos se caracterizan por ser estados que la persona califica y a la vez modifican, sirven como un instrumento de cambio (Castilla del Pino, 2000, citado en Castro, 2013).

Entonces los sentimientos surgen cuando hay una elaboración cognitiva de la experiencia emocional y siguiendo la línea de la MATEA, los sentimientos también se convertirán en sentimientos enfocados en estas emociones cuando hay una significación emotiva. Los sentimientos además de su función de supervivencia, muestran las necesidades tanto psicológicas, como de trascendencia que tiene el ser humano.

De esta forma Muñoz (2013) clasifica los sentimientos en dos rubros: sentimientos de desarrollo y los sentimientos de deterioro. De los cuáles desarrollaré en los siguientes apartados.

1.4.3.1 Sentimientos de desarrollo

Concordando con Castro (2013) existen sentimientos que benefician y le son útiles a la persona, conllevan la satisfacción de una necesidad emergente. Además, para la satisfacción de un sentimiento, Castilla del Pino (2000, citado en Castro, 2013) establece tres condiciones:

- Que la persona lo acepte.
- Que la satisfacción de la necesidad sea posible con respecto al objeto que la produce.
- Que la persona y el objeto, se encuentren en un contexto en donde se puedan relacionar y, sobre todo, satisfacer la necesidad.

Según Muñoz (2009) los sentimientos de desarrollo son los que se encargan del aspecto constructivo, que benefician el desarrollo del potencial humano. Orientan hacia la vitalidad, manteniendo el equilibrio entre la novedad y la seguridad, como se muestra en la tabla 3:

Tabla 3

Sentimientos de desarrollo

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Alarma	Aceptación	Aflicción	Agravio	Alegría
Alteración	Acompañamiento	Arrepentimiento	Agresión	Armonía
Angustia Existencial	Admiración	Congoja	Alteración	Contento
Asombro	Afecto	Decepción	Disgusto	Dicha
Confusión	Agradecimiento	Desencanto	Enfado	Encanto
Desorientación	Amabilidad	Nostalgia	Enojo	Entusiasmo
Duda	Amor	Tristeza	Fastidio	Esperanza
Inquietud	Apoyo		Frustración	Exaltación
Miedo	Aprobación		Furia	Felicidad
Preocupación	Armonía		Inconformidad	Gozo
Recelo	Atracción		Molestia	Júbilo

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Reserva	Benevolencia			Optimismo
Temor	Bondad			Paz
Vacilación	Cercanía			Plenitud
Vulnerabilidad	Compasión			Serenidad
	Comprensión			Sosiego
	Compromiso			Tranquilidad
	Condescendencia			Unidad
	Confianza			Justicia
	Consideración			Autonomía
	Consuelo			Calma
	Correspondencia			Ecuánime
	Cuidado			Firmeza
	Dignidad			Fortaleza
	Empatía			Ilusión
	Estima			Logro
	Fervor			Valentía

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
	Generosidad			Suficiencia
	Honestidad			Libertad
	Paciencia			Motivación
	Pertenencia			
	Respeto			
	Simpatía			
	Solidaridad			
	Ternura			
	Tolerancia			
	Unidad			
	Valoración			

Nota: En la tabla 3 se muestran los sentimientos de desarrollo establecidos por Muñoz (2009).

Los sentimientos en negritas, se utilizaron para el análisis de las respuestas de las experiencias de tristeza en el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.

1.4.3.2 Sentimientos de deterioro o disfuncionales

Según Muñoz (2009) los sentimientos de deterioro o sentimientos disfuncionales, perjudican la estima y la valoración de sí mismo, son causados por experiencias traumáticas, desvalorizaciones que conllevan a la regresión, ya que entorpecen y bloquean el flujo vital. Se

produce una absorción de las tendencias del organismo hacia la novedad y la seguridad, por ello este tipo de sentimientos incitan a la persona a vivir experiencias de alto riesgo y paralizantes, ya que mantienen a la persona en una seguridad superficial o artificial en la que el flujo vital es bloqueado y sosegado.

Otra de las razones por las que surgen estos sentimientos, es cuando se toma de criterio un sentimiento para sustentar algo que no es presentado en la experiencia directa, es decir, para enmascarar lo que realmente sucedió en la experiencia directa del individuo. Se dice que estos sentimientos son artificiales y disfuncionales por ser una creación ideológica que disfraza las sensaciones que se experimentan en el momento actual. En otras palabras, es una manera que tiene el organismo de engañarse a sí mismo con respecto a lo que está sintiendo.

Los sentimientos anormales, impiden la satisfacción de la necesidad que presenta la persona (Castro, 2013). Un sentimiento se vuelve disfuncional cuando hay una exageración de algo que el mismo individuo impide o disminuye su sentir, respecto al evento o la situación que se produjo (Muñoz, 2012). Estos sentimientos pueden apreciarse en la tabla 4.

Según Castro (2013), los sentimientos se pueden presentar en diferentes formas, dos de las cuales conllevan a los sentimientos de deterioro:

- A. *Disminuidos*: Esto es minimizar el sentir, anular su importancia.
- B. *Proporcionados*: Apropriados al estímulo que los generó.
- C. *Exagerados*: Este tipo, es provocado por diversas situaciones, entre las cuales pueden ser:
 - Cuando un sentimiento sustituye a otro, por ejemplo: enojo en vez de tristeza, miedo en vez de afecto, tristeza en vez de enojo, etc.
 - Asuntos no resueltos con algo o alguien.

- Hábitos instaurados de manera cultural.

La educación y la socialización son factores que provocan estos sentimientos ya que, desde pequeños, se enseña “qué podemos sentir, dónde, cuándo, en qué grado, etc., y con este proceso vamos bloqueando nuestras emociones y sentimientos o tapando un sentimiento con otro, hasta que llega un momento en el que ya no sabemos ni qué sentimos y si es desagradable, tratamos de evitarlo a toda costa” (Castro, 2013, p. 48).

En lo personal, considero que otro factor es que las personas desconocen la manera correcta de expresar su sentir, de ahí las frases tan coloquiales al hablar de los estados emocionales, tales como “pues me siento dos dos” “pues estoy, que es ganancia”, “siento cosa, me da cosa” “estoy muy quién sabe cómo”.

Tabla 4

Sentimientos de deterioro

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Angustia	Dependencia	Abandono	Abuso	Euforia
Disfuncional				
Desconfianza	Desconsideración	Abatimiento	Cólera	Frenesí
Desprotección	Sumisión	Amargura	Hastío	
Desvalimiento	Vergüenza	Ausencia	Hostilidad	
Espanto		Depresión	Humillación	
Fragilidad		Desaliento	Impaciencia	

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
Inseguridad		Desamparo	Impotencia	
Pánico		Desconfianza	Injusticia	
Pavor		Desconsideración	Intolerancia	
Persecución		Desconsuelo	Ira	
		Desdicha	Lástima	
		Desilusión	Menosprecio	
		Desmotivación	Odio	
		Desolación	Omnipotencia	
		Desvalimiento	Rechazo	
		Desventura	Rencor	
		Devaluación	Resentimiento	
		Engaño	Venganza	
		Enjuiciamiento		
		Incapacidad		
		Incomprensión		
		Incongruencia		

Miedo	Afecto	Tristeza	Enojo	Alegría
		Inferioridad		
		Injusticia		
		Inseguridad		
		Insuficiencia		
		Melancolía		
		Resignación		

Nota: En la tabla 4 se muestran los sentimientos de deterioro que Muñoz (2012) plantea. Los sentimientos en negritas, se utilizaron para el análisis de las respuestas de las experiencias de tristeza en el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.

1.4.3.3 Sentimientos de fondo

El sentimiento de fondo está ligado a los aspectos existentes, se ve inmerso un elemento subjetivo de la forma en que la persona vive o vivió su vida emocional estable aparentemente. Ningún sentimiento de fondo es mejor o peor que otro, ya que dependen de la experiencia particular de cada persona, para manifestarse, es decir, que el sentimiento de fondo es el que colorea o matiza la vida de una persona (Muñoz, 2009).

Dentro de la terapia se trabaja con este sentimiento de fondo que la persona manifiesta, porque es aquel que pigmenta la vida del organismo.

Los sentimientos de fondo pueden presentar una breve duración en la persona o bien durar por años y estos dan a conocer el tipo de experiencias que dejan una marca o una huella

en las personas. Estos se van modificando conforme la persona vivencia y significa la etapa de vida en donde está.

A diferencia de los sentimientos de fondo, los estados de ánimo son imprecisos y carecen de un objeto y/o provocación contextual, son de menor intensidad y más duraderos que las emociones, desde horas, hasta meses. Se relacionan con las experiencias de la vida pasada y generan perturbación, tristeza, etc. (Bisquerra, 2007).

Los sentimientos de fondo distorsionan la percepción de la realidad, más cuando es rígido en su permanencia, debido a la evaluación del mundo y surgen de forma evidente en los momentos de crisis.

Pueden manifestarse diferentes sentimientos de fondo en alguna etapa del desarrollo, en la terapia se profundiza en la biografía de los sentimientos de fondo, para que la persona se dé cuenta de cómo influyen en su desarrollo personal. Sin embargo, entre más rígido se encuentre un sentimiento de fondo, mayor será la disfuncionalidad para la vida de la persona (Muñoz, 2009).

Algunas personas mantienen rígida o austeramente un sentimiento de fondo, lo que significa falsedad en la vivencia matizada de las experiencias. Se debe identificar el sentimiento de fondo vivido, ya que, en varias ocasiones, creemos, o damos por sentado que la vida es así, lo que resulta difícil vivenciar los demás sentimientos. En otras palabras, cuando hay rigidez, la vida emocional se distorsiona y se polarizan las emociones.

El lenguaje no verbal permite observar el sentimiento de fondo de la persona, desde su vestimenta, mirada, forma de caminar, la manera de hablar, reaccionar, evaluar, etc.

El sentimiento de fondo corresponde al momento actual de la persona, ejemplificando, en esta época de pandemia ante el covid-19, los sentimientos más manifestados en la población, han sido miedo, tristeza, ansiedad, frustración, soledad, angustia (UNICEF, 2020). Así como existen épocas en las que es necesario el establecimiento de límites con las personas y surge el

enojo. No obstante, lo disfuncional se debe cuando no corresponde un sentimiento de fondo con lo vivido en el momento actual (Muñoz, 2009).

Desde luego, los sentimientos de fondo se relacionan con la MATEA, las emociones básicas, que según Muñoz (2009) son los siguientes:

1. Sentimientos de fondo de miedo: Son personas precavidas, temerosas, autoprotectoras, tímidas, pesimistas, retoman al mundo y a los demás como amenazantes para su seguridad. Segregan bastante adrenalina y cuando la situación es extrema, generan ideas paranoicas.
2. Sentimientos de fondo de afecto: Son amorosos de manera constante, tienden a la dependencia, justifican los comportamientos destructivos de los otros, se dejan de lado por complacer y mantener la relación con el otro y llegan a ser poco realistas con lo que aman.
3. Sentimientos de fondo de tristeza: Son personas que viven desilusionadas, victimizándose de las situaciones que viven, con bajo nivel energético, desconfiados. Si se maneja en extremo tienen depresión e ideas suicidas.
4. Sentimientos de fondo de enojo: Son personas enérgicas, que se mantienen a la defensiva, mantienen límites extremos o excesivos llegando en algunas ocasiones a la rudeza. En lo extremo llegan a ser violentos y/o explosivos, teniendo comportamientos psicópatas.
5. Sentimientos de fondo de alegría: Son personas superficiales, simpáticas, niegan el dolor y lo desagradable, en su defecto son incapaces de mantener una relación profunda y de compromiso.

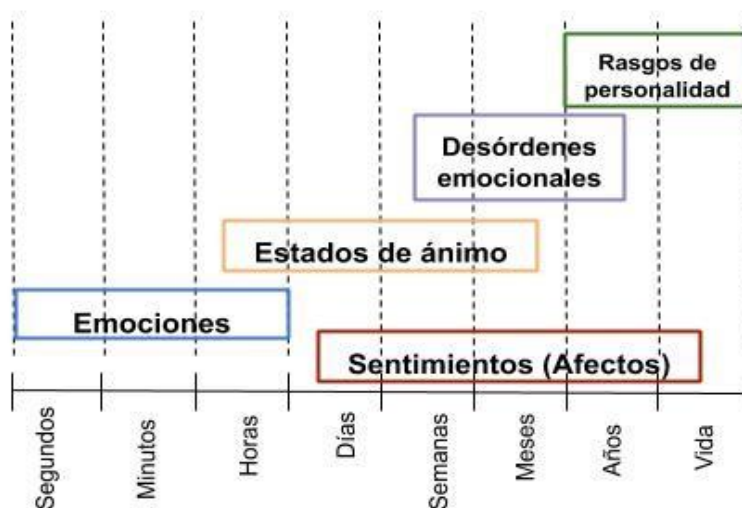
Además, los sentimientos de fondo pueden estar mezclados, o combinados, como por ejemplo el miedo con la tristeza, o el afecto con el enojo, etc. También el temperamento de la persona influye en el mantenimiento del sentimiento de fondo.

En terapia es conveniente el uso de la biografía emocional, pues revela aquellos sentimientos relacionados a los eventos de vida y sobre cómo responder ante ellos. Al conocer los sentimientos de fondo, se comprenden las reacciones emotivas estereotipadas creando un nuevo panorama y alternativas adecuadas para la persona. Cuando surgen estados de ánimo que son negativos, con una larga duración, sirven como terreno fértil para los desórdenes emocionales, que son tratados por especialistas.

Existen rasgos de personalidad relacionados con estados emocionales, es decir, la emoción que determina el comportamiento de una persona, genera un rasgo en la personalidad. Con ello, se establece un proceso entre una emoción aguda, un episodio emocional, sentimiento, un estado de ánimo y posteriormente un rasgo de personalidad, como se muestra en la figura 1.

Figura 1

Espectro de fenómenos afectivos



Nota: En la figura 1 se presentan la duración de los fenómenos afectivos (Bisquerra, 2007).

Explicando la figura 1, Bisquerra (2007) menciona que las emociones tienen una duración de segundos a horas, los estados de ánimo duran horas a meses. Algunos sentimientos persisten de días hasta toda la vida. Los desórdenes emocionales, perduran de semanas a años y por último los rasgos de personalidad se prolongan de años a toda la vida.

Husserl (1901, citado en Quepons, 2013) hace mención de “temple de ánimo o bien “Stimmung” esto se trata de un tono duradero del ánimo que permite la determinación y la percepción del mundo entorno, es decir, es una coloración o luz afectiva. “Los temples de ánimo son una especie de estados afectivos, pero se caracterizan por constituir un tono afectivo duradero en la vida psíquica, el cual se comporta como una conciencia de fondo y produce al mismo tiempo una determinación de horizonte semejante a una iluminación en el entorno” (p.122).

Esto es que los temples de ánimo son estados afectivos que constituyen una forma afectiva poniéndolo de fondo en la vida cotidiana. Además, el sentimiento pasa a ser estado de ánimo, pues, aunque el objeto ya no esté presente y no estamos vueltos hacia el recuerdo, el sentimiento se mantiene como estado de ánimo y se desplaza hacia el entorno en una determinación cualitativa relativa a ella.

La iluminación como lo refiere Husserl (1901, citado en Quepons, 2013) como iluminación afectiva, tiñe al objeto de sentimiento y la consecuente extensión de la iluminación al entorno perceptivo durante el tiempo que dura el estado de ánimo. Es decir, el entorno se ilumina tal como si los sentimientos fuesen papeles coloridos de celofán puestos a través de un foco.

1.5 Las experiencias de cierre de ciclos vitales

Un ciclo vital es una secuencia de pautas y comportamientos que comienza, se desarrolla y

decae. Stecca (2004) menciona que cerrar un ciclo es comprender que cada persona hace lo mejor que puede en base a sus lealtades inconscientes, de su gran amor y necesidad de pertenencia, en la dinámica interpersonal y familiar a la que pertenece.

Para la autora, el pasado es un tesoro que se descubre y transforma, sirviendo como refugio, alimento, descanso, riqueza y dirección para el futuro. A veces los cierres de ciclos resultan urgentes, sin que la persona esté lista para hacerlo.

Cuando nos damos cuenta de la decadencia o el desvanecimiento de una relación o etapa de vida, como ser estudiantes o cambiar de trabajo, por ejemplo; emerge la añoranza del tiempo pasado, o bien la furia incontrolable. Las situaciones jamás funcionarán como antes, y buscamos responsabilizar al tiempo o algo generando decepción.

Las necesidades y las expectativas se modifican, por lo que la comunicación abierta, directa y franca de lo que esperamos del otro, es indispensable en cualquiera de nuestras relaciones, llámese de pareja, padres y madres, de hermanos, de amigos y de socios, si queremos que la relación tenga futuro. En cambio, no estamos adiestrados para establecer nuevos ajustes y acuerdos en las relaciones en el momento que se necesiten. Las metas en conjunto y los ajustes son parte del mantenimiento de las relaciones afectivas.

Algunos estudiantes de último año de bachillerato o de universidad, presentan sentimientos encontrados que anticipan el final de ser estudiantes, estos pueden ser ansiedad por el cambio anhelado y temido a la vez. Así como las personas que se mudan o dejan el trabajo, que han perdido algún afecto, la muerte de alguien, el desencuentro significa tiempos de vencimiento y final.

Las personas aprendemos a cerrar nuestros ciclos vitales de diferentes maneras, una de ellas son los patrones heredados o moldeados desde la infancia. Hay personas que precipitan los cierres para no padecerlos, otras los evitan y hay quienes perduran en situaciones, relaciones, estatus, roles, negocios para resistir la experiencia de la pérdida y del cambio, a pesar de que el costo sea más caro que los beneficios.

Cerrar ciclos implica detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y las tendencias desfavorecedoras, para rescatar lo que sirve y cambiar la perspectiva de nosotros, de los demás y de las situaciones. Es observar, reescribir la historia y las experiencias que resultan solo sí hay compasión por nosotros mismos. No es tener lástima, justificarse, tergiversar, disculparnos, requerir, buscar culpables, más bien es mirarse con dignidad y amor para tener otra perspectiva que diferencie las conductas y estrategias asertivas, de las que nos llevan a las zonas de malestar, frustración y error. Es realizar una investigación acerca de nosotros y apoyarnos con paciencia y determinación en los aprendizajes que nos harán más fácil la tarea de vivir plenamente (Stecca, 2004).

Capitalizar es aumentar los bienes, activos, recursos (humanos, psicológicos, materiales y afectivos) de los que disponemos, generando ganancia, multiplicación y aprovechamiento de los recursos, bienes o beneficios obtenidos con las experiencias. Llamamos recursos a las memorias, valores, virtudes, errores, debilidades, defectos, aciertos, estrategias y características.

La experiencia de la pérdida se vuelve dolorosa e insoportable, no obstante, aprender a vivirla con humildad y dignidad es valioso, fortalecedor y trascendente para nuestras vidas.

Al capitalizar el pasado, reconocemos las estrategias y conductas que nos guiaron al lugar indeseado, es decir reconocer qué y cómo hacemos las cosas para tener las mismas consecuencias. Ahora lo que corresponde es asumir la responsabilidad de nuestras acciones en vez de culpar a los agentes externos.

Los ajustes entre las etapas de vida dan cuenta de la capacidad de aprender, comprender, trascender y madurar, que se desarrollan a la par con el crecimiento de nuestra responsabilidad, autonomía e independencia. Para crecer y madurar, es necesario adquirir mayor conciencia de nuestras elecciones, de lo vivido, así como las posibles consecuencias.

Stecca (2004) habla de diferentes cierres efectivos, uno de ellos es con los padres y madres, que, según la autora, cuando somos adolescentes carecemos de estrategias, conceptos y experiencias para darnos cuenta de nuestro poder y voluntad, por lo que resulta fácil culpar a los padres, madres, a la sociedad y a todos lo que se interpongan en el camino de los ideales, sueños de libertad, independencia y capacidad de acción con el mundo. Cerrar ciclos con los progenitores es parte de los pasos de maduración que adquirimos. No obstante, la pérdida de los padres y madres ocurre aun cuando están vivos, y se deben a los conflictos de la relación, que a veces son demasiado dolorosos o imposibles de resolver, generando un distanciamiento y un duelo. En estos casos el conflicto se agudiza porque los hijos desean actitudes o comportamientos de sus padres como “sí fueran más comprensivos, sí no fueran tan agresivos, sí me hubieran apoyado, sí no me hubieran maltratado, sí dejarán de insultarme, sí me entendieran” esto da cuenta de relaciones traumáticas y dolorosas que permanecen con el tiempo enganchándose, desgastándonos y afectándonos.

Cerrar un ciclo con nuestros padres significa pasar al próximo estadio de madurez y comprensión sobre nuestra relación con ellos y nuestra auto sustentación. Básicamente, la relación de nuestros padres con nosotros establece las pautas de apoyo, castigo y negociación que luego funcionarán de manera automática.

Otro de los cierres que menciona Stecca (2004) es la hermandad, esta relación se caracteriza por la horizontalidad ya que surgen sentimientos como la envidia, la competencia, el poder, solidaridad, creatividad, compasión, el compartir y la igualdad. La hermandad desarrolla la confianza, la calidez, el secreto compartido que influye en las experiencias de intimidad. Sin embargo, en las y los jóvenes, adultos, la tensión o discordia en esta relación es indicador de un cierre urgente en la forma de relacionarse, para ajustarse y plantearse una nueva forma de interacción. Muchas de las relaciones de hermandad están atrapadas por el malestar generado por las jerarquías de poder y rechazo de los otros. Los asuntos inconclusos que según Hierro (1998) son producto de situaciones pasadas o conflictos intrapsíquicos no resueltos, algunas de

las manifestaciones que se presentan por las situaciones inconclusas pueden ser resentimiento, rabia, culpabilidad no resuelta, acciones del pasado no aceptadas hacia los padres, madres, hermanos, hermanas, tíos, tías, abuelas, abuelos, pareja, amigos, amigas, profesores y cualquier tipo de experiencia. Estos son acumulados en el interior de cada quien y de la fantasía, haciendo que la persona sea incapaz de vivir sana y energéticamente, por vivir en conflicto de manera abierta y encubierta.

Según Giorgana (2021) los asuntos inconclusos son circunstancias que obstruyen el crecimiento en el aquí y en el ahora, se relacionan con introyectos y con heridas de la infancia como el abandono, la traición, la humillación, el rechazo y la injusticia. Por ello, “Las Gestalt no terminadas se convierten en maneras de ser rígidas, timidez, perfeccionismo, estar en el anhelo, duelos no resueltos, palabras no dichas, culpa, tristeza, vergüenza, entre otros. Estas sensaciones impiden que se pueda vivir en el ahora, el anhelo está en aquello que no se cumplió o genero malestar y que no ha logrado una solución o ajuste creativo al campo relacional del presente” (p.14).

Por otra parte, Stecca (2004) habla de las amistades íntimas o estrechas que, a diferencia de la causal, está relacionada con la confianza y la capacidad para depender del otro, en donde se construye una historia en común, se comparten intereses y comprensión mutua. En la amistad íntima se comparten pensamientos, emociones y secretos de manera exclusiva. Se puede hacer una distinción entre soledad social que es el resultado de la falta o pérdida de amistades y soledad emocional, que tiene que ver por falta o pérdida de relaciones de intimidad, como la amistad estrecha.

En la adolescencia, las promesas explícitas o tácitas intentan que se perpetúe el vínculo que nos proporcionaba seguridad e incondicionalidad a toda costa, pero, esta forma de amistad tiene mucho idealismo romántico por lo que resulta utópica, ya que nadie puede ser incondicional.

En algún momento o circunstancia alguna de las amistades no estará de ánimo o no se encontrará en donde la necesitemos. Las amistades en la adolescencia promueven la participación del secreto compartido, el apoyo solitario, la compañía en la soledad, el cómplice parcializado a nuestro favor. La amistad tiene mucha hermandad, equipo, apoyo, protección mutua, por lo que las relaciones entre la familia influyen en la manera en cómo nos relacionamos con la amistad, así mismo la manera de establecer la amistad y como nos trataron los amigos de la infancia y la adolescencia, tiene mucho que ver con la manera en cómo nos relacionamos en la adultez. La amistad puede ser íntima, puede aportar otras experiencias y personas, para divertirnos, orar, aconsejarnos, consolarnos, retarnos, apoyo social y profesional. La importancia de las amistades reside en el interés y necesidades de nuestro afecto y grado de compromiso, las ganas de profundizar o no en la relación (Stecca, 2004).

El cierre del ciclo en la pareja sirve para autosustentarse y establecer relaciones más sanas y felices, así como finalizar a tiempo y en mejores términos otras relaciones afectivas. En la relación de pareja el proceso de cierre o individuación, se caracteriza por sentimientos como el distanciamiento, molestia, vacío, frustración, culpa, resentimiento, decepción, desorientación e insatisfacción en algún área que componen la relación, por lo que se acude a estrategias para sobrellevar y reflexionar el término de la relación de pareja.

Sin duda alguna, otro cierre de ciclo consta de hablar de la muerte, la pérdida física de nuestros seres queridos como personas, animales, plantas etc., es una experiencia de dolor, desorientación, ira, culpa, abandono, vacío trayendo consigo represalias, emocionales, físicas y espirituales. Con la muerte el proceso de cierre, de desprendimiento, pérdida y duelo se dirige a quienes sufren la ausencia del ser querido, estas experiencias son demasiado importantes para solo simplificarlas en la racionalización de una justificación espiritual simplista. El apoyo externo nos puede ofrecer consuelo, sentido, fuerza para continuar con nuestro camino, sin embargo, no se puede reemplazar a nadie.

Al pensar en la muerte de un ser querido, o un final ineludible de un proyecto o forma de vivir, nos entretenemos en la paradoja de lo inevitable, perdiendo de vista lo que podemos hacer. Si vivimos conscientemente con la muerte es saber que no hay excusa para postergar las cosas importantes y esenciales, como el afecto, el amor, los sueños, la celebración y la vida que nos une a los seres queridos. La muerte es el final permanente y definitivo de un ciclo de vida, de este modo, debemos generar una nueva actitud o circunstancias, porque el antiguo camino jamás volverá a presentarse de la misma forma o no nos encontrará de la misma manera (Stecca, 2004).

Por tanto, capitalizar el pasado es identificar las características que crearon, mantuvieron o empeoraron una situación indeseada, así como las que lograron una mejoría o cambio. En la infancia y adolescencia absorbemos modelos y estrategias para crear problemas de personas significativas como los padres, madres, familiares, amigos, líderes, super héroes, antihéroes, personajes históricos, inventados, fantasiosos etcétera.

Un cierre afectivo conlleva un proceso de duelo el cual, necesita un nivel de apoyo y de recursos externos e internos para que la transición sea beneficiosa. En la actualidad el mundo tan dinámico por el avance de la tecnología, hace vernos de manera separada y aislada, en lugar de percibirnos en un sistema de apoyo, de recursos y de posibilidades. A pesar de tener diversas opiniones y especialistas las personas enfrentan sus desafíos por su propia cuenta, con las mismas estrategias sin resultados, por tanto, mientras que cada vez somos más en menos espacio, los malestares del siglo son la soledad y la depresión.

Hablando del apoyo externo, es cualquier recurso físico que nos ayuda en el momento de cierre, llámese medios, personas o actividades. El apoyo interno son las experiencias capitalizadas del pasado, recuerdos, las formas de resolver, salir o plantearnos nuevos y mejores escenarios del pasado; referencias de nuestros antecesores o figuras significativas y recursos imaginarios que colaboren con nuestro bienestar.

Por tanto, las emociones, juegan un papel fundamental en los cierres de ciclos vitales,

puesto que el deber ser fuerte y autosuficiente y racionalizar las emociones se ha convertido en la moda que incrementa la asistencia de las personas a las consultas médicas o psiquiátricas, a desvincularse con la intimidad, a distanciarnos de los débiles a depender de los fuertes y a avergonzarnos de nosotros.

Para finalizar este capítulo hay que recordar que la adolescencia es una etapa comprendida de los 10 a los 20 años, caracterizada por 3 subetapas, pubertad, adolescencia media y adolescencia tardía.

En este período como en las demás etapas del desarrollo humano, ocurren cambios a nivel cualitativo y cuantitativo expresados a nivel corporal, sexual, económico, social, cognitivos, emocionales y biológicos.

El estudio del adolescente se debió a los movimientos sociales de la educación y los derechos de los jóvenes, dando auge a partir del siglo XVIII.

En psicología el estudio de la adolescencia es variado, como por ejemplo Sigmund Freud, Ana Freud, Blois, Sullivan, Jung, con el enfoque Psicoanalítico. Dentro de la perspectiva enfocada a la moral, Erik Erikson, Kohlberg; el enfoque Constructivista de Jean Piaget; el paradigma Cognitivo-Conductual con Albert Bandura; el enfoque Histórico-Cultural, y por último la perspectiva Existencial-Humanista en donde Violet Oaklander menciona que los adolescentes tienen un proceso de desarrollo normal y necesario, cuyo objetivo es la individualización y la identidad propia, sin embargo, algunas conductas se transforman para evitar sentimientos, pensamientos, creando una introyección de los otros en el adolescente.

Además, Loretta Cornejo, retoma a los adolescentes como incógnita, que deben desprenderse de su primer círculo social, la familia, para ejercer un desarrollo y crecimiento. Aberastury, reporta que el adolescente padece tres tipos de duelos, la corporalidad, identidad infantil y el de los padres del infante. Sin embargo, Rogers, uno de los teóricos más importantes dentro del enfoque humanista, carece de teorización sobre la adolescencia en sus estudios sobre

la personalidad, en primera instancia porque la conceptualización de la adolescencia fue novedosa y en segunda porque se enfocó en el estudio del infante y del adulto.

Dentro de los estudios y el trabajo que se ha hecho desde la postura Existencial-Humanista con los adolescentes están desde el Enfoque Humanista y la Terapia Gestalt.

Las sensaciones, emociones y sentimientos, presentan diferentes funciones, únicas y particulares de cada uno, concuerdan en que dan información acerca del estado del campo organismo/entorno; brindan una guía que responde a las situaciones que vive la persona; indican el surgimiento de una necesidad; ayudan a mostrar lo significativo, es decir, lo que interesa; preparan para la acción; dan motivación; tienen un carácter comunicativo a través del lenguaje no verbal; le dan sentido a la vida; aclaran el pensamiento y la toma de decisiones; regulan el comportamiento con respecto a la ética.

La vivencia emocional se caracteriza por ser una co-construcción o co-creación entre el entorno y la persona, en este sentido, la persona co-crea la experiencia emocional, manteniendo la responsabilidad en su sentir y en aquello que lo propició.

Hablando de las sensaciones, son la reacción física que impregna lo corporal, como huella, que se manifiesta en el cuerpo. Estas sensaciones provienen de sentidos físicos tanto estímulos externos como internos.

Las emociones son evaluaciones cognitivas de las situaciones y cambios a nivel fisiológico, visibles, los cuales mantienen un componente motivacional dirigido a la acción, además, presentan componentes experienciales que se registran en la conciencia, es así, que las situaciones o contextos generadores de las situaciones emocionales, son importantes para la expresión de la experiencia emocional consciente. Siguiendo con esta línea, las emociones son estructuras que resultan de manera diferenciada, las cuales surgen a partir de un acontecimiento externo o interno, actual, pasado, futuro, real o imaginario.

Existen 5 emociones básicas (MATEA) Miedo, Afecto, Tristeza, Enojo y Alegría, cada una

con su objetivo de supervivencia: Protección, Vinculación, Retiro hacia sí mismo, Defensa, Vivificación. Otro punto importante, es que el contexto socio-cultural permea el significado y la denominación de las emociones.

Acerca de los sentimientos, son el significado que la persona hace de su experiencia de tinte emocional; son elaboraciones y representaciones cognitivas de sensaciones, emociones, percepciones, recuerdos y pensamientos. Es decir, los sentimientos son las emociones hechas conscientes, se debe reconocer el sentimiento para que la persona se dirija a la acción. Siguiendo con la línea de la MATEA, los sentimientos se derivan de estas emociones mediante una significación emotiva.

Muñoz (2009) establece que existen dos clases de sentimientos: desarrollo, encargados del aspecto constructivo que benefician el desarrollo del potencial humano; deterioro, que perjudican la estima y la valoración de sí mismo, causados por experiencias traumáticas y desvalorización, creando regresiones.

Con respecto a los sentimientos de fondo, son aquellos que se impregnan en la persona a través de una experiencia que dejó huella. Estos pueden modificarse en torno al cómo se vivencia y significa la etapa de vida en la que la persona se encuentre.

Hablando de los cierres de ciclos vitales, Cristina Stecca (2004) establece que son necesarios, ya que se debe capitalizar las experiencias, estos ciclos están en la familia como los padres, madres, hermanos, la pareja, los amigos, las pérdidas y la muerte.

CAPÍTULO 2

LA TEORÍA EXISTENCIAL-HUMANISTA INTEGRATIVA (ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA Y LA PSICOTERAPIA GESTALT)

En este capítulo se mencionan las aportaciones filosóficas y teóricas de dos perspectivas integrativas del enfoque Existencial-Humanista las cuales son: El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y la Psicoterapia Gestalt. No sin antes reconocer los planteamientos filosóficos que las componen.

2.1 Postulados filosóficos del enfoque Existencial-Humanista

Los antecedentes filosóficos de la Psicología Existencial-Humanista, se encuentran en la filosofía del romanticismo, el existencialismo y en el método fenomenológico-hermenéutico.

Del romanticismo adoptó la idea del hombre poseedor de intelecto e ideas derivadas de la experiencia, además, los componentes irracionales tienen un carácter de naturaleza humana, idea que se había dejado de lado por otras posturas filosóficas como el racionalismo, empirismo y sensacionalismo. Otra noción del romanticismo es que la realidad humana se puede conocer a través del estudio de la persona sin limitaciones de sus facultades racionales o ideas empíricamente determinadas.

Rousseau, argumenta que la libertad permite a las personas hacer lo mejor para sí mismas y para los demás, ya que concebía al hombre como bueno por naturaleza, así que el comportamiento autodestructivo o antisocial se debe a la interferencia de los impulsos naturales a causa de fuerzas sociales. En el período del romanticismo (finales del siglo XVIII y mediados del siglo XIX) el bienestar y los sentimientos honestos eran la guía del comportamiento humano (Hergenhahn, 2011).

De la filosofía existencial es recuperada la idea de la persona como responsable del sentido y significado de su propia experiencia. Kierkegaard, menciona que la subjetividad es la

verdad localizada al interior de cada individuo, por ser su propia creación y las creencias determinan la existencia de una persona. Con esto, cada persona desarrolla y vive su vida acorde a las creencias construidas a lo largo de su existencia.

Nietzsche (2013) como filósofo existencial, señala que la persona se convierte en su propio superhombre, es decir, que genera una moral particular que experimenta la vida desde sus valores y creencias, para responsabilizarse de ideas, pensamientos y comportamientos, sin la necesidad de recurrir a los estándares moralistas de una sociedad.

La ideología existencial contempla la realidad humana con la búsqueda del sentido, el destino del ser humano, de la elección y la responsabilidad personal. Sala y Villareal (1992, citado en Olivares, 2005) indican que existir se trata de una experiencia única, subjetiva, personal, imposible de universalizar al ser humano a través de la razón, siendo necesario singularizar por medio de su existencia.

Martínez (2012) sostiene que la visión existencial retoma al ser humano como asignado a diversas condiciones y situaciones biofísicas y socio-culturales, en referencia a “lo dado” o también denominado “givens”, ante las cuales el ser humano elige y hace su voluntad. Esto depende en mucho de su conciencia desarrollada gracias a los otros.

Dentro de los principales filósofos existenciales se encuentran Sören Kierkegaard (1813-1855), Friedrich Nietzsche (1844-1900), Edmund Husserl (1859-1938), Martín Heidegger (1889-1976), Jean Paul Sartre (1905-1980), Ludwig Binswanger (1881-1966), Simone De Beauvoir (1908-1986), Karl Jaspers (1883-1969), Albert Camus (1913-1960), Gabriel Marcel (1889-1973), Maurice Merleau-Ponty (1908-1961), Martin Buber (1878-1965), Paul Tillich (1886-1965), entre otros. Estos pensadores inspiraron a Viktor Frankl en los planteamientos de otorgarle sentido al sufrimiento a través de la espiritualidad, en vez de una actitud mental (Riveros, 2014).

Sartre (1946) en su obra *El existencialismo es un humanismo*, expone los planteamientos manejados por los filósofos existenciales, los cuales son:

- 1) *La existencia precede a la esencia*: Esto es que la persona primero existe y después se define. El ser humano se define a sí mismo al relacionarse con otros y por ende con el mundo, de tal forma que se torna inimitable y exclusivo. De este modo, Sartre menciona que “El ser humano no es otra cosa que lo que él se hace (subjetividad). El ser humano es un proyecto que vive subjetivamente” (p.14), así se determina como un ser irrepetible, único, exclusivo. Sartre refiere que “el ser humano primero existe, aparece, entra en escena y sólo después se define a sí mismo. Sólo después de existir empieza a ser algo definido y él mismo es el autor de lo que llega a ser” (Sartre en Ortiz, 2002, citado en Martínez, 2012, p.219). Es por ello que, al hablar de la existencia de alguien, lo hacemos de la persona en concreto, hablamos de una persona en particular y no de la que la define (Martínez, 2012).
- 2) *El individuo es plenamente responsable*: La persona es la encargada de la construcción de su vida, de actuar libremente a las circunstancias que la vida y que la misma persona se pone enfrente.
- 3) *La persona es un proyecto que se vive subjetivamente*: El ser humano se construye de manera constante a través de los significados y sentidos que la persona misma se otorga en el momento singular de su existencia. Además, este punto concuerda con el de Martínez (2012) ya que la existencia es temporal y espacial, es decir, sólo está en el aquí y en el ahora, en un espacio y tiempo particular.
- 4) *El ser humano está condenado a ser libre*: Tiene que ver con lo mencionado por Martínez (2012) sobre la existencia como elección, la existencia es fundamental a la libertad y la renuncia. No existen determinismos en la vida de la persona, puesto que es libre y

también condenada a la libertad, como lo menciona Sartre “somos esclavos de la libertad”. De esta forma, la libertad puede propiciar angustia y como Kierkegaard dice “existir es elegirse”. La persona por sí misma no eligió ser lanzada al mundo en las condiciones que le tocaron, pero sí está implicada a vivir de manera responsable.

- 5) *No hay signos en el mundo*: Cada persona es libre de construir los sentidos y significados que mejor le parezca para llegar a su autorrealización.
- 6) *No existe ninguna naturaleza humana*: El ser humano es un proceso que existe de forma libre, subjetiva y responsable, existe en la medida en que se realiza, es decir, no es más que el compuesto de sus actos mismos. La persona elige cómo y de qué forma estar en el mundo y con los otros, creando sus valores y su esencia para convivir con los demás.
- 7) *La persona no se encuentra encerrada en sí misma, sino presente en un universo de significados y sentidos intersubjetivamente humanos*: La construcción de sí mismo se lleva a cabo cuando se descubre a sí mismo en los otros, por medio de los otros y en compañía de otros. Esto coincide con Martínez (2012) ya que el ser humano no llega al mundo desde el exterior, sino que llega con los otros.

Otra de las aportaciones filosóficas que resplandecieron al enfoque Existencial-Humanista, se encuentran en la filosofía china como el taoísmo y la filosofía hindú, Zen, en dos planteamientos principales: 1. Al evitar cualquier comportamiento restrictivo en el ser humano, se promueve su desarrollo y 2. El ser humano tiene fuerzas internas que son capaces de orientar su vida, así como el desarrollar recursos y potencialidades (Olivares, 2005).

2.2 Antecedentes de la Psicología Existencial-Humanista

La psicología existencial-humanista nace a mitad del siglo XX en los Estados Unidos, al término de la segunda guerra mundial durante los movimientos sociales y bélicos de los años sesenta como la guerra de Vietnam, los asesinatos de Martin Luther King Jr., John Fitzgerald Kennedy y

Robert Kennedy; las protestas raciales, la revelación de valores del movimiento hippie, la pérdida de sentido de vida, el abandono de estructuras sociales para el regreso de una vida sencilla y normal (Hergenhahn, 2011).

Durante este período, el psicoanálisis y el conductismo eran las teorías predominantes en la psicología, sin embargo, debido a las situaciones socio-político-económicas, estas teorías dejaban de lado atributos humanos, además de la incompetencia para el desarrollo del mayor potencial de las personas. El psicoanálisis era tomado como formalista, jerárquico, impersonal y mecanicista; el conductismo se presentaba como distante, científicista y frío (Tobías y García-Valdecasas, 2009).

La tercera fuerza de la psicología retoma al ser humano como persona única, indeterminada y exclusiva, que elige conscientemente sus valores, reconoce sus sentimientos, actitudes y pensamientos, fomenta su desarrollo humano de forma plena, funcional y satisfactoria pese a las circunstancias medioambientales y/o psicodinámicas influyentes en su personalidad y comportamiento (Olivares, 2005).

La psicología Existencial-Humanista a diferencia del conductismo, no explica la conducta humana. En su caso, el hombre tiene la libertad de elegir su propia existencia y la causante del comportamiento es la realidad subjetiva.

Gracias a Abraham Maslow se reconoció y desarrolló la psicología humanista. En 1961 se creó la *American Association of Humanistic Psychology* (AAHP, por sus siglas en inglés), teniendo como presidente a James F. T. Bugental y la publicación del *Journal of Humanistic Psychology* (Tobías y García-Valdecasas, 2009).

Posteriormente, en 1962, J.Bugental expone el primer manifiesto humanista en la conferencia de la APA, por lo que en 1971 se acepta a la psicología humanista como división 32

dentro de la *American Psychological Association* (APA, por sus siglas en inglés), (Hergenhahn, 2011).

Hasta la fecha, la asociación cuenta con 150.00 asociados y un presupuesto de 70 millones de dólares estadounidenses anuales, convirtiéndose en la asociación de psicólogos más grande a nivel mundial. Su sede principal se localiza en Washington, está dividida en 53 departamentos profesionales y 58 territoriales en Estados Unidos y Canadá. El propósito de la APA es el avance de la psicología como ciencia, profesión y promover los aspectos de la salud, educación y el bienestar humano.

En lo que respecta a la teoría, algunos psicólogos juntan los modelos humanistas con los existenciales. Otros teóricos consideran que estos deberían retomarse aisladamente por las fundamentaciones diferentes, entre ellos existen los enfoques fenomenológicos y existenciales como: Gestalt, análisis transaccional, terapia existencial y logoterapia; y humanistas: psicoterapia centrada en la persona y experienciales.

El límite entre un enfoque y otro no se establece de forma clara por las similitudes en los principios básicos de su concepción del hombre y de las intervenciones terapéuticas. Por ello diversos autores omiten alguna distinción entre ambas orientaciones (Tobías y García-Valdecasas, 2009).

Según Martínez (1999), la corriente humanista se enfoca en el desarrollo de las potencialidades, satisfacción de las necesidades y la autorrealización, en cambio la corriente existencial prioriza aspectos de la existencia que son generadores de angustia y que por tanto son reales.

Desde mi perspectiva, este trabajo se enfoca en ambas posturas psicológicas, por un lado, en la humanista ya que se abordan las potencialidades del organismo, así como en la búsqueda de su autorrealización. Y por el otro lado, en la corriente existencial debido a que las

situaciones que viven las y los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente son generadoras de angustia, como el enfrentamiento al cambio corporal, las responsabilidades escolares, las relaciones familiares, de pareja, amistad, duelos, problemas sociales entre otros.

La psicología Existencial-Humanista tiene preferencia hacia la metodología fenomenológica para el análisis y el reconocimiento de la realidad de la persona en su forma relacional del mundo (Martínez, 2012).

2.3 Fundamentos teóricos de la Teoría Existencial-Humanista Integrativa

El interés del enfoque humanista del desarrollo humano está enfatizado por los siguientes puntos según Bugental (1964, citado en Olivares, 2005):

- El potencial humano.
- La vivencia humana vista como fenómeno para comprender y estudiar a la persona.
- Desarrollo de la filosofía y ética del ser humano.
- Análisis cualitativo para estudiar al ser humano.
- Una filosofía metodológica.
- Concepción del ser humano como unidad integral consciente de sí mismo, así como de las condiciones que lo intervienen, también de una libertad de elección.
- Hincapié en el estudio de las relaciones humanas y la comunicación para el desarrollo individual y social.
- Su punto de vista en el desarrollo integral-cognitivo y afectivo de la persona.

El humanismo retoma los ideales de la escuela existencial, con las publicaciones de Rogers (1971), Maslow (1997), Fromm (1999), entre otros en la revista *Journal of Humanistic Psychologist* en 1961, que abordaba temas de investigación teóricos y prácticos sobre valores, autonomía, ser uno mismo, amor, creatividad, crecimiento, salud psicológica, autorrealización y por último la satisfacción de las necesidades básicas y de trascendencia (Olivares, 2005).

La psicología humanista se basa en el funcionamiento holístico, de autorregulación organísmica, de autoayuda, el sí mismo, la vivencia, el equilibrio dinámico y trascendencia, que fueron aportes de los psicólogos alemanes exiliados por el fascismo europeo en los años treinta. Estos psicólogos fueron Kurt Goldstein, Erick Fromm, Fritz Perls, Charlotte Bühler y Ruth Cohn (Olivares, 2005).

Dentro de los planteamientos teóricos en los que se enfocó Abraham Maslow, se encuentra la autorrealización y los aspectos que la comprenden. El ser posee cierto tipo de valores, denominados “Valores S”, o valores del ser, los cuales son básicos como la belleza, el amor, la verdad, la bondad, la integridad, la trascendencia, la justicia, la vida, el orden, etc., que se caracterizan por ser meta necesidades que confrontan las meta patologías que impiden la autorrealización. Maslow (1997, citado en Corchado, 2012) revela 8 vías de autorrealización junto con dos vertientes importantes, que se relacionan con los valores S, los cuales son determinantes para la orientación de la vida, estos son: 1. Abstraerse, 2. Elegir, 3. Auto escucharse, 4. No dudar, 5. Ser valiente, 6. Ser ambicioso, 7. Buscar el meta consejo y 8. Autoconocimiento.

Las dos vertientes son: Desacralización, que tiene que ver con perder los valores y la credibilidad, impulsividad, como resultado de las malas experiencias; y Re sacralización que es reemprender las virtudes y valores personales que se habían dejado de lado por las experiencias personales.

Una persona autorrealizada como lo expresa Maslow, es aquella que ha satisfecho sus necesidades jerárquicas, las cuales son:

1. *Necesidades fisiológicas*: comida y bebida.
2. *Necesidades de seguridad*: protección contra los elementos, el dolor y los peligros.
3. *Necesidades sociales*: pertenencia, afiliación, aceptación y afecto.
4. *Necesidades de reconocimiento o autoestima*: la aprobación y la confianza.
5. *Necesidades estéticas y cognitivas*: los conocimientos, la ciencia, bondad, justicia, belleza, orden y simetría.
6. La autorrealización (Hergenhahn, 2011; Corchado, 2012).

La persona autorrealizada capta su realidad de forma precisa y total, revela aceptación de sí misma y de los demás, es espontánea y natural, presenta privacidad, independiente en cada ámbito, denota atrevimiento al expresar sus ideas, posee sentido ético ante los demás, presenta creatividad y un sentido del humor desarrollado (Hergenhahn, 2011).

2.4 Carl Rogers y el Enfoque Centrado en la Persona

Las contribuciones de los planteamientos filosóficos como la fenomenología y el existencialismo, fueron utilizados como marcos referenciales epistemológicos que delinear las constituciones de los diversos objetos de estudio psicológicos y en específico en las psicologías fenomenológicas como el Enfoque Centrado en la Persona. Carl Rogers, afirma que la persona debe ser consciente de emociones, valores y sentimientos para tener un proceso de desarrollo. Además, al convivir de manera constante con el otro, se fomenta el desarrollo personal de ambos (Rogers, 1971).

El organismo no sólo se limita a la estructura física y biológica, sino que es una totalidad psicofísica en relación con su medio como un todo. Una reacción organísmica es una reacción

del organismo, que se define en la totalidad de sus aspectos fisiológicos, intuitivos, instintivos y conscientes (Rogers, 1961, citado en Dartevelle, 2011).

La personalidad humana es movimiento, la vida evoluciona para comprender e interpretar la propia experiencia que está en constante cambio, es decir, en un continuo devenir (Dartevelle, 2011).

Para Rogers, la persona es cambiante y en crecimiento, capaz de desarrollar sus potencialidades. También aboga el proceso psicoterapéutico como un encuentro humano, esto visto desde la reestructuración fenomenológica del self. Por tanto, la experiencia tiene sentido sí proviene de la corriente de vivencias que se da por la actividad intencional de la conciencia, es decir, la actividad intencional se prolonga en la actividad que el self realiza al reestructurar o configurar su marco vivencial desde donde la persona da significado a lo sentido y experimentado (Campos, et al., 2012).

El Enfoque Centrado en la Persona se caracteriza por actitudes hacia la persona, las cuales son: autenticidad, comprensión empática y la aceptación incondicional positiva (Rogers y Kinget, 1971).

A diferencia del enfoque Cognitivo-Conductual que analiza, interpreta y evalúa el comportamiento humano, la Psicoterapia Centrada en la Persona establece una relación entre el terapeuta y el cliente, de manera que la persona la utilice para su óptimo desarrollo personal. Esta relación se basa en la empatía e identificación con el cliente, dejando de lado el papel de autoridad por parte del terapeuta y las actitudes indiferentes, pues es un encuentro entre dos personas. Además, son de importancia la autenticidad y el respeto por el otro como persona, el entenderle y aceptarle, haciendo excepción de los comportamientos positivos y negativos. El terapeuta plasma un ambiente de acompañamiento que permite al cliente la libertad del autoconocimiento. La empatía es una actitud fundamental que ayuda directa y profundamente a conocer el mundo, al otro y a sí mismo.

Los instrumentos que ayudan al Enfoque Centrado en la Persona son los reflejos. López (2008) deduce que es una característica de las 3 actitudes básicas que sirve como un espejo cálido que produce en la persona en proceso, un sentimiento de comprensión, sin la amenaza de una crítica por un marco de referencia externo, lo que permite el flujo de la tendencia actualizante, permitiendo volver figura a los contenidos latentes en el fondo. El reflejo promueve el surgimiento de experiencias ideo-emocionales.

Existen 3 tipos de reflejos, que según Egan y Mainou (1982, 2004, citado en López, 2008) son:

- ❑ *Reflejo simple, reiteración o parafraseo:* consiste en devolver con otras palabras la experiencia, sentimientos y comportamientos de la persona. Su finalidad es que la persona escuche lo que ha dicho por medio del facilitador, este reflejo estabiliza el relato del usuario.
- ❑ *Reflejo de sentimiento:* como su nombre lo indica, el reflejo manifiesta actitudes y sentimientos evocados del mensaje de la persona en proceso. El facilitador capta y comenta el reflejo encontrado en el relato del usuario, esperando la retroalimentación y la corroboración de la comprensión del sentimiento. Destaca las emociones del usuario sin la necesidad de juzgarlo, sino de darle un espacio de comprensión. El reflejo de sentimiento además de ampliar el discurso del paciente, permite la reorganización y la autocrítica de sus experiencias y valoraciones, sin una referencia externa.
- ❑ *Reflejo de elucidación:* es una forma de mediación basada en la empatía, por esta razón, se trabaja con los componentes de la comunicación de la persona en proceso. Solidifica elementos impregnados en el campo tales como sentimientos y actitudes que se presentan en la comunicación y en el contexto de la misma. En otras palabras, el reflejo de elucidación es una directriz para el usuario, marca el camino de la terapia, por ello es

manejado cuidadosamente y ocasionalmente, por el contenido intelectual manifestado que implica un proceso deductivo que dirige el rumbo de la terapia.

La propuesta de Rogers sobre la descripción fenomenológica de conciencia, resuena en la formulación del self y el campo fenomenológico. Pues la vivencia del individuo no está dada por los hechos que integran su experiencia, sino por la organización y sentido otorgados por el self, esto es que hay una intencionalidad del usuario, una forma de dirigirse a su cotidianidad, que va a mediar la simbolización de su experiencia. Esto permea qué experiencia y vivencia pueden ser congruentes o incongruentes. Como lo establece Rogers (1981, citado en Campos, 2012) “el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia” (p.18).

2.4.1 Condiciones suficientes y necesarias.

Rogers (1961) considera que cuando el terapeuta brinda las condiciones suficientes y necesarias al cliente, facilita un óptimo desarrollo personal generando un éxito terapéutico, ya que el cliente reducirá sus defensas para consigo mismo, logrando autoconocimiento, modificación de actitudes y comportamientos, desvaneciendo los juicios para sí y alcanzar su escucha y la comprensión de que transita por el camino del crecimiento personal en compañía del terapeuta.

Las seis condiciones suficientes y necesarias que señala Rogers, son las siguientes:

- **Hay dos personas que se encuentran en contacto psicológico:** el terapeuta y la persona en proceso entablan una relación mínima, un contacto, en la que cada una de las partes genera en el campo experiencial de la otra, cierta diferencia perceptible.
- **La o el usuario/a llega en estado incongruente, vulnerable o que llega en estado de ansiedad:** ya que hay una divergencia entre las experiencias reales del *yo* y el *sí mismo* que figura o simboliza esa experiencia. Es decir, si la persona es incongruente consigo

misma y desatiende las necesidades del yo, surge frustración acompañada de emociones negativas y formas de conducta antisociales (Dicaprio, 1995 citado en Porras, 2009).

- **La persona facilitadora debe permanecer en un estado de acuerdo interno al menos durante la relación que tiene con el cliente:** es decir, que el terapeuta sea una persona congruente, auténtica, integrada, libre, real y consciente consigo mismo en la relación terapéutica. Si la relación lo permite, el mismo terapeuta puede expresar sus sentimientos y experiencias propias al usuario. Como dice Rogers (1961), la congruencia es el conjunto de todos los sentimientos y actitudes que transcurren en él en ese instante dado. Tal como si fuese transparente, es decir, lo que vive el terapeuta se mantiene en la conciencia y puede ser vivido en la relación, así mismo, puede ser transmitido al cliente. Hay una concordancia entre la vivencia visceral en la conciencia y lo que manifiesta el cliente.
- **Experimentar consideración positiva incondicional o aprecio/ aceptación positiva incondicional del terapeuta al cliente:** Esto comprende una estima global e instantánea del cliente, es decir, que el terapeuta aceptará de forma inmediata los sentimientos que el cliente presente en ese momento. Además, habrá una preocupación del terapeuta hacia el cliente, pero no de una manera posesiva, sino que existirá un aprecio e interés en totalidad. Consta de un sentimiento positivo ejercido sin juicios de valor ni reservas (Rogers, 1993). Es definida como:

“un amor no posesivo y que no exige ninguna gratificación personal. Se trata de una atmósfera que se limita a demostrar que me importas y no me importas con la condición de que te comportes de esta o aquella manera... para el terapeuta implica adoptar una actitud positiva... la consideración positiva e incondicional permite a la persona conducirse como realmente es, sin importar lo que implique tal autenticidad” (Rogers, 1961, p.283).

- **La persona facilitadora presenta comprensión empática y precisa del conocimiento que tiene la persona de su propia experiencia:** Esto es que el facilitador siente de manera precisa y aguda los sentimientos, sensaciones, significaciones que experimenta el cliente, y es capaz de reflejarlos. Además, el terapeuta entra al mundo perceptual íntimo del cliente con las situaciones cambiantes que experimenta y que transcurren en la persona (Rogers, 1961, citado en Darteville, 2011, p.58). Tiene que ver con la facultad de ponernos en el lugar del otro, sin que esto afecte, sin mezclar las emociones del cliente con las del terapeuta, sin que se tome la problemática y/o escala de valores como propia. Se concibe el entender y cuestionar el qué siente el otro y cómo lo siente. Es la capacidad de percibir y comprender lo que le sucede al otro, en tanto emociones, sentimientos y problemáticas, es un elemento necesario en el proceso y enriquecimiento personal.
- **El usuario/a debe percibir la comprensión empática y la consideración positiva incondicional de la persona facilitadora:** Esto se presenta a través de la comunicación que el terapeuta establece en la relación con el usuario/a, pues este aprehende la comprensión empática y la aceptación consideración positiva e incondicional que su facilitador mantiene con él/ella.

Aunado a esto, Gerard Egan (1981) en su texto el *Orientador Experto*, ha creado un modelo de ayuda basado en una fase de pre ayuda y tres etapas con un programa de destrezas de ayuda, diseñado para incrementar la confiabilidad en los procesos de ayuda. Es decir, es un modelo práctico para la orientación. Las fases del proceso son las siguientes:

- Fase de pre ayuda o pre comunicación: El trabajo del orientador es atender al cliente, manteniéndose con la disponibilidad de acompañarle físicamente, además de escuchar los mensajes verbales y los no verbales de la persona que está tratando de ayudar. Es decir, el orientador atiende de manera física y psicológica al cliente.

- Etapa I Responder al cliente / autoexploración del cliente: En esta etapa el orientador atiende lo dicho por el cliente, posteriormente le ayuda a explorar su conducta (sentimientos, actitudes, hábitos, lo constructivo en su vida etc.). Para ello, el orientador debe tener empatía, respeto, genuinidad y ser concreto. En este último punto, el orientador le ayuda a la persona a procesar los sentimientos, experiencias y conductas vagas, sin la utilización de un lenguaje ambiguo facilitando la autoexploración del cliente. Además, la autoexploración, aunque es necesaria, no es un fin en sí misma. “Una persona no puede actuar inteligentemente sin entenderse a sí misma, sus metas, sus necesidades, y sus fracasos. Pero no puede entenderse a sí misma, a menos que esté dispuesta a explorar sus sentimientos y su conducta...” (p.34).
- Etapa II Entendimiento integrativo/ auto entendimiento dinámico: Conforme la persona explora las áreas problemáticas de su vida, se generan datos que revelan temas de la conducta en su vida. Por tanto, el orientador al ver estos datos aislados, le ayuda al cliente a observarlos e integrarlos en un panorama mayor. Para ello, la persona orientadora mantiene las destrezas de la etapa I, como la empatía precisa avanzada que es ir más allá de entender al cliente desde su marco de referencia, va más allá de lo expresado a lo implicado, de esta forma, si el orientador es preciso y oportuno, este tipo de comunicación ayudará al cliente a una mejor autoexploración y por ende al auto entendimiento. Es decir, la empatía avanzada va más allá del alcance inmediato del cliente, porque da cuenta de sentimientos y significados, comportamientos y experiencias escondidas, que a través de la comunicación, el orientador recoge los materiales centrales y relevantes presentados de forma fragmentada por el cliente, para entender el mundo de la persona, viendo las implicaciones entendidas y luego comunicarlas utilizando una variedad de técnicas como expresar lo que el cliente solamente implica, usar sumarios enfocados, conectar los sentimientos, experiencias y conductas, llegar a conclusiones derivadas de las premisas, confrontar, invitar a examinar y presentar marcos

de referencia alternos para entender su propia conducta y la de otros que desafía las discrepancias y distorsiones del cliente para conducirlo al cambio constructivo.

Además del autodescubrimiento del cliente; tiene proximidad con la relación explorando el aquí y el ahora de las interacciones para el mayor entendimiento de sí mismo, de su estilo personal, y de su proceso de ayuda. Por tanto, la persona mantendrá una postura de escucha activa con el orientador y con el medio ambiente externo a las sesiones y tener un auto entendimiento dinámico, una autocomprensión. En este sentido, el auto entendimiento vago y abstracto es equivalente a un no entendimiento porque no conduce a la acción. Idealmente la autoexploración produce datos concretos los cuales generan el auto entendimiento concreto, la base para los programas de acción específicos y concretos. Cuando las palabras, conceptos y la direccionalidad del proceso son vagas, resulta imposible la construcción de un programa de acción ya que es mudable. Entonces la etapa II debe basarse en la empatía adecuada, el respeto, y la autenticidad, esta debe ser orientada a la acción.

- Etapa III, Facilitar la acción: En esta el cliente actúa y vive de forma efectiva, para ello el orientador tendrá todas las destrezas de la etapa I y etapa II; elaborar programas de acción como las técnicas de solución de problemas, procesos de toma de decisiones, de modificación de conducta o adiestramiento en destrezas personales; apoyo reforzando los éxitos del cliente y ayudando en las problemáticas emergentes. Por lo que la persona usuaria se mantendrá cooperativa, aprenderá a tomar riesgos por sí misma y ser reforzada en el éxito y ayudando a resistir los fracasos; por último, actuará como detenerse en alguna actividad autodestructiva, iniciar algún programa de crecimiento o desarrollar nuevas actitudes mediante una variedad de procesos.

2.4.2 Tendencia Actualizante

De acuerdo con Rogers (1959), cualquier organismo posee una tendencia innata que se encarga

del desarrollo de las potencialidades para su conservación y mejoramiento. Pues trata del desarrollo de la autonomía.

Para Rogers y Kinget (1971) el organismo está unificado en aspectos físicos y psíquicos, la salud y el bienestar físico, están permeados por la experiencia, es decir, sentimientos, emociones, pensamientos, el estilo de vida que se lleve a cabo; el caso de factores físicos como el ejercicio, la dieta, entre otros. El comportamiento está basado en la bioquímica que presenta el organismo y su experiencia. De esta manera, pensamientos, actitudes y sentimientos, son contribuyentes de los factores corporales.

Como había mencionado, Rogers retoma al organismo como una unidad en movimiento constante, de ahí que Martínez (2006) expone que la tendencia actualizante la poseen todos los seres vivos, dependiendo de su naturaleza, por tanto, todos los organismos tienen las condiciones adecuadas para un pleno desarrollo.

La tendencia actualizante es elemental en la totalidad del organismo, se encarga de las funciones de carácter físico y experienciales. Su meta es el desarrollo de las capacidades del individuo para garantizar la conservación y el enriquecimiento, tomando en cuenta posibilidades y las limitaciones del medio en el que se desenvuelve el organismo. Con enriquecimiento se entiende como todo aquello que acredita la realización del individuo para el crecimiento de lo que tiene y lo que es, llámese el saber, la importancia, la felicidad, el poder, talentos, posesiones, placeres y todo lo que incrementa la satisfacción de lo anterior.

El hombre posee una tendencia natural que lo induce al desarrollo complejo y completo, de ahí que la tendencia actualizante trabaja constantemente en cada momento del individuo. Dicho de otra forma; la tendencia actualizante (TA) hace funcionar al organismo de manera óptima, pues es una fuente central de energía, de la cual consiste en una función fiable de la universalidad del sistema y no de una sola de sus partes, o de una unidad. El organismo humano guía la conducta discriminando de forma activa, aquellas experiencias que apoyan a la tendencia

actualizante, de las que no lo hacen. Por esta razón la tendencia actualizante es considerada como un sistema motivacional impulsor que energiza la conducta.

Rogers (1961) ratifica que la tendencia a la autoactualización “es el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana: expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al self” (p.35).

La tendencia actualizante, le permite al ser humano aprovechar las capacidades y competencias para convertirlo en una persona plena, autorrealizada y completa. Dentro de este impulso, hay una fuerza dominante y motivacional que actúa de manera libre. Cada organismo está alentando por esta tendencia generadora del desarrollo potencial, mientras que se favorece para la conservación y el enriquecimiento. La función de la tendencia actualizante es guiar el desarrollo del organismo a la autonomía y la unidad (Rogers y Kinget, 1971).

La tendencia actualizante, actúa en un orden ontogénico, es decir, en el desarrollo del individuo y en un orden filogenético que se refiere al desarrollo de la especie (Rogers y Kinget, 1971).

La tendencia a la actualización del yo se manifiesta en la actualización de la parte de la experiencia del organismo simbolizada en el yo. Al existir una armonía entre el yo y el organismo, o entre ambas experiencias tanto la del yo como la del organismo, la tendencia actualizante actuará de manera unificada.

Como lo hace notar Velázquez (2018), la tendencia actualizante y la noción de sí mismo, son elementos esenciales para la formación del mundo fenomenológico del sujeto, basándose en la percepción que la persona tenga de ellas.

2.4.3 El self

El término del Yo es para Rogers y Kinget (1971), una estructura de percepciones organizadas

y cambiantes pertenecientes al sujeto, comprenden atributos, aptitudes y defectos; características, capacidades y límites; valores y relaciones, que la persona retoma como propios y parte de su identidad, es decir, de la descripción de sí misma. Esta estructura se conforma de todas las experiencias de la persona, a lo largo de su existencia.

El self o el sí mismo según Rogers (1981) es una configuración organizada de percepciones de sí mismo, admisible para la conciencia, se integra de percepciones de las propias características y capacidades de preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los demás y el ambiente, las cualidades valiosas percibidas y asociadas con experiencias, objetos e ideales con valencias positivas y negativas.

Por tanto, la naturaleza del self es de carácter fenomenológico, al ser un yo estructurado dirigido hacia sí mismo mediante un acto intencional, percatándose o dándose cuenta de su vivencia. Esta acción muestra que su percibir, valorar y sentir, es el significado de una vivencia como acto de conciencia que construye el self, ya que separa y convierte en figura cualquier elemento perceptual significativo que era desconocido (Rogers, 1981).

En el proceso terapéutico, la epojé psicoterapéutica permite a la persona poner entre paréntesis sus experiencias, observarlas y reconocer que ningún significado se deriva de ellas, más bien la situación se encuentra en el modo de vivenciar, dándose cuenta que ha tomado sus vivencias como hechos. La propuesta rogeriana de la reestructuración del self y la reorganización del campo fenomenológico, es que la persona pasa de la rigidez a la flexibilidad del self, aceptando las experiencias incongruentes que van con él. En otras palabras, en el trabajo terapéutico se simbolizan adecuadamente las vivencias, descubriendo que se constituyen por modos de conciencia intencional dirigida hacia los otros y los objetos, como las percepciones, evaluaciones y sentimientos. La clave del proceso psicoterapéutico es que, al centrarse en el self, la persona descubre cómo se constituyen los significados-sentidos desde su campo fenomenológico (Campos, et al., 2012).

El yo, es parte de la unidad psicofísica del organismo y está sometido al trabajo de la

tendencia de actualización del yo. La relación de estas dos nociones, determinan el comportamiento, ya que la tendencia a la actualización, simboliza el factor dinámico, es decir, provee la energía; y la noción del yo se encarga del factor regulador, o sea dota de dirección.

Para ilustrar de mejor manera, la actualización del yo interviene y promueve constantemente la conservación y el enriquecimiento del yo, se contrapone a todo aquello que compromete al yo, llámese en disminución, devaluación, de contradicción y la eficacia de esta acción dependerá de la situación tal como el sujeto la percibe, es decir, que el sujeto percibirá la situación tomando de referencia a la noción que tenga de su yo. En otras palabras, lo que determina la efectividad de la tendencia actualizante, es la noción del yo; la cual tiene un carácter realista, que sea correspondiente y congruente con los atributos que el sujeto cree tener y los que en realidad tiene (Rogers y Kinget, 1971).

Existen dos criterios para comprobar el carácter realista de la noción del yo: el primero es de índole privado, consiste en la experiencia vivida por el sujeto, llámese sentimientos, deseos, angustias, que el sujeto tiene con respecto al objeto; el segundo consta de índole pública, se basa en lo que dice la conducta del sujeto y la de los demás con respecto a él. Por tanto, cuando existe una afirmación entre estos dos criterios, se dice que hay una concordancia en el carácter realista de la noción del yo, entre lo que se dice ser y lo que es. La tendencia actualizante se guiará adecuadamente por la noción del yo, logrando que la persona incremente las probabilidades de obtener las metas o los fines que se propone. Si en otros aspectos se presentan las mismas condiciones, el comportamiento seguirá manteniendo y enriqueciendo al yo, generando éxito y satisfacción para su buen funcionamiento.

De lo contrario, si el carácter realista de la noción del yo es incorrecto, la tendencia a la actualización será dispersa y con ello, la persona se plantea objetivos inalcanzables, fracasos, frustraciones generando un funcionamiento desprovisto de la noción del yo.

Concordando con Standal, (1954, citado en Rogers y Kinget, 1971) el concepto de experiencia de sí mismo, contiene hechos y acontecimientos que el individuo reconoce de su

campo fenomenológico en relación con el yo. La experiencia del yo, es el material de la estructura experiencial de la imagen del yo, se conforma por los valores otorgados a las percepciones referentes al yo, las relaciones del yo con los demás y el medio.

Las personas se definen mediante la observación y evaluación de sus propias experiencias. Rogers (1961) menciona que “las realidades son las encargadas de los asuntos privados, de los cuales solo tienen acceso las personas mismas. El self es retomado como una unidad voluble y mutable, así que se habla de una entidad que presenta un lento crecimiento y un aprendizaje gradual... es decir estamos con una Gestalt, una conformación en la que un cambio de algún aspecto, altera al todo” (p. 201).

El self cambia constantemente, pues es una Gestalt específicamente organizada y coherente ligada a un proceso de formación y reformación conforme a las situaciones cambiantes. El yo es concebido como una estructura de experiencias disponibles a la conciencia. El self en Rogers, es considerado como proceso o un sistema en constante cambio caracterizado por la flexibilidad. Además, Rogers, menciona que la fluidez genera un crecimiento y desarrollo personal fomentando cambios positivos para una progresión natural y esperada.

Según Evans (1975) el sí mismo es la manera en que las personas se conocen o interpretan mediante sus experiencias, vivencias y las expectativas que arrojan al futuro. Otra propiedad del yo, es que la configuración experiencial está disponible a la conciencia, la imagen del yo se utiliza cuando consta de una versión subjetiva, que es vivida por el sujeto, en cambio “la estructura del yo”, es utilizada en el momento que el yo es estimado con respecto a un marco de referencia externo (Rogers y Kinget, 1971).

La imagen del yo es fundamental en la dinámica de la personalidad, ya que la persona habla de sí misma a partir de lo que piensa que es, lo que le gustaría y aspira ser, retomando las experiencias pasadas y sus relaciones interpersonales, formando diversos yoes, los cuales son: “yo real, yo ideal, yo pasado, yo en una situación determinada y un yo con personas

determinadas” (Rogers y Kinget, 1971, p.222).

Siguiendo esta línea, Rogers (1959) incluye el término de self ideal, describiéndolo como “el concepto de sí mismo que la persona anhela y al cual le asigna un valor superior” (p.30), es decir, las características o propiedades que la persona describe de sí misma. Al igual que el self, el self ideal cambia constantemente y necesita una redefinición continua. Cuando el self ideal es diferente de manera significativa del self real, surge una insatisfacción e inconformidad, que con el tiempo se vuelven problemas neuróticos. El self ideal emerge como modelo, al que está dirigido la capacidad de percibirse con claridad y una aceptación como signo de salud mental, sin embargo, cuando el self real difiere del self ideal, existen deficiencias en la conducta y en los valores, es decir, el self ideal limita la capacidad de desarrollo.

Rogers (1959) refiere al yo como elemento central de la experiencia del cliente y el objetivo principal de la persona en proceso, es transformarse en su verdadero yo. En este sentido, se habla del concepto del yo cuando se trata de la imagen que la persona tiene de sí misma, en cambio, se utiliza el término estructura del yo, cuando se observa la Gestalt a partir de un marco de referencia externo (Rogers, 1959).

El yo es una variable importante en la dinámica de la personalidad, de tal forma, que el cambio que se espera del individuo en el proceso terapéutico influye de manera significativa y notable en la idea que éste se hace de sí mismo (Rogers y Kinget, 1971).

Rogers (1971) plantea que el centro de valoración es la fuente de los criterios aplicados por la persona en la valoración de su experiencia. Cuando la fuente es interna, inherente a la experiencia misma, el centro de valoración se encuentra en la persona. En cambio, el centro de valoración externa, es donde el sujeto aplica la escala de valores externos como criterio de valoración propia.

De esta forma, en términos psicoterapéuticos, la vivencia de un individuo está dada por la organización y el sentido que el self le otorga, en todo acto hay una intencionalidad que está

dirigido a su cotidianidad mediada a través de la simbolización de la experiencia. Por eso experiencia y vivencia pueden ser congruentes o incongruentes (Campos et al., 2012).

El self es entonces la estructura fenomenológica que vive las vivencias. Por eso en terapia, se analiza el cómo el self las vive, por lo que el facilitador busca la reestructuración del self y el reordenamiento del campo fenomenológico de la persona que ha dotado de sentido y significado su mundo vivido. Aquí se habla de que la persona apertura su conciencia para aceptar las experiencias negadas o distorsionadas.

Conforme la persona permite la entrada de estas experiencias a su conciencia, adquiere y descubre nuevas facetas de la imagen de sí misma. Esto ocurre cuando se ha revisado a profundidad el concepto de sí mismo para poder aceptarlas. El cambio del sí mismo se presenta cuando se recupera el material negado o reprimido (Rogers, 1954, citado en Campos et al., (2012).

De este modo, el self acepta dentro de su campo fenomenológico las experiencias que son congruentes con él y rechaza las que no corresponden a él. Por otra parte, el Enfoque Centrado en la Persona ha generado diversas alternativas para la psicología humanista, aunque es necesario nombrar a la psicoterapia Gestalt.

2.5 Fritz Perls y la Psicoterapia Gestalt

Friedrich Salom Perls, figura como el fundador de la terapia Gestalt, enfatizando en la idea de la situación inacabada o Gestalt abierta. A diferencia de la asociación libre del método psicoanalítico, el método de Perls se enfoca, como él lo denominó en ese entonces, como terapia de concentración, puesto que el paciente debe mantenerse en el aquí y en el ahora, con sus sentimientos y sensaciones físicas (Sinay y Blasberg, 2006).

La Gestalt concibe al ser humano con una visión holística e integradora, que toma en cuenta sus dimensiones afectivas, intelectuales, sensoriales, sociales, espirituales, emocionales y fisiológicas, por esta razón se basa en las corrientes del existencialismo y la fenomenología.

Según Perls, la Gestalt tiene dos aspectos específicos, el primero de ellos, es el completo o íntegro; y el segundo, es la formación. Además, la Gestalt es una unidad definitiva de experiencias. De cierta manera, la experiencia del ser humano, es parte física, percibida por el cuerpo, por ello es fundamental el estudio de las necesidades corporales y situaciones inconclusas.

La Gestalt es un modelo o figura, que es la forma organizada y total de los elementos individuales de cada ser humano. La naturaleza del hombre en esta perspectiva, está compuesta de estructuras totalizadoras y a través de ellas se entiende su naturaleza. También la Gestalt plantea que la figura y el fondo forman la totalidad completa y que no pueden ir separados, de ser así perderían su significación individual.

Quitmann (1989) dice que el organismo será la forma de existencia del hombre, en su forma biológica y social. La vida orgánica se gobierna por el principio de la homeostasis, entendida como un proceso de satisfacción de las necesidades del organismo, a través de un cambio de equilibrio y desequilibrio. En este sentido, Perls menciona que lo que determina el comportamiento del ser humano son las necesidades que nacen a manera de reacciones individuales por medio del proceso homeostático, en vez de los instintos. Todo desequilibrio es vivido como una necesidad de corregirlo o balancearse.

La Gestalt está relacionada con el proceso de la homeostasis, ya que surgen las figuras sobre el fondo. Las necesidades emergentes relucen como figura a través del fondo. No obstante, cuando la necesidad se satisface, pasa a formar parte del fondo y nuevamente surge otra necesidad.

Dentro de esta búsqueda o tendencia constante hacia el equilibrio, el organismo está en contacto consigo mismo y con el entorno, pues del medio obtiene lo que hace falta, o se deshace de ellas. El organismo humano posee dos sistemas para estar en contacto con el mundo; el conjunto de los sentidos y el de los movimientos.

Perls, considera que el organismo se estudia desde una perspectiva total y holística, esta

última menciona que pensamientos, sentimientos y maneras de comportarse se constituyen de una sola materia, es así que la homeostasis y el holismo son tendencias innatas que permiten al organismo la realización del sí mismo tal y como es.

Perls y Baumgardner (2006), refieren que la psicoterapia Gestalt es una de las terapias existencialistas, se encarga de los problemas generados por medio de nuestra aversión a aceptar la responsabilidad de lo que somos y de lo que hacemos.

En este sentido la terapia Gestalt diferencia y se ocupa de lo que el ser humano experimenta y piensa. Su propósito es la restauración de las partes perdidas de la personalidad y papeles fingidos, pues a través de ellas rescata la experiencia y el funcionamiento rechazado, es decir, es un proceso de recuperación, reintegración y experimentar de nuevo (Perls y Baumgardner, 2006).

La metodología de la terapia Gestalt consta de regresar una y otra vez a una manera de ser racional. Como había mencionado antes, la psicoterapia Gestalt, retomó nociones de la corriente existencial tales como, que la vivencia está sobre las abstracciones, es decir, es concreta y pone énfasis en lo vivido, se reflexiona para actuar; la experiencia humana es singular, propia de la persona, intransferible, la experiencia es original; y por último cada persona es responsable de su proyecto existencial, cada quién le da sentido a su vida, creando su libertad relativa. La Gestalt toma en cuenta que la persona será responsable de sus actos, pensamientos, sentimientos y emociones. Además, cuando se habla en primera persona se percata de todo lo que ella es, pues pone en juego la responsabilidad, en lugar de la disociación (Sinay y Blasberg, 2006).

En terapia Gestalt, se contacta y apropia de nuestros aspectos, características, actitudes y emociones, incluido aquello que menos nos gusta de nosotros, lo que más nos atemoriza, duele o detestamos. Reconocernos en nuestras acciones, pensamientos y emociones, así como en las

consecuencias generadas, es un acto de responsabilidad que nos adueña del poder para elegir nuevas y mejores decisiones (Stecca, 2004).

2.5.1 Darse cuenta

Darse cuenta es un término que deriva de la palabra inglesa “awareness”, la cual según Porras (2008), es la toma de conciencia, el percatarse, captar una situación. El darse cuenta es una explicación subjetiva que manifiesta la persona en un proceso de contacto (Ginger y Ginger, 1993, citado en Porras, 2008).

La toma de conciencia (awareness) sucede cuando la atención orgánica o integral de la persona, hace énfasis en la zona de contacto del organismo y el medio, en donde ocurre un intercambio complejo, mostrando bloqueos. Cuando algo está mal, es porque no ha existido esa toma de conciencia en la interacción. Por eso la importancia de la pregunta ¿cómo te sientes? en la psicoterapia Gestalt.

Perls (citado en D'Acri, Ticha y Orgler, 2012) comprende que la concienciación como un estado de aware del ser en donde las emociones, los pensamientos y las sensaciones que ocurren en el contacto del ser con el medio son plenamente identificados de forma unísona, posibilitando una vivencia de integración. La concientización es la conciencia en acción, la toma de conciencia solo se da cuando hay el contacto con el cómo se experimenta la persona en su aquí y ahora.

Dentro del proceso del darse cuenta, las palabras como los verbos, adjetivos, sustantivos, nombres, pronombres, etc., son elementos esenciales que denotan el darse cuenta en el aquí y en el ahora de la experiencia de la persona, dentro de su contacto con el mundo, desde lo intra y lo interpersonal. Aunado a que promueve la subjetivación y la simbolización de la experiencia de la persona. También se atiende a la vivencia en el aquí y en el ahora mediante los sentidos y de la capacidad de pensar y actuar (Porras, 2008).

El darse cuenta tiene diversas finalidades, en primer lugar, concede a la persona el

reconocer sus necesidades actuales y dominantes que existen en ella a nivel organismo; en segundo lugar, constituye un contacto directo con la realidad de sus experiencias y esclarecer su interacción con ellas; en tercer lugar, contempla los procesos, trascendencias y evoluciones de la persona.

Según Stevens (1998, citado en Porras, 2008), darse cuenta implica tres zonas:

- *Darse cuenta del mundo exterior:* Se refiere al contacto sensorial existente tanto con objetos y situaciones vividas en el momento actual. Ilustrando, lo que se huele, toca, palpa, mira, prueba etc.
- *Darse cuenta del mundo interior:* Esto es el contacto sensorial existente con sucesos internos del momento actual. Es decir, las sensaciones debajo de la piel, las manifestaciones físicas de sentimientos y emociones, como las sensaciones corporales tales como las tensiones, palpitaciones, sudoración etc.
- *Darse cuenta de la fantasía:* En concreto es todo el trabajo cognitivo que se extiende no sólo en el momento actual o presente, sino que se basa en todas aquellas ilusiones, explicaciones, predicciones, planificaciones, recuerdos del pasado o la anticipación del futuro.

Cabe mencionar que el darse cuenta es dinámico, flexible y enfocado (Porras, 2008). Así mismo, Yontef (1995, citado en Porras, 2008) establece que el darse cuenta implica tres etapas:

- *Darse cuenta de sí mismo:* Es percibir las sensaciones térmicas, sentimientos, estados de ánimo y su respectivo desarrollo.
- *Darse cuenta del mundo:* Esto es que a través de los sentidos y de la percepción, aprehender el medio en vez de interpretar o fantasear.

- *Darse cuenta de lo que está en el medio*: Es decir, captar las percepciones internas y externas, entre lo propio y lo ajeno.

Dentro del Enfoque Centrado en la Persona, el darse cuenta comprende la conciencia, la simbolización o representación de una parte de la experiencia vivida, en este sentido puede manifestar distintos grados de intensidad o de profundidad, es decir, de un fondo, a una figura (Rogers y Kinget, 1971).

El ser humano debe llegar al auto concienciamiento, que es orientar la atención y examinar tanto datos sensoriales como la asimilación de la información que evocan los sentidos, como parte fundamental de los procesos de la especie humana.

La conciencia tanto de sí mismo como con la que está en medio, facilita el desarrollo dependiendo de las necesidades, introyecciones o deformaciones que sujetan a la persona a funcionar de manera plena. Con ello, la persona está disponible a la conciencia, o hacer conscientes la imagen que tiene de sí misma, así como de su experiencia (Rogers y Kinget, 1971).

Como afirma Porras (2008), el darse cuenta fomenta el autoconocimiento y el conocimiento del mundo, favorece el crecimiento personal. Dentro de la terapia, el facilitador acompaña este conocimiento y comprensión personal del consultante para su estar en el mundo eficaz y saludablemente.

2.5.2 El aquí y el ahora

La concepción del aquí y el ahora forma parte de los principios de la terapia Gestalt, trata de que el hombre mantenga su pensamiento, sentimientos y emociones en el presente, en el momento, es decir, en el aquí y en el ahora. Lo que es experimentado en el presente, se relaciona con sentimientos, pensamientos y vivencias pasadas o experiencias futuras. La terapia Gestalt se refiere al pasado como, “asuntos no resueltos”, mientras que el futuro se cataloga como incierto,

impreciso, inseguro, generador de miedos, por ello se retoma al miedo como el abismo entre el ahora y él más tarde. Por esta razón, es importante que la persona se mantenga en el ahora, para que el miedo se desvanezca mientras que las actividades se tornen de manera espontánea (Quitmann, 1989).

La terapia Gestalt transporta a la persona en proceso, al presente, al aquí y al ahora, en torno a sus pensamientos y sensaciones, de ser así, el cliente traerá por sí solo “el material de la experiencia pasada que se necesita para concluir la Gestalt, para asimilar un recuerdo y corregir el equilibrio orgánico” (Quitmann, 1989).

A juicio de Sinay y Blasberg (2006) la psicoterapia Gestalt trabaja con la persona desde el aquí y el ahora, sus técnicas se acentúan en las sensaciones que ayudan al proceso de darse cuenta de acciones y el cumplimiento de sus necesidades para cerrar las Gestalt inconclusas. Así mismo, se retoma la relación yo-tú en el proceso terapéutico (paciente-terapeuta) sin dejar de lado la responsabilidad de ambos y la independencia.

2.5.3 El ciclo de la experiencia.

El ciclo de la experiencia o bien denominado “el ciclo de la satisfacción de necesidades” “ciclo de autorregulación orgánica”, “ciclo de contacto-retirada” o bien “ciclo de la Gestalt”, es un enfoque dinámico, que explica el nacimiento de una necesidad, su desarrollo, su cumplimiento y su desvanecimiento del primer plano. Consta de 7 etapas subsecuentes las cuales son: sensación, toma de conciencia, energización, acción, contacto, realización y retirada (Pierret, 2007).

1. **Sensación:** Es la percepción de un cambio o modificación en la relación del organismo con el ambiente. Parte de los sentidos dirigidos hacia el entorno, como el oído, la vista, el olfato, el tacto y el gusto; los cuales sirven como instrumentos relacionados con el exterior, percibiendo las alteraciones del entorno, dependiendo del interés de ese momento. Además, la sensación está íntimamente relacionada con el cuerpo y el espíritu, el organismo percibe lo que sucede internamente, de las diferentes esferas como la activa,

intelectual, etc. La sensación siempre será la percepción de un cambio, es decir de un desequilibrio en el organismo. Por su parte Zinker (1979, citado en Martínez, 2011) plantea que la sensación corresponde a impresiones vagas e imprecisas, cargadas de inquietud, el organismo desconoce la forma definida que indica su necesidad para satisfacer dicha sensación.

2. **Darse cuenta o toma de conciencia:** Zinker (1979, citado en Martínez, 2011) describe la toma de conciencia o el darse cuenta como, el percatarse de que emerge una nueva necesidad para describirla, nombrarla y definirla. En esta etapa, la sensación se convierte en una Gestalt detectable al intelecto. Es el tiempo que pasa entre la sensación y la satisfacción de la necesidad. Aunque puede que no haya conciencia, existen satisfacciones inmediatas que toman como actos reflejos. Por otro lado, mientras pasa el tiempo entre la sensación y la satisfacción de la necesidad, el organismo estudia, intenta encontrar referencias en las experiencias de situaciones pasadas que valoren la situación actual y darle sentido. La conciencia emite la sensación, la aclara, le da forma concreta que le permite al individuo actuar de manera eficaz, esto aclara la idea de que la toma de conciencia es el desciframiento de la sensación que surge del organismo en relación con el entorno.
3. **Movilización de energía o energización:** El darse cuenta libera la energía en forma de actividad muscular que impulsa a la acción. Es el modo que tiene el cuerpo de darse cuenta de la necesidad, originar la energía en alguna parte del cuerpo, o en su totalidad, para moverlo hacia la acción y satisfacer la necesidad (Pierret, 2007).
4. **La acción:** Zinker (1979, citado en Martínez, 2011) señala que la acción ocurre cuando el cuerpo circula hacia satisfacer la necesidad o bien cuando el cuerpo se aleja de aquello que necesita evitar para sentirse aliviado y seguro. Todo el cuerpo se involucra en la acción. Es la misión para modificar la relación del individuo con el entorno, es además

una posibilidad de destrucción de una relación actual para formar una nueva. En este sentido, la acción contacta con el objeto de satisfacción, por lo que nace la etapa del contacto.

5. **Contacto:** Tal como Pierret (2007) afirma, esta es una etapa de transformación, ya que el cuerpo se relaciona con el objeto para la satisfacción y la complementación de la necesidad. El individuo queda afectado por el contacto dadas las peculiaridades y diferencias. El contacto elimina la distancia entre el objeto y la necesidad del organismo, es la proximidad en el ver, tocar, sentir, comprender, oler, disfrutar todo aquello que se volvió figura para el individuo. Como resultado del contacto es el cambio, el organismo es diferente, no es el mismo. El contacto se pone en el límite entre la unión y la separación, así como la fusión y la distinción, el contacto es la unión equilibrada y armoniosa de los polos.
6. **Realización o cumplimiento:** Es la etapa del disfrute, o el goce del contacto obtenido, la necesidad se satisface y es disfrutada, lo que distingue el contacto de la realización es que hay un paso del nivel cuantitativo al nivel cualitativo (Pierret, 2007).
7. **Retirada:** Surge con la saciedad y falta de interés por la satisfacción de la necesidad. Hay una retirada debido a que el organismo se recupera y se mantiene en reposo mientras nace otra necesidad que se vuelve figura o forma. El organismo requiere ese periodo de reposo o de latencia para prepararse a la incorporación de la nueva necesidad. La duración de la retirada depende de la naturaleza de la necesidad, como el hambre, sed, cansancio, trabajo, actividad sexual, etc. A partir del periodo de retirada, el organismo se prepara para sentir de nuevo esa sensación de carencia, de falta, en su nueva necesidad y es ahí cuando comienza un nuevo ciclo de la experiencia (Martínez, 2011).

Para cerrar este capítulo es importante reconocer que la tercera fuerza de la psicología nació en Estados Unidos en la segunda mitad del siglo XX, además de caracterizarse como una perspectiva teórico-práctica, es un movimiento social y personal, una reacción y una respuesta a los cambios culturales, sociales y políticos predominantes en esa época de circunstancias históricas. Esta perspectiva retoma la filosofía existencial, con pensadores como Sartre, Nietzsche, Edmund Husserl con la perspectiva de la fenomenología, Heidegger, Kierkegaard entre otros.

La psicología Existencial-Humanista utiliza el método Fenomenológico-Hermenéutico, ya que describe y comprende lo vivido por una persona tal cual lo experimenta, es decir, se basa en interpretar y descubrir el significado de las experiencias individuales a través de textos, narraciones, frases, dichos que se expresen de forma metafórica, paralingüística y/o simbólica.

Los fundamentos teóricos del enfoque humanista, son el potencial humano, la vivencia como fenómeno de comprensión, el desarrollo de una filosofía y ética del ser humano, así como un análisis cualitativo del ser humano, la concepción holística del ser humano, es decir, una unidad integral, consciente de sí, de sus condiciones y de la libertad de elegir su manera de ser y existir. Además, resalta la cuestión de las relaciones humanas y la comunicación para un desarrollo social e individual. Destacando el desarrollo integral, cognitivo y afectivo de la persona.

Los teóricos más relevantes de esta teoría son Abraham Maslow con su propuesta de la teoría de las necesidades, Carl Rogers con el Enfoque Centrado en la Persona, mencionando 6 actitudes suficientes y necesarias que ocurren en el proceso terapéutico. Rogers, postula el concepto de la tendencia actualizante encargada del desarrollo de las potencialidades para la conservación del ser humano y la búsqueda de su mejoramiento, su autonomía y unidad, de esta forma, cada organismo debe tener las condiciones adecuadas para la obtención de su desarrollo pleno. La tendencia actualizante se considera como un sistema motivacional que energiza la conducta.

Otra noción clave es el yo “el self” es una estructura organizada y cambiante de percepciones del sujeto, que comprende atributos, aptitudes, defectos, características, capacidades, límites, valores, relaciones que pertenecen a la persona y forman parte de su identidad, el cual se forma a través de las experiencias del organismo.

Por último, Fritz Perls y la psicoterapia Gestalt, aportó diversos postulados como el darse cuenta que es ser consciente de las necesidades actuales y dominantes del organismo; a tener un contacto directo con la realidad de las experiencias del sujeto y aclarar su interacción con ellas, así como contemplar procesos, trascendencias y evoluciones de la persona. El segundo término se basa en que la persona mantenga sus pensamientos, sentimientos, emociones y desarrollo en el aquí y en el ahora. Como concepto final menciona el ciclo de la experiencia, el cual expresa la formación de una necesidad, hasta la satisfacción de la misma.

CAPÍTULO 3

LA METODOLOGÍA FENOMENOLÓGICA-HERMENÉUTICA DEL ESTUDIO DE LA TRISTEZA EN LA ADOLESCENCIA

3.1 Método Fenomenológico-Hermenéutico

La psicología Existencial-Humanista comprende la naturaleza humana en tanto cuestionamientos sobre el sí mismo, el sentido de la existencia, así como el mundo interno configurado por sentimientos, emociones a partir de las experiencias únicas, individuales e irrepetibles de cada persona. Por esta razón, se necesita una metodología que sea interdisciplinaria, alejada del método científico y el de las ciencias naturales.

A comienzos del siglo XIX, nacieron diversas aportaciones de filósofos y teóricos para una nueva metodología que comprendiera los aspectos del ser humano. Uno de ellos fue Franz Brentano (1838-1917) con el término de intencionalidad, noción elemental para explicar la estructura de la conciencia (González, 2003). Se refiere a que cada acto mental apunta a algo exterior a sí mismo, de esta manera, se crea la fenomenología, con el objetivo de capturar una experiencia de carácter psicológico de una forma íntegra y con significado (Tobías y García-Valdecasas, 2009).

Husserl pensaba que la construcción del orden colectivo, se daba a través de la intención y de las perspectivas individuales. El método fenomenológico pretende regresar a las cosas mismas, a los datos inmediatos, a lo dado, para analizarlos, valorarlos y describirlos, por eso el nombre de la ciencia de los fenómenos. En consecuencia, se entiende lo dado y se describe tal cual como se muestra en la conciencia (González, 2003).

Los datos se comprenden tal y como se presentan en la conciencia, sin alteraciones o malas interpretaciones, por ello, el investigador adopta una actitud fenomenológica que elimina sus juicios de valor o presupuestos para la descripción pura del fenómeno. Esto es lo que Husserl denominó como reducción fenomenológica o también llamada "Epoje", que deja de lado juicios,

valores, expectativas y pone entre paréntesis el saber o el pre-conocimiento de lo que se va a estudiar, llámese persona, objeto o circunstancia para distinguir la singularidad y particularidad.

Es decir, Husserl pondrá entre paréntesis el mundo para lograr su investigación fenomenológica, esto no es negar la existencia del mundo, es más bien suspender todo prejuicio y conocimiento teórico sobre lo que está adelante sea un hecho o contenido ficticio, lo que se pretende es descubrir la intencionalidad de la conciencia como dotadora de sentido (Campos, et al., 2012).

La intencionalidad es la característica de la conciencia de no generar un vacío, está referida a algo, ya sea pensamiento, sentimiento, percepción, persona, etc. Esto permite al psicoterapeuta la concepción de la persona junto con sus experiencias en una situación o bien, a través de un contexto en especial. Las experiencias o vivencias, están permeadas en el momento y en el lugar en la que se desarrollan, es decir, en el espacio-temporal de cada una de las experiencias.

Existe una multiplicidad de interpretaciones en la realidad fenomenológica, bajo la perspectiva existencial, se apartan las concepciones de “correcto”, ya que para cada persona y para cada contexto puede ser diferente, dependiendo del significado que se le brinde a la realidad.

La fenomenología no explica el mundo, en vez de eso, describe lo vivido por una persona, tal como la experimenta. En otras palabras, la fenomenología se interesa en la experiencia directa de la persona, evitando la imposición de significados a priori, provenientes de la cultura, la religión, el sentido común o de experiencias previas. Es decir, la fenomenología es el conocimiento del ser humano desde la experiencia, desde la propia vivencia. Por tanto, además de ser una filosofía, es un método.

El mundo en fenomenología soy yo mismo y mi entorno, mi mundo circundante para construir el mundo intersubjetivo, o sea, con los demás, el mundo se experimenta por la vivencia

intencional que es la conciencia. El mundo mucho tiene que ver con el cuerpo ya que no es algo separado, sino más bien constitutivo al igual que el alma y el espíritu. Por eso es importante sentir el propio cuerpo y el del otro para encontrar conexiones.

La fenomenología es atemporal, se rompe el tiempo, ya que en el aquí y ahora puede revivirse el pasado y anticipar el futuro. En la investigación el problema se encuentra en las discrepancias, en las vivencias. Por tanto, en fenomenología se trabaja con la vivencia de lo cotidiano como materia prima. Es importante mencionar que la experiencia y la vivencia carecen de mediadores, porque es el contacto directo, por tanto, la epojé es esa suspensión de juicios y valores que nos permite abrirnos, tener certeza y comprender la vivencia. Esto es la actitud fenomenológica, ante la actitud natural la cual es una actitud que se sitúa en la aceptación general, acrítica e ingenua del mundo tal como es, de la realidad en la que continuamente se reflejan nuestras creencias en la tradición y que no discutimos por ser obvio y comprensible para nosotros, dejando a nuestra subjetividad como la constructora del sentido. En cambio, la actitud fenomenológica es aperturarnos a la experiencia del otro, suspendiendo nuestros juicios de valor, suspendiendo eso que sé para mí, pero no sé cómo es para el otro (Aguirre, 2014).

Según Campos et al. (2012) la conciencia co-constituye sus objetos, tiene una actividad intencional que enlaza el contenido representacional del mundo, los objetos aparecen como fenómenos dados para la conciencia y entender tal estructura eidética, es labor de la fenomenología como ciencia de las esencias. De este modo, Husserl (1949, citado en Campos et al., 2012) menciona que la fenomenología es una ciencia que pretende llegar a los conocimientos esenciales y no fijarse en los hechos; no describe hechos en el mundo ni objetos representados en la conciencia, más bien describe la esencia de los actos de conciencia que no se presentan inmersos del nuestro mundo circundante.

Tal como lo menciona Sartre (1933) la fenomenología es el estudio de los fenómenos, no de hechos. Fenómeno es “lo que se muestra por sí mismo”. Existir para la realidad-humana es, según Heidegger, asumir su propio ser en modo existencial de comprensión, existir para la

conciencia es aparecerse a sí mismo según Husserl.

Uno de los aportes a la psicoterapia, fue la postura del psicoterapeuta, ya que se considera como una persona que desconoce al cliente, no genera diagnósticos o evaluaciones de la problemática del usuario, ni tampoco considera las experiencias del sujeto como malas o buenas, sino que comprende las situaciones, contextos y dilemas experienciales de la persona tal como las vive. En la relación psicoterapeuta-cliente, hay una comprensión “de la experiencia vivida o vivencia: la situación directa, con todos sus componentes físicos, emocionales, interpersonales, íntimos, cognoscitivos, espirituales de construcción de significados, etc.” (Martínez, p.45).

La fenomenología existencial entiende al ser humano como una persona comprometida con relaciones con el otro y con el mundo, así como las maneras de surgir la relación consigo misma. Es decir, se basa en la experiencia del mundo que son sensaciones corporales, fantasías, recuerdos, sentimientos, etc.

El método fenomenológico permite a la persona consultante explorar en sus experiencias, ampliar sus perspectivas, profundizando e incrementando su conciencia. Es necesario que la descripción se genere en dos aspectos: la noema y la noesis. El primero es el “qué” de la experiencia, el contenido específico de la narración del paciente; y la noesis es el “cómo” de la experiencia.

Hablando de la hermenéutica, pensadores como Dilthey, Heidegger, Heisenberg y Ricoeur refieren que tiene que ver con una intención de conocer y comprender la realidad, el valor y el significado subjetivo. La intención puede esparcirse entre el pasado, el presente y el futuro, es decir, es atemporal (González, 2003).

El trabajo de la hermenéutica consiste en interpretar y descubrir el significado de los mensajes, de los textos, evitando malos entendidos y teniendo una función normativa. Por ello,

es imprescindible adueñarse del sentido de los textos, guiones, frases, dichos, que se expresan ya sea de manera metafórica, paralingüística y/o simbólicamente.

El investigador adopta una posición aceptante, empática y congruente que permita el intercambio de la esencia del mensaje hablado, expresado o escrito. También se debe contemplar el lenguaje no verbal, los movimientos de la persona, ademanes, gestos, posición corporal etc.

González (2003) dice que el método hermenéutico necesita definir el significado de las palabras, así como los símbolos, las claves del mensaje, para parafrasear y corroborar su significado y sentido emitido. Esta comprensión es lograda cuando el investigador conoce a la persona, su contexto, su situación existencial, la afectividad, así como los mitos que lo sustentan.

El valor fundamental de la investigación Fenomenológica-Hermenéutica se debe a la capacidad de acceder a la comprensión profunda de la experiencia humana investigada desde diferentes ámbitos disciplinares. De este modo, el investigador estudia el significado esencial de los fenómenos, así como el sentido y la importancia que estos tienen (Ayala, 2008).

Es primordial que el investigador comprenda la idea Fenomenológica-Hermenéutica de la naturaleza del conocimiento y su vinculación con la práctica, sólo a partir de este conjunto de ideas se pueden comprender y asumir en las actividades de investigación (Van Manen, 2003, citado en Ayala, 2008).

Las actividades de investigación o métodos que propone Van Manen tienen naturaleza empírica como reflexiva. Los primeros constan de la recolección del material experiencial o bien, de la experiencia vivida, en estos el interés por parte del investigador es descriptivo, como ejemplo son la descripción de experiencias personales, las experiencias de otros u obtención de descripciones de fuentes literarias como la entrevista conversacional o la observación.

Por otro lado, los métodos reflexivos, analizan y determinan las estructuras esenciales de la experiencia recogida, como ejemplos están los análisis temáticos, de reflexión temática, la

reflexión lingüística (estudio de etimología y expresiones lingüísticas cotidianas), y la reflexión mediante la conversación (Ayala, 2008).

En la investigación actúan transversalmente dos impulsos metodológicos fundamentales:

- **La reducción/ reductio:** que es la actitud de fondo y la forma que adopta la reflexión para llegar a captar estructuras esenciales de la experiencia y que está inspirado en el método de Husserl. Además, Van Manen sugiere diferentes modalidades de reducción que se pueden aplicar de forma simultánea o secuencial en la investigación, estas son la eidética que se logra gracias a la reflexión temática cuando se determinan los temas pertenecientes al fenómeno.
- **Dimensión/ Vocativo:** la cual recoge el conjunto de estrategias de escritura que utiliza el investigador para revelar convincentemente a través de un texto fenomenológico la naturaleza y la importancia del fenómeno estudiado.

Así la Fenomenología-Hermenéutica (FH) ofrece la posibilidad de adentrarse al conocimiento de la naturaleza normativa, práctica, pre reflexiva, situacional y conversacional de la experiencia humana. Entonces, la FH estudia el mundo de la vida que es “el mundo tal como lo experimentamos inmediatamente de un modo pre reflexivo, y no tal como lo conceptualizamos o categorizamos, ni cómo reflexionamos sobre él” (p.413, Van Manen, 2003, citado en Ayala, 2008).

La Fenomenología-Hermenéutica se apoya de métodos de reflexión y escritura que acceden a las dimensiones prácticas como lógicas del conocimiento. Desde este enfoque no hay problemas por resolver, sino más bien interrogantes de significado y sentido de determinada experiencia, de ahí que el investigador responda cuestiones tales como ¿cómo es vivida la experiencia de la pérdida por los niños?, ¿cómo viven los educadores la experiencia de las clases en línea? y en el caso de esta tesis ¿Cómo vive la tristeza el estudiantado del Colegio de Ciencias

y Humanidades Plantel Oriente?

Una idea de las fases de la metodología Fenomenológica-Hermenéutica, es la que se obtiene en la tabla 5:

Tabla 5: *Fases del Método Fenomenológico-Hermenéutico*

Fase	Contenido
I Descripción	Recoger la experiencia vivida
II Interpretación	Reflexionar acerca de la experiencia vivida
III Descripción	Escribir-Reflexionar acerca de la experiencia vivida

Nota. Esta tabla 5 fue recolectada de la lectura de Anaya (2008).

Van Manen (2003) menciona que las ciencias naturales estudian objetos de la naturaleza, cosas, acontecimientos naturales y el modo de comportarse, en cambio las ciencias humanas estudian a las personas, a su conciencia, a los actos determinados en el mundo y para él, y crean objetos con significado y que son expresiones en la manera en que los humanos existimos en el mundo. El método de las ciencias humanas implica la descripción, la interpretación y el análisis crítico o reflexivo sobre nosotros mismos. Es decir, entender la vida humana (Dilthey, 1976, citado en Van Manen, 2003).

Las ciencias humanas exponen el significado de los fenómenos humanos como los estudios de textos literarios o históricos y a comprender las estructuras de significado de las experiencias vividas como los estudios fenomenológicos.

Van Manen (2003) menciona que la fenomenología describe la forma en la que el individuo se orienta hacia la experiencia vivida, en cambio la hermenéutica se refiere a cómo cada individuo interpreta los textos de la vida.

Investigar en fenomenología es cuestionar el modo en que experimentamos el mundo, querer conocer el mundo en el que se vive en la calidad humana. Conocer el mundo es estar en él de una determinada manera, el acto de investigar-cuestionar-teorizar es el acto intencional de unírnos al mundo, de ser parte de él en un modo más pleno, o mejor aún convertirnos en el mundo mismo. La fenomenología denomina principio de intencionalidad a esta conexión inseparable con el mundo. Al investigar cuestionamos los secretos y las intimidades del mundo que lo constituyen.

La Fenomenología-Hermenéutica es una ciencia humana que estudia a las personas y el término persona se refiere a la singularidad de cada ser humano, como irremplazables, incomparables, inclasificables, incontables.

4.2 Fenomenología de la tristeza

Antes de hablar de la tristeza, me gustaría retomar los planteamientos de las emociones según Jean Paul Sartre (1939) las cuales son la realidad-humana que se asume a sí misma y se dirige al mundo emocionada. Según Husserl (citado en Sartre, 1939) la descripción fenomenológica de la emoción expone las estructuras esenciales de la conciencia ya que son conciencia. De esta forma, el fenomenólogo, interrogará la emoción acerca del hombre, le preguntará no solo lo que es, sino lo que también puede enseñarnos sobre un ser, cuya característica es emocionarse y viceversa, interrogará la conciencia, la realidad humana, acerca de la emoción. Es decir, la tarea del fenomenólogo es estudiar la significación de la emoción.

De esta forma, la emoción no puede caracterizarse como accidente ya que la realidad humana no es una suma de hechos, en vez de ello es esa realidad-humana misma realizándose bajo la forma de emoción la cual tiene su esencia, sus estructuras particulares, sus leyes de

aparición y su significación. La emoción es una forma organizada de la existencia humana (Sartre, 1939).

Es posible cobrar conciencia de la emoción como estructura afectiva de la conciencia y poder decir “estoy furiosa” “tengo miedo” “estoy triste”. La conciencia emocional es irreflexiva solo puede ser conciencia de sí misma en el modo no posicional. La conciencia emocional es ante todo conciencia del mundo. La emoción es una determinada manera de aprehender el mundo, y consiste en la transformación del mundo. En una palabra, en la emoción el cuerpo, dirigido por la conciencia, transforma sus relaciones con el mundo para que el mundo cambie sus cualidades. Una emoción remite a lo que significa, y esto es la totalidad de las relaciones de la realidad humana con el mundo.

Husserl (1901, citado en Quepons, 2013) hace distinción entre sentimientos intencionales en su forma de actos de sentimiento y, por otro lado, se encuentran los sentimientos sensibles que son las sensaciones cuando sirven de fundamento material para los actos de sentimiento y exponen sensiblemente el objeto de la aprehensión afectiva. Sin embargo, los sentimientos sensibles no requieren obligatoriamente al objeto de la aprehensión afectiva para prevalecer en la persona. Por otro lado, los estados afectivos son estados emotivos como estar feliz, triste y enojado. Los temples de ánimo exponen una unidad duradera de sentimiento que los distingue de los estados afectivos y que proyectan al entorno la tonalidad afectiva de duración indeterminada que construye un fondo o un horizonte de sentimiento. Es decir, el temple del estado de ánimo es una referencia afectiva que no es intencional en el sentido de un acto porque actúa como una conciencia de fondo o halo de la experiencia, sin embargo, esto no la hace carente de una referencia intencional. Por ende, el tema de la intencionalidad de los estados de ánimo es una temática que reflexiona sobre la vida afectiva en la filosofía de Husserl.

En la vida nunca se vive uno u otro tipo de sentimiento ya que nos encontramos en un estado que implica de menor o mayor medida una disposición y dirección afectiva. Es así que el

trabajo de la fenomenología de la vida afectiva distingue entre las actividades intencionales y las funciones constitutivas que corresponden en cada sentido a lo establecido por Husserl.

La fenomenología de los sentimientos tiene como objetivo aclarar el lugar que estos ocupan en la construcción del sentido del mundo vivido. Las vivencias de la esfera afectiva, en la fenomenología de Husserl tienen una referencia intencional, la conciencia está dirigida hacia un objeto en el modo de referencia significativa. No obstante, la esfera afectiva de la experiencia se forma de una serie de vivencias de diferente naturaleza, las que, en algunas ocasiones, se encuentran implicadas con otras vivencias e intencionalidad de naturaleza diferente. Por ende, estudiar la vida afectiva requiere un análisis de la formación del sentido que se le da a la construcción con otras vivencias intencionales y sus horizontes (Quepons, 2013).

La vivencia permite recuperar sensaciones olvidadas, sentimientos, por ello hay experiencias y vivencias que se recuperan, de diversos lenguajes, no sólo del lenguaje verbal, sino también del llanto por ejemplo o de los diferentes tipos de arte. El ser humano es más que algo biopsicosocial, pues la vivencia es una totalidad en la que encontramos flujos y partecitas, conexiones y desconexiones.

Para la fenomenología, la conciencia tiene tres dimensiones las cuales según González (2022) son:

- Flujo de vivencias: que es concientizar el sentirse vivo, porque pienso, camino, lloro, río, etc.
- La percepción interna: que es la conciencia psicológica, es decir lo que yo pienso de mí misma, el cómo me juzgó. De esta forma, está basada en la percepción y no en la vivencia.
- Representación: Esta es la manera en que describo el mundo materializado y formado, cómo escribo, cómo hablo, cómo pienso, cómo trabajo, etc.

En la práctica el flujo de vivencias y la representación, se trabajan en conjunto ya que fortalecen y acentúan la percepción interna, para que el yo tenga plataformas más amplias y no solo se quede con lo juzgado, lo culpado de sí mismo y de los otros.

Siguiendo con la línea de Husserl (1901, citado en Quepons, 2013) los actos psíquicos tienen un carácter intencional y los estados, no tiene el carácter intencional, así el placer, el dolor, la alegría y la tristeza son parte de los estados de esas vivencias. Tales estados son vividos a modo de padecer en vez de un dar, suelen durar apenas después de que el objeto de su aparición ya no esté presente. Es decir, los estados pueden no tener una referencia precisa al evento que lo emergió, se presenta un sentimiento sin que se muestran objetos suscitantes. “Estamos tristes y no sabemos por qué” “Estamos contentos sin razón determinada” (p.127).

Los estados afectivos no carecen del todo de una referencia significativa, la cuestión de que a veces no sepamos cómo nos sentimos no significa que siempre sea así, por ejemplo, cuando nos ha pasado algo triste en la mañana y que nos acompañe por el resto del día en el modo de un estado que mantiene una referencia latente al evento triste, la que se puede recuperar en cualquier momento y referirse activamente en ella.

El sentimiento perdurara pese a que el objeto de suscitación ya no se presente. Esto da cuenta de lo mencionado por Husserl con respecto a la iluminación afectiva permea al objeto teñido del sentimiento y consecuente es la extensión de la iluminación del entorno perceptivo de lo que dure el estado de ánimo (Quepons, 2013).

Las cosas del mundo están y nosotros decidimos el matiz sentimental que les damos, así, algunas cosas resultan desfavorables y/o motivantes para alimentar sentimientos como la tristeza, de este modo el atardecer, la lluvia, las calles desiertas o bien la soledad, se tornan en algunas ocasiones como tristes. Además, Husserl (1901, citado en Quepons, 2013) menciona que algunos sentimientos semejantes se mezclan y al final, se desconoce el sentimiento. “La conjunción de acontecimientos nos coloca en un temple del ánimo que se extiende y subsiste

como sentimiento duradero, y domina con la tendencia a percibir nuevamente incitaciones y acrecentarse, o bien, también puede ser el caso, a disminuir” (p.132). Esto es que cuando se juntan los acontecimientos nos posicionamos en un temple de ánimo que permanece y puede aumentar o disminuir dependiendo de los acontecimientos posteriores.

Se puede describir a la nostalgia como un estado afectivo, no un acto intencional, aun cuando pudiera implicar la participación activa de vivencias del sentimiento que son asuntos como el juicio de valor sobre aquello que se extraña o el recuerdo que evoca aquello que extrañamos. Del mismo modo, cuando la nostalgia es provocada puede convertirse en un temple de ánimo duradero y que puede permanecer en el sujeto independientemente de su suscitación. Lo que aparece con la llegada de la nostalgia es el anhelo que tiene su propio rayo intencional y no se puede confundir con el estado nostálgico, es así que la nostalgia aparece la extrañeza de nosotros mismos de los ambientes que vivimos y sobre todo se deja vislumbrar la añoranza.

La nostalgia, no se caracteriza por ser una tristeza, sino es una forma de melancolía que involucra al agrado, con una inclinación de volverse hacia el recuerdo de un evento especial de nuestra vida. La aparición de la nostalgia nos entrega a un estado carente de referencia a algún objeto determinado, no obstante, en vez de ser un estado subjetivo, tiene una tendencia intencional indirecta hacia un objeto de nuestro pasado. Dicho de este modo, gracias a la nostalgia surge el anhelo de re vivencias la experiencia tal cual como sucedió (Quepons, 2013).

Recapitulando, la psicología Existencial-Humanista necesita una metodología interdisciplinaria para comprender la naturaleza humana y los cuestionamientos sobre el sí mismo, la experiencia individual e irrepitable, el mundo interno como los sentimientos, emociones, es decir, comprender los aspectos humanos.

El término de intencionalidad de Franz Brentano quiere decir que la conciencia siempre está referida a algo ya sea pensamiento, sentimiento, percepción, persona, etc. Por ello, la fenomenología de Husserl como ciencia de los fenómenos, además de ser filosofía es un método

que analiza, describe, valora y comprende las cosas mismas, lo inmediato, lo dado en la conciencia, lo atemporal, esto es las vivencias, la experiencia directa, sin juicios de valor, interpretaciones, presupuestos, sin imposición de significados a priori de la cultura, la religión, el sentido común o de experiencias previas, es decir, hacer epojé, que es poner entre paréntesis el saber o el pre-conocimiento, sea persona, objeto o circunstancia para distinguir la singularidad y particularidad. La epojé es herencia para la práctica psicoterapéutica.

La hermenéutica y su método es una manera de conocer, interpretar, descubrir, comprender la realidad, el valor y el significado subjetivo, a través de los mensajes, los textos, guiones, frases, dichos metafóricos, paralingüísticos y/o simbólicos, para corroborar sus significado y sentido emitido.

Una buena investigación Fenomenológica-Hermenéutica dota de comprender profundamente el significado, sentido e importancia que tiene la experiencia humana. Según Anaya (2008) el método fenomenológico-hermenéutico está constituido por etapas las cuales son: descripción, interpretación y descripción.

Estudiar las emociones desde la fenomenología, tiene que ver con conocer estructuras esenciales en la conciencia, descubrir el significado de la realidad humana. Sin olvidar a Sartre (1939) mencionando que la emoción es una forma organizada de la existencia humana. La emoción es una estructura afectiva de la conciencia, es una forma de aprehender y transformar el mundo. Husserl reflexionó sobre la vida afectiva, distinguiendo sentimientos intencionales, sentimientos sensibles, estados afectivos como estados emotivos, y temples de ánimo como unidad duradera de sentimiento.

La fenomenología aclara el lugar que ocupan los sentimientos y construye el sentido del mundo vivido. Los estados afectivos tienen referencias significativas.

La nostalgia es un estado afectivo, no un acto intencional, tiene que ver con la añoranza, la extrañeza de algo o inclusive de nosotros mismos vislumbrándose la añoranza. Es una forma

de melancolía involucrada con el agrado, de volverse hacia el recuerdo de un evento especial, es decir hay una tendencia intencional hacia el pasado para revivir la experiencia (Quepons, 2013).

CAPÍTULO 4

INVESTIGACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON LA TRISTEZA EN ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE

Originalmente la investigación se dirigía al “Blue Monday” o bien, “El día más triste del año” comprendido por el tercer lunes de enero. Este fenómeno inició en Estados Unidos a partir del año 2005 y fue tendencia de una campaña publicitaria de la agencia de relaciones públicas “Porter Novelli”. El psicólogo Cliff Arnall (2005, citado en UNAM GLOBAL, 2019), menciona que, durante estas fechas, surgen determinadas variables que provocan el sentimiento de tristeza en las personas, como las condiciones climáticas, el endeudamiento ocasionado por las fiestas decembrinas, el tiempo transcurrido de las fiestas navideñas, las vacaciones, el fracaso de los propósitos de año nuevo y sobre todo la desmotivación (López, 2018).

No obstante, académicos de la UNAM como Hugo Sánchez de la Facultad de Psicología, Violeta Rodríguez del Villar del Instituto de Investigaciones Económicas (IIEc) y Christian Salazar Montiel de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán, han concluido que el “Blue Monday” es un hecho pseudocientífico, es decir, de carácter mercadotécnico, puesto que el surgimiento de la tristeza no necesita una fecha específica, ya que depende de las condiciones, eventos o factores que le sucedan a los individuos (UNAM GLOBAL, 2019).

A petición de la coordinadora del Departamento de Psicopedagogía del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, se realizó una actividad en enero del 2019, rastreando las experiencias relacionadas con la tristeza en el estudiantado. Al revisar los resultados de este primer rastreo, se retomó la actividad como piloto, para recolectar nuevos datos y experiencias del estudiantado en enero de 2020. Esta investigación focaliza las experiencias relacionadas con la tristeza del estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.

4.1 Método

Este estudio se basó en el enfoque Existencial-Humanista, el cual tiene como objeto de estudio la experiencia, es decir, la dimensión subjetiva, retomando a la persona como un ser holístico, libre y en su plena totalidad (Riveros, 2014). Se empleó una metodología cualitativa, utilizando un método mixto.

Bautista (2011) refiere que la metodología cualitativa identifica la naturaleza profunda de las realidades, el sistema de relaciones y su estructura dinámica. Por su parte Hernández et al., (2014) mencionan que, dentro de la aproximación cualitativa, hay marcos de interpretación, sin embargo, coinciden en que cada individuo, grupo o sistema social tienen formas de percibir la realidad, comprender eventos y situaciones.

Diseño de investigación

Se utilizó un diseño fenomenológico, que según Hernández et. al. (2006), se basa en la o las experiencias del participante o participantes; el fundamento principal de la fenomenología, es que hay diversas formas de interpretar la experiencia, sin embargo, el significado constituye la realidad de la o las personas. El diseño fenomenológico describe y analiza los fenómenos desde la perspectiva de cada individuo y bajo la perspectiva construida de manera colectiva. Por esta razón, el investigador debe centrarse en temporalidad, historia, espacio, corporalidad y el contexto relacional de la persona o las personas.

Según Fuster (2019), el enfoque fenomenológico analiza discursos y temas específicos para la búsqueda de posibles significados, de esta forma, se conocen las vivencias a través de relatos, anécdotas y/o historias, ya que posibilitan la comprensión y transformación del contexto.

El método fenomenológico como lo plantea Fuster (2019), implica la estructuración de 3 fases; la primera está basada en la clarificación de presupuestos, es decir el replanteamiento de teorías para entender al fenómeno; la segunda fase es la recolección de la experiencia vivida, ya sea de relatos personales, relatos autobiográficos, observación-descripción y/o entrevistas; por

último, la tercera fase compete el reflexionar acerca de la experiencia vivida, es decir, el aprehender el significado de algo, de examinar el significado o la esencia de un fenómeno de la vida cotidiana.

Así mismo, esta investigación se vislumbra en la postura hermenéutica, que es la comprensión del otro mediante la conversación y los aspectos no verbales. Según González (2003) el método hermenéutico define el significado de las palabras, las parafrasea y corrobora su sentido, es así, que el investigador debe conocer el contexto de la persona, su afectividad y su situación existencial.

La hermenéutica conoce y comprende la realidad, así como el valor y el significado subjetivo que hace el sujeto. El carácter intencional de la hermenéutica comprende el pasado, presente y el futuro. El investigador se adueña de los textos, guiones, frases y/o dichos que se expresan de manera metafórica, paralingüística y simbólicamente de manera escrita o hablada.

Para esta investigación fue utilizado el tendedero de las palabras como medio de expresión para las experiencias de tristeza. Sin embargo, originalmente el tendero se enfocó en el acoso, su creadora es la artista y crítica de arte feminista Mónica Mayer con su obra conceptual “El Tendedero” para la exposición “Salón 77-78: nuevas tendencias” que se inauguró el 22 de marzo de 1978 en el Museo de Arte Moderno de la Ciudad de México. Mayer pidió a mujeres de distintas clases, edades y profesiones que respondieron a una pregunta plasmada sobre una papeleta rosa: “Como mujer, lo que más detesto de la ciudad es:”. Las respuestas fueron colocadas en el museo en un tendedero rosa de tres metros de largo por dos de alto y gran parte de ellas giraron en torno a la violencia sexual en las calles y en los servicios de transporte público. Algunas mujeres que acudieron a la exposición se sumaron espontáneamente tomando las papeletas y agregando su respuesta en la parte de atrás o donde quedara algún espacio vacío (Vivas, 2020).

Desde su nacimiento, el tendedero fue el primer paso para el activismo, en donde lo

personal se vuelve político, además, el movimiento feminista se ha apoyado de este tipo de expresión para denunciar la violencia de género, el acoso y los feminicidios (Figuroa, 2021).

Posteriormente esta pieza artística se transformó como herramienta de denuncias públicas en distintos lugares como la vía pública, las universidades tales como la Universidad Autónoma de Sinaloa, Tecnológico de los Mochis, Tecnológico de Culiacán, Universidad Autónoma del Estado de México, Universidad Autónoma de Zacatecas, de San Luis Potosí y Michoacán, diversas facultades y preparatorias de la Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Iberoamericana de Puebla, el Instituto Tecnológico de Puebla, la Universidad Madero, la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; la Autónoma y el Tecnológico de Tampico; la Autónoma de Hidalgo, la de Chiapas y el Instituto Politécnico Nacional, Universidad de la Salle, hospitales, ministerios públicos (Vivas, 2020). Hoy en día el tendedero se ha modificado por modelos físicos y digitales, aplicado a otras temáticas como en el activismo y la pedagogía (Figuroa, 2021).

4.1.1 Objetivos

Objetivo general:

- Analizar las experiencias relacionadas con la tristeza en el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, bajo una perspectiva de la psicología Existencial-Humanista a través de la estrategia del “tendedero de las palabras”.

Objetivos Particulares:

- Caracterizar las experiencias relacionadas con la tristeza del estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.
- Identificar las áreas en las que los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente viven las experiencias de tristeza.

4.1.2 Personas Participantes

Participaron de manera voluntaria 377 estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, sin embargo, se descartaron 67 respuestas del estudiantado debido al contenido inapropiado como dibujos, insultos hacia profesores, alumnos, declaraciones inusuales, groserías, chistes, entre otros. Por tanto, para el análisis de resultados, fueron seleccionadas 310 respuestas las cuales 181 son de mujeres y 129 de hombres. El estudiantado oscila en un rango de edad de 15 a 19 años, proveniente de Iztapalapa, Chicoloapan, Chalco, Nezahualcóyotl, Iztacalco, los Reyes, Texcoco, Benito Juárez, Chimalhuacán, Cuauhtémoc, Tláhuac, Ixtapaluca, Tlalpan, la Paz, Milpa Alta, Tlalmanalco, Xochimilco, Venustiano Carranza, Gustavo A. Madero, Amecameca, Coyoacán, entre otras delegaciones de la CDMX, el Estado de México y algunos otros estados de la República Mexicana.

4.1.3 Procedimiento

Contexto

El estudio se llevó a cabo en la explanada principal del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, ubicado en Av. Canal de San Juan s/n, Tepalcates, 09210, Ciudad de México. El escenario al ser un espacio abierto, contó con un toldo, 5 mamparas, 5 mesas, bancas de concreto y las jardineras para colocar las imágenes alusivas a la tristeza. El plantel se encuentra en una de las Zonas Conurbadas de la CDMX y parte del Estado de México, convirtiéndolo en una zona insegura en cuanto a feminicidios, violencia intrafamiliar, violencia de género, infanticidios, delitos a mano armada y su alta prevalencia e incidencia delictiva.

Otra cuestión es que el grupo social proveniente del estudiantado, muestra una migración generada por el proceso de industrialización ocasionando en ellos un desapego de tradiciones, normas y sanciones de la comunidad receptora; desaprobación de las normas comunitarias, deterioro de vínculos comunitarios y tolerancia a nuevas violaciones sociales (Fragoso, 2013).

Desafortunadamente, el estudiantado del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente está expuesto a situaciones de inseguridad, como pasó con los 3 feminicidios acontecidos; el primero de Miranda Mendoza en 2018, los otros dos en 2019 de las estudiantes Jennifer Sánchez y por último Aideé Mendoza, ocurrido en las instalaciones del Plantel. Estas situaciones son las que distinguen al Plantel Oriente de otros Colegios de Ciencias y Humanidades de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Materiales

Se utilizaron 300 formatos especiales, impresos en hojas de colores, para recolectar las respuestas de las experiencias del estudiantado junto con las 4 características demográficas: sexo, edad, semestre y turno (Ver Anexo 1). Además, se ocupó cinta adhesiva y pinzas de ropa, para pegar o tender las respuestas del estudiantado en las 5 mamparas y el tendedero, plumones de color negro; mesas; 8 imágenes alusivas a la tristeza impresas en lona (Ver Anexo 2), 2 dibujos hechos en cartulinas blancas (Ver Anexo 2), 9 frases referentes a la tristeza impresas en lonas (Ver Anexo 3), 3 letreros hechos en cartulina blanca con la pregunta “¿Qué es lo que te pone triste?” (Ver Anexo 4) esto tuvo como finalidad sensibilizar la tristeza en el estudiantado y hacer llamativa la actividad para obtener un número considerable de experiencias de tristeza. Por último, se ocupó una bocina y un celular para reproducir la música solicitada por el estudiantado.

Procedimiento

La investigación se describe en diferentes momentos, el primero corresponde a la negociación; el segundo momento fue la recolección de las respuestas de las experiencias relacionadas con la tristeza del estudiantado por medio de la estrategia del Tendedero de Palabras, y por último el análisis y la decodificación de las mismas.

***Negociación:**

Se hizo una previa cita con la jefa del Departamento de Psicopedagogía del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, con la finalidad de mostrarle el proyecto de tesis y que lo autorizará, para después establecer como fecha de aplicación del estudio exploratorio el día 20 de enero del 2020 de las 11:00 a las 15:00 horas, con 2 horas de anticipación para preparar el escenario con las imágenes, los dibujos y las frases alusivas a la tristeza, además de la música.

***Aplicación del tendedero de palabras:**

Antes de comenzar la actividad, se colocaron 5 mamparas, 2 de ellas separadas la una de la otra a de 2 metros y medio de distancia aproximadamente, en el espacio sobrante se colocó el tendedero con las pinzas de ropa. Posteriormente se decoraron las mamparas con las 9 imágenes, los 2 dibujos y las cartulinas, también se distribuyeron las 9 frases en los pasillos que conducen a la explanada central, con la finalidad de acercar al alumnado a la actividad. Por último, se acomodaron las mesas, los plumones y la música, para sensibilizar la tristeza en el estudiantado y poder expresarse, sentirse aceptado, comprendido y valorado.

Se formó un equipo de 3 personas integrado por 2 compañeros de la carrera y yo, para asegurarnos de que las personas participantes anotaran sus datos adecuadamente en los formatos y los colocaran distribuidamente en el tendedero o en las mamparas.

Se invitó al estudiantado a participar mencionándoles lo siguiente: “Compañero(a/os/as) esta es una actividad para conocer ¿qué es lo que te/los pone triste?, ¿Te(les) gustaría participar? Es anónimo”. Una vez que accedían, se le brindó a cada alumno/a un formato y le(s) indicaba lo siguiente:

“Muchas gracias compañero(a/os/as) en la mesa que está al lado de las mamparas, se encuentran los plumones para que puedas(n) escribir, no olvides(n) llenar tus(sus) datos correctamente por favor y una vez que termines(en), podrás(n) colocar tu(su) formato en el

tendedero. Si gustas(n), puedes(n) pedirle una canción que te(los) ponga triste(s), a mi compañero que está a lado de la bocina. Muchas gracias por compartir tu experiencia”.

Si el alumnado se negaba a participar, se le daba las gracias. Cabe mencionar que el cambio de turno ocurrido a las 13:00 horas favoreció para una buena participación, lo que propició el término de las 300 respuestas contempladas y añadir 100 formatos más.

Al finalizar la aplicación del tendedero de las palabras, se recogió el lugar, retirando los formatos, las lonas de las mamparas y el tendedero. Posteriormente se acomodaron las mamparas, las mesas, las sillas, se retiró la bocina y la basura que se acumuló. Por último, se le agradeció a la jefa del Departamento de Psicopedagogía del Colegio de Ciencias y Humanidades del Plantel Oriente.

****Análisis y decodificación de las respuestas:***

El Tendedero de las Palabras recopiló un total de 377 respuestas, las cuales se invalidaron 67 por el contenido inapropiado descrito anteriormente, destacando para el análisis un total de 310 respuestas de las cuales 181 son de mujeres y 129 de hombres.

4.2 Análisis y discusión de las experiencias relacionadas con la tristeza

Antes de empezar con el análisis y la discusión de las experiencias relacionadas con la tristeza, me gustaría mencionar que mostraré algunos ejemplos de las mismas, comenzando con el sexo de la participante, el número que le coloque al hacer el vaciado de datos a la plataforma Excel, el semestre en el que se encontraba la persona, la edad y por último la respuesta, una vez aclarado este punto, procederé al análisis y discusión.

Las respuestas del estudiantado arrojaron una clasificación de las experiencias relacionadas con la tristeza en Experiencias Múltiples o Experiencia Única de tristeza como se muestra a continuación:

- ❖ **EU (Experiencia Única):** Es la narración de una experiencia relacionada con la tristeza, su forma de redacción es variada ya que puede ser un relato extenso o bien 2 o más palabras. En estas, los hombres tuvieron un total de 88 respuestas, a diferencia de las mujeres con un total de 95. Algunos ejemplos de las respuestas son los siguientes:

Mujer 167, 6° semestre, 17 años:

“Pelear con toda mi familia”.

Mujer 178, 6° semestre, 17 años:

“Saber que soy muy inútil.”

Hombre 83, 4° semestre, 16 años:

“Que ella no me ame.”

Hombre 125, 6° semestre, 19 años:

“Recordar a mi ex =”(“

- ❖ **EM (Experiencias Múltiples):** Son dos o más experiencias relacionadas con la tristeza presentadas en forma de listado o relatos de más de 7 palabras. Se obtuvieron 41 respuestas por parte de los hombres y 86 respuestas por parte de las mujeres. Como se muestra en los siguientes ejemplos:

Mujer 6, 2° semestre, 15 años:

“Pensar en la muerte. La música triste. Sentirme Insuficiente. Mi aspecto. El aspecto de los demás. My Chemical Romance. La muerte de mi mamá. Estar sola. Ghost of you-5sos. Que me

comparen. Sentirme excluida. Sentirme Presionada. Pensar demasiado. La muerte de mi abuelita Todo. Que MCR Se separe (otra vez).”

Mujer 78, 4° semestre, 16 años:

“En verdad hay muchas cosas que lo hacen, mi novio terminó conmigo, mi familia trabaja la mayoría del día, la casa se siente muy sola, aunque mis mascotas me ayudan con eso. Sufrir ataques de ansiedad o incluso depresión, son muy feos e incluso puede ocasionar que me auto lastime.”

Hombre 19, 2° semestre, 15 años:

“Pensar que desde pequeño estoy la mayor parte del tiempo solo, que no me sienta acompañado, querido, comprendido, pero si un inútil desolado que sólo se fija y envidia la felicidad de los demás porque él no puede tener lo que ellos, además estar pasándola mal y no tener apoyo.”

Hombre 22, 4° semestre, 16 años:

“Jaja, por donde empiezo... mis padres se divorciaron, mi abuelo falleció, mi familia se separó (Tíos y Abuelos) no tengo amigos en mi grupo a pesar de que no me desagradan, a mis pocos amigos los veo muy poco, y está sensación de que en realidad no les agrado... pero a pesar de todo... He conocido gente maravillosa... y aunque si he llorado en silencio y he actuado desde la secundaria sé que si voy a morir...será haciendo algo grande.”

Este análisis muestra que los relatos sirven para expresar las experiencias de tristeza en el trabajo con adolescentes. De esta forma, el estudiantado expresa su tristeza ya sea en una sola experiencia o múltiples experiencias que ocurren de manera simultánea. Sin embargo, se desconoce si quienes escribieron una sola experiencia es porque únicamente se vivencian en ella por su capacidad de expresarlo por escrito o por su decisión de expresarlo en una sola experiencia. La tabla 6 muestra las frecuencias del tipo de repuestas del estudiantado.

Tabla 6

Frecuencias del tipo de respuestas del estudiantado

Tipo de respuesta	Total	Porcentaje	Mujeres	Hombres
Experiencias Múltiples	127	40.96%	86	41
Experiencia Única	183	59%	95	88

Nota: En la tabla 6 se muestran las frecuencias del tipo de respuesta del estudiantado, tanto de mujeres como de hombres.

Las respuestas se manifestaron a través de los relatos, esto concuerda con lo establecido por Oatley y Jenkins (1992 citado en Belli, 2009) sobre las emociones como narrativas de la vida cotidiana, ya que el contexto socio-cultural en el que se desenvuelve la persona, permea el lenguaje de las emociones. A través del lenguaje se formula el significado de la experiencia emocional, es decir apalabrando los sentimientos, que a su vez son vistos como simbolizaciones personales.

Gracias al método fenomenológico-hermenéutico se pudo conocer y comprender la realidad de las experiencias relacionadas con la tristeza del estudiantado, así como el valor y el significado subjetivo de los relatos escritos para interpretar y descubrir los significados, adoptando la actitud aceptante, empática y congruente con las respuestas brindadas. Además, el lenguaje no verbal, se contempla en sus diversas manifestaciones como los movimientos de la persona, ademanes, gestos, posición corporal etc. En este punto, el carácter anónimo de las respuestas ayudó a la expresión de las experiencias del estudiantado, no obstante, gran parte de los estudiantes, ocultaban su formato de los demás, para que no fueran objeto de enjuiciamientos y/o burlas por parte de sus compañeros.

Muñoz (2012) menciona que las sensaciones, emociones, percepciones, recuerdos y pensamientos son el resultado de elaboraciones y representaciones cognitivas de los sentimientos, es decir, son construcciones humanas que permiten descubrir necesidades psicológicas y de trascendencia, por ello son procesos más complejos que la emoción.

Las experiencias relacionadas con la tristeza en el estudiantado hablan de lo que Sartre (1946) menciona con respecto al sentido que se le otorga, es decir que los estudiantes son los responsables de darle un sentido a estas experiencias de tristeza, ya que los significados y los sentidos construyen a la persona en el momento singular de su existencia. Concordando con Martínez (2012) la existencia es temporal y espacial, permeada en el aquí y en el ahora en un espacio y un tiempo. Sin embargo, hay significados en común de estas experiencias relacionadas con la tristeza del estudiantado.

Campos et al. (2012) menciona que el self organiza y da sentido a las vivencias, ya que existe una intencionalidad en la simbolización de las experiencias. De este modo, la experiencia y la vivencia pueden ser congruentes o incongruentes. Por tanto, las respuestas dan cuenta del sentido y significado otorgado a la tristeza, es decir, de cómo el self las vive, las significa y les da sentido.

Posteriormente se vaciaron los datos en la plataforma Excel con la finalidad de identificar las áreas en dónde el estudiantado ubica sus experiencias de tristeza. Incluyendo así las dos clasificaciones anteriormente expuestas, Experiencias Múltiples y Experiencia Única, emergiendo 11 áreas de la tristeza, las cuales se encuentran ordenadas de acuerdo al número de frecuencias de las respuestas en el estudiantado:

1. **Valoración de sí mismo:** es la imagen que la persona tiene de sí misma (Rogers, 1971). También se retoman los planteamientos del centro de valoración externa e interna del individuo.
2. **Darse cuenta de la fantasía:** se refiere a la toma de consciencia, percatarse, captar una situación de manera atemporal, son ilusiones, planificaciones, recuerdos y anticipaciones.
3. **Pareja:** comprenden las experiencias vividas personales o externas, además del autocuidado en las relaciones, atracción física, el enamoramiento y el querer compartir un proyecto con el otro. Dentro de este ámbito existen aspectos relacionados con la lejanía, dependencia, sentimientos de culpa, traición, indiferencia, desprecio, carencia de pareja, peleas, rechazo, ruptura de la relación, arrepentimiento, no correspondencia, falta de comunicación y engaños.
4. **Familia:** se refiere a peleas, la significación de la familia, el trato recibido hacia la persona adolescente como la exclusión, incomprensión, desprecio, decepciones, rechazo, desvalorización, lejanía, comparaciones, desconfianza, desconsideración, desolación y las separaciones familiares. Está dirigido a los padres, madres, hermanas, hermanos, abuelos, abuelas, tíos y tías.
5. **Dimensión psico-ética-social:** se basa en los valores sociales, las normas, el sentido ético y moral del individuo.
6. **Pérdidas y duelos:** las personas adolescentes se enfrentan a diversos cambios y pérdidas como los 3 duelos que establece Aberastury (citado en Velázquez, 2018): el

duelo por la pérdida de la corporalidad infantil, el duelo de la identidad infantil y el duelo por los padres de la infancia. Las pérdidas en la adolescencia no solo tienen que ver con la corporalidad sino por la actualización de las relaciones interpersonales y las pérdidas por muerte.

7. **Desinterés académico e intento de deserción escolar:** es la sobrecarga académica, la exigencia de contenidos hiper especializados, no encontrar propósito de recibir contenidos de clases, conflictos personales que afectan el rendimiento académico, fatiga o falta de interés (Almario, 2016, p. 91).
8. **Declaraciones vagas de experiencia, conductas y sentimientos:** tiene que ver con aquellas declaraciones vagas y antiguas relacionadas con experiencias, conductas y sentimientos.
9. **Proyecto de Vida:** es el incumplimiento de metas personales y profesionales, planes, sueños, futuro y vida también llamado por el estudiantado. Además, comprende el sentimiento de fracaso, falta de motivación, incertidumbre ante la vida y la toma de decisiones con los que la persona adolescente se siente comprometida.
10. **Actividades de Interés:** consta del interés del estudiantado en grupos musicales, artistas, series de televisión, personajes ficticios, películas, canciones, equipos deportivos y entrenamientos, así como del incumplimiento en las expectativas generadas en el estudiantado hacia ciertos gustos o actividades de interés.
11. **Amistades:** se caracterizan por el tipo de convivencia, actitudes, tratos tales como traiciones, rechazos, peleas, desprecios, desvalorizaciones, lejanía, ausencias, extrañezas, carencias de amistades, engaños, decepciones y dificultad en la permanencia del vínculo.

De esta manera, se clasificaron las respuestas en las categorías para posteriormente contabilizar el número de frecuencias como se muestra en la tabla 7:

Tabla 7

Número de frecuencias de las áreas relacionadas con la tristeza en estudiantes de Bachillerato

Categoría	Total	Porcentaje	Mujeres	Hombres
Valoración de sí mismo	93	30%	60	33
Darse Cuenta de la fantasía	88	28.38%	48	40
Pareja	63	20.32%	33	30
Familia	51	16.45%	39	12
Dimensión Psico-ética-social	43	13.87%	31	12
Pérdidas y duelos	40	12.90%	22	18
Desinterés académico e intento de deserción escolar	37	11.93%	21	16
Declaraciones vagas de experiencia, conductas y sentimientos	33	10.64%	22	11
Proyecto de Vida	33	10.64%	19	14
Actividades de interés	25	8.06%	16	9
Amistades	24	7.74%	18	6

Nota: En la tabla 7 se observa la frecuencia de las respuestas totales del estudiantado. Además, se muestran los porcentajes y el número total de respuestas de mujeres y hombres.

Las respuestas de Experiencias Múltiples dan cuenta que el estudiantado no solo vive una experiencia de tristeza, son varias que actúan de manera simultánea ocurriendo en diversos ámbitos de la vida de los estudiantes. A diferencia de la categoría de Experiencia Única en donde es una sola experiencia escrita. Ambas clasificaciones, muestran que la categoría con mayor número de respuestas fue la **valoración de sí mismo**, con un total de 93, 60 pertenecientes a las mujeres y 33 a los hombres. Seguida del **darse cuenta de la fantasía** con 88 respuestas, siendo la categoría de mayor cantidad por parte de los hombres con 40, a diferencia de las mujeres con 48 respuestas.

Posteriormente, se encuentra la categoría de la **Pareja**, con 63 respuestas, siendo esta categoría la que más similitudes tiene, pues las mujeres cuentan con 33 respuestas y los hombres con 30.

La **Familia**, muestra un total de 51 respuestas, notándose una diferencia importante ya que las respuestas de las mujeres la mencionan en 39 ocasiones, mientras que los hombres solo en 12. Lo mismo ocurre con la **Dimensión Psico-ética-social** con un total de 43 respuestas, 31 pertenecientes a las mujeres, a diferencia de los hombres con 12 respuestas.

En lo que refiere a las **Pérdidas y duelos**, hay un total de 40 respuestas, 22 que aluden a las mujeres y 18 a los hombres.

En la categoría de **Desinterés académico e intento de deserción escolar**, hay 37 respuestas, de las cuales 21 pertenecen a las mujeres y 16 a los hombres.

La categoría de **Declaraciones vagas de experiencia, conductas y sentimientos:** contiene un total de 33, las mujeres con 22 y los hombres con 11 respuestas, siendo el doble que las mujeres.

El **Proyecto de Vida**, dio un total de 33 respuestas, 19 pertenecen a las mujeres, y 14 a los hombres, siendo una categoría con frecuencias un tanto similares como en la categoría de la pareja.

Dentro de la categoría de **Actividades de interés** hay un total de 25 respuestas, de las cuales 9 pertenecen a los hombres y con una cantidad de 16 a las mujeres.

Por último, en lo que respecta a la categoría de **Amistades**, las mujeres cuentan con 18 respuestas a diferencia de los hombres que tienen tres veces menos, 6 respuestas, lo que da un total de 24 respuestas.

Para dar continuidad al análisis de las categorías, retomaré algunas de las respuestas del estudiantado, como se muestra en el relato siguiente de la mujer 3, de segundo semestre, 15 años, escrito en forma de lista:

*“Cuando mi hermana dice que le doy asco cuando actúo de una forma. Cuando mi mamá me aleja y me hace muecas. Cuando observo mi cuerpo. Cuando medito sobre mí y como soy.
Cuando estoy sola y nadie está para mí”.*

Este relato está centrado en la familia, pero tiene otros elementos. Sin embargo, lo que se destaca de lo familiar es lo que tiene que ver con la valoración externa de Rogers (1959). A esta estudiante como a muchas otras, les impacta tener una valoración externa negativa por parte de su familia, lo que disminuye la valoración de sí misma ocasionándole tristeza.

Otro ejemplo es el de la mujer 1, de segundo semestre, 15 años, el cual entra en la categoría de Experiencias Múltiples por su escritura en forma de lista:

“Mi novio. Pelear con mis papás. No tengo amigos. No ser bonita. Sentirme insuficiente”

Esta estudiante al igual que otras, tiene una imagen insuficiente de su yo, que concordando con Rogers y Kinget (1971), la imagen del yo juega un papel fundamental en la dinámica de la personalidad, pues la persona habla de sí misma con respecto a lo que se piensa que es, lo que le gustaría y aspira ser, esto retomando las experiencias pasadas y las relaciones interpersonales. De esta forma, se construyen los distintos yoes: real, ideal, pasado, situacional y determinado.

Para Rogers y Kinget (1971) el yo es una estructura de percepciones organizadas y cambiantes del sujeto, tiene atributos, aptitudes, defectos, características, capacidades, límites, valores, relaciones que son propios y forman parte de la identidad de la persona. Esta estructura contiene todas las experiencias de la persona. Es decir, una Gestalt conceptual coherente y organizada que debe estar actualizando constantemente.

La respuesta de la mujer 1 da cuenta de lo establecido por Rogers (1981, citado en Campos et al. (2012) con respecto a la forma de organización del self ya que se basa en las percepciones del sí mismo admisible para la conciencia integrada por percepciones de las propias características y capacidades de preceptos y conceptos de sí mismo en relación con el ambiente y con los otros, como la respuesta de la estudiante que le ocasiona tristeza observar su cuerpo, meditar sobre sí misma y el asco que genera en su hermana. De este modo, los actos intencionales se dirigen hacia sí mismo, dando cuenta de la vivencia de la persona, por tanto, esta acción da cuenta de que las percepciones, las valoraciones y el sentir es nada más y nada menos que el significado de una vivencia como un acto de conciencia porque vuelve figura aquellos elementos perceptivos cuyo significado era desconocido.

La respuesta de la mujer 1, refiere que la valoración de sí misma está basada en la corporalidad, es decir, añadiendo a los postulados de Rogers (1959) el centro de valoración interna en la mujer 1 como en muchas otras y otros, depende de la corporalidad.

En las respuestas del estudiantado se expone que hay un centro de valoración externo, basado en la familia, como el caso de la mujer 3; amigos, proyectos escolares y pareja, es decir, la escala de valores de estas personas, son el criterio de valoración del sujeto. Rogers (1959) menciona que el centro de valoración es fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de la experiencia. Hay dos tipos: externa proveniente del punto de referencia de los demás y la interna que emerge del individuo como el ejemplo de la mujer 1.

También Rogers (1954, citado en Campos et al., 2012) establece que, si la persona tiene una apertura de sus experiencias en su conciencia y revisa a profundidad el concepto de sí misma, es posible el cambio de la imagen de sí misma al adquirir y descubrir nuevas facetas, porque se acepta y se recupera el material negado o reprimido. Por ende, el self, acepta en su campo fenomenológico aquellas experiencias que son congruentes con él y rechaza las que no lo son. Esto da cuenta de que, en algunas y algunos estudiantes, las experiencias relacionadas con la tristeza impiden o limitan la actualización del self.

El estudiantado como la mujer número 1, tiene experiencias de tristeza relacionadas con los sentimientos de deterioro establecidos por Muñoz (2009), estos son: desconsideración, desconfianza, desmotivación, devaluación, engaño, enjuiciamiento, incapacidad, incompreensión, inseguridad e insuficiencia, los cuales comprometen la valoración de sí mismo.

El relato de la mujer 1, muestra además de la valoración de sí mismo, las categorías de Pareja, Familia y Amistades. Para ella como para otras y otros estudiantes, el noviazgo es de suma importancia en la adolescencia, como el caso de la mujer 136, de cuarto semestre, 16 años:

“Bueno pues, especialmente hoy estoy triste porque, bueno creo que la relación que en algún punto creí irrompible, cae hoy. Creo que es mi culpa, tal vez no le di la importancia necesaria y sí pudiera verlo hoy lo abrazaría y le diría cuando lo amo, pero el hubiera no existe”.

De acuerdo con Almario (2016) la pareja juega un papel importante en el mundo adolescente, por el valor de la intencionalidad, los valores expuestos, la resonancia emocional que corresponden a los cambios evolutivos de la sexualidad humana. Este relato da cuenta de los sentimientos emergentes en el proceso de cierre en la relación de pareja, los cuales según Stecca (2004) son: el distanciamiento, molestia, vacío, frustración, culpa, resentimiento, decepción, desorientación e insatisfacción en algún área que componen la relación, tal como la estudiante 136 presenta, pues debido a la decadencia o el desvanecimiento de su relación de pareja surgieron sentimientos tales como la añoranza del tiempo pasado y la culpa de no darle la importancia adecuada a su relación de pareja. Estos cierres son válidos para autosustentarse y tener relaciones sanas, además de finalizar en el momento adecuado y de la mejor forma otras relaciones afectivas.

Otra respuesta clasificada en Experiencia Única, es de la mujer 90, de segundo semestre, 15 años la cual fue escrita en forma de relato:

“Todo, pero en especial qué él no se dé cuenta qué lo quiero UnU.”

La respuesta de esta estudiante habla de un amor erótico no correspondido, que según Almario (2016) tiene que ver con el enamoramiento, es decir, la atracción psíquica, como la personalidad, las actitudes, la ternura, la simpatía se suman a la atracción física. Como esta respuesta, existen otras del estudiantado que apuntan a estas dos clases de amor el erótico y el

genital. Además, las respuestas del estudiantado en esta categoría de la pareja, revelan aspectos como la lejanía, dependencia, sentimiento de culpa, traición, indiferencia, desprecio, carencia de pareja, peleas, rechazo, ruptura de la relación, arrepentimiento, no correspondencia, falta de comunicación y engaños.

Las necesidades sociales de los adolescentes son en primer lugar el erotismo hacia algún sexo y la segunda es de intimidad con sus pares generando relaciones independientes. No obstante, estas necesidades también producen tristeza.

Siguiendo con el relato de la mujer 1, las peleas en su **familia** son generadoras de tristeza, lo mismo ocurre con otras estudiantes que compartieron el mismo contenido en sus respuestas. Esta categoría muestra que, para el estudiantado, la familia juega un papel primordial en su significación y los tratos recibidos como la exclusión, incompreensión, desprecio, decepciones, rechazo, desvalorización, lejanía, comparaciones, desconfianza, desconsideración, desolación y las separaciones familiares son generadores de tristeza. Como es el caso de la mujer 115, 2° semestre, 15 años:

“Que mi papá siempre apoye a las demás personas y los motive a lograr sus sueños; y ayer que le dije lo que quiero hacer me dijera: "Lo dudo" "No creo que lo logres".

Para ella, la falta de apoyo y la desvalorización que hace su papá hacia su proyecto personal le ocasionó tristeza. Violet Oaklander (2008) establece que, para la persona adolescente, resulta complicado compartir sus sentimientos con sus familiares porque se sienten vulnerables ante ellos como fue el caso de la mujer 115.

Según McConville (1995, citado en Oaklander) las metas y criterios del mundo adulto introyectados por el yo de la niñez, se transforma al surgir el yo adolescente, el sentido de sí mismo se identifica con su experiencia y se aleja del medio familiar e interpersonal. Algunas respuestas del estudiantado, exponen la disminución de la estima parental ocasionada por la desaprobación parental, ya que las personas adolescentes se van colocando y reposicionando en su marco familiar, es decir, se vuelven conscientes de la diferencia entre su experiencia y la del marco familiar, proporcionada por el yo emergente. Además, la persona adolescente busca su independencia, pero al mismo tiempo teme que el apoyo de sus padres desaparezca.

La respuesta de la mujer 115, también da cuenta de lo establecido por Stecca (2004) en los cierres de ciclo con los progenitores ocasionado por los conflictos, ya que según la autora, cuando el conflicto se agudiza es porque los hijos e hijas intentan modificar la fuerza de sus progenitores, de ahí las frases como “sí fueran más comprensivos, sí no fueran tan agresivos, sí me hubieran apoyado, sí no me hubieran maltratado, sí dejaran de insultarme, sí me entendieran”, tal como se expresa en la respuesta de la estudiante 115 y en la respuesta de la mujer 1 que revela los conflictos con sus progenitores: “*Pelear con mis papás*”. De no cerrar el ciclo con los progenitores, pueden resultar relaciones traumáticas y dolorosas que con el tiempo enganchan, desgastan y afectan el crecimiento y maduración de la persona adolescente.

En la respuesta de la mujer 1, se exhiben las **amistades**, para ella, como para otros estudiantes, carecer de amigos es simbolización de tristeza, esto concuerda con lo planteado por Cornejo (2009) en la terapéutica con adolescentes, pues las amistades es una temática principal que aborda la frecuencia de reuniones, el número y la diversidad de amistades, las actividades y momentos de ocio compartidos. En las respuestas del estudiantado se observa que los engaños o traiciones, carencia de lazos amistosos, peleas, abusos, violencia, maltratos; sensación de exclusión de los grupos de pares, o auto exclusiones de los grupos de pares son causantes de tristeza. Otro ejemplo de esta categoría es el de la mujer 80, de sexto semestre,

17 años:

“No sentirme especial para ninguno de mis amigos y que la relación que tenía con una de las personas más importantes para mí haya cambiado .C”

Para esta estudiante es triste no sentirse especial para sus amistades, así como el cambio en la relación que tiene. De la Concepción (2013) enuncia que el desarrollo adolescente se beneficia de la interacción con la familia, amistades, pareja, comunidad, escuela, acontecimientos ambientales y factores socio-históricos. Sin embargo, como se observa en esta respuesta, las relaciones de la persona adolescente son al mismo tiempo generadoras de tristeza por los cambios de acuerdos en las relaciones, como lo que establece Stecca (2004), en las relaciones las necesidades y expectativas se transforman, volviéndose esencial comunicar directa y francamente lo que esperamos de los demás.

Otra de las respuestas que da cuenta de la amistad es de la estudiante número 53 de 6° semestre con 17 años de edad:

“Las peleas. Salir mal en exámenes. Que mis amigos no estén cuando los necesito. No poder estar con quien me siento cómoda.”

Estas experiencias múltiples de la mujer 53, hablan sobre el idealismo romántico en las relaciones de amistad estudiado por Stecca (2004) ya que es común que la amistad en la adolescencia se caracterice de promesas explícitas o tácitas que proporcionan seguridad e incondicionalidad con el vínculo a toda costa, sin embargo, esto suele resultar utópico, y como se muestra, genera tristeza porque nadie es incondicional ya sea por el ánimo y/o las circunstancias que estén viviendo.

La amistad en la adolescencia es una relación que permite y promueve el secreto compartido, el apoyo solitario, la compañía en la soledad, el cómplice parcializado a nuestro favor. De este modo, es importante que las personas adolescentes comprendan que la amistad al ser íntima, aporta experiencias y personas, para divertirnos, orar, aconsejarnos, consolarnos, retornos, apoyo social y profesional. Así mismo, el interés, la expresión de necesidades de afecto y el compromiso es en lo que reside la amistad, por tanto, una parte del estudiantado se caracteriza por concebir sus relaciones de amistad como generadoras de tristeza.

Stecca (2004) habla de las amistades íntimas o estrechas que, a diferencia de la causal, está relacionada con la confianza y la capacidad para depender del otro, en donde se construye una historia en común, compartiendo intereses y comprensión mutua. En la amistad íntima se intercambian pensamientos, emociones y secretos de manera exclusiva. La soledad social es el resultado de la falta o pérdida de amistades, mientras que la soledad emocional es por falta o pérdida de relaciones de intimidad, como la amistad estrecha, de esta forma, parte del estudiantado se vivencia en ambas soledades.

Por otro lado, la categoría del **darse cuenta de la fantasía** me gustaría ejemplificarla con la respuesta del hombre 3, de segundo semestre, 16 años:

“Los recuerdos y memorias. El tiempo pasar. El olvido. El amor. Las enfermedades. El odio.

Los "Que hubiera". Una pérdida humana familiar. Los sueños.”

En la respuesta de este estudiante, como en otros, están implícitos los recuerdos característicos del darse cuenta de la fantasía. En esta categoría hay un trabajo cognitivo atemporal que según Porras (2008), el pasado, presente y futuro, son comprendidos por ilusiones, explicaciones, predicciones, planificaciones, recuerdos del pasado o la anticipación del

futuro. La tristeza está relacionada con el darse cuenta de la fantasía, siendo la segunda categoría con más cantidad de respuestas. Otro ejemplo es el de la mujer 170, de sexto semestre, 17 años:

“Recordar los primeros meses que entré a CCH, me pone nostálgica ya que, hubo personas que estuvieron en ese entonces que ahora ya no. Realmente marcaron un antes y un después en mí.”

Para ella como para otras y otros estudiantes, recordar momentos de su vida ocasionan nostalgia por el nivel de significación que tienen. Esto indica que existen aspectos de melancolía y añoranza relacionados con la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la infancia y los proyectos de vida. Por lo presentado por Quepons (2013) con la nostalgia participan activamente las vivencias del sentimiento de aquello recordado y extrañado, surge el anhelo y la añoranza por nosotros mismos y el ambiente en donde vivimos.

Siguiendo con la línea del darse cuenta de la fantasía, la mujer 6, de segundo semestre, 15 años, escribió en forma de lista lo siguiente:

“Pensar en la muerte. La música triste. Sentirme Insuficiente. Mi aspecto. El aspecto de los demás. My Chemical Romance. La muerte de mi mamá. Estar sola. Ghost of you-5sos. Que me comparen. Sentirme excluida. Sentirme Presionada. Pensar demasiado. La muerte de mi abuelita. Todo. Que MCR se separe (otra vez)”

Este relato de la mujer 6 y 3, como muchos otros, hablan del sentimiento de soledad, que según Stecca (2004) se ha incrementado por los avances tecnológicos, ya que, en vez de

sentirnos acompañados, nos aislamos y separamos del mundo enfrentando los desafíos por cuenta propia sin obtener resultados favorables. De ahí que el malestar actual sea la soledad y la depresión, como se muestra en estas respuestas. En esta respuesta, pensar en la muerte y pensar demasiado, se relaciona con el darse cuenta de la fantasía por la anticipación del futuro (Porrás, 2008). Otro aspecto que vislumbra el pensar en la muerte, es lo expuesto por Stecca (2004) ya que pensar en la muerte de un ser querido y/o el final de un proyecto o forma de vivir, nos hace caer en la paradoja de lo inevitable, dejando de lado aquello que podemos hacer. Cuando vivimos conscientemente la muerte, dejamos de lado las excusas para disfrutar la vida, las cosas importantes, esenciales, el afecto, los sueños que nos unen a los nuestros. Para esta estudiante como para muchas otras y otros, resulta que la tristeza acompaña al pensamiento de lo inevitable, cómo lo es la muerte ya sea propia o de los suyos.

Además, esta respuesta de la mujer 6, habla de dos ausencias en su vida, la de su madre y la de su abuela, abordadas en el área de **Pérdidas y duelos**. Violet Oaklander (2008) establece que la experiencia de la pérdida en la adolescencia genera confusión, abandono, pérdida de sí mismo, culpa, miedo, pérdida de control, sentimientos de traición, sentimientos de protección al progenitor viudo, sentimientos inexpresados de tristeza, rabia vergüenza e ideas equivocadas de la experiencia. En este sentido, es importante que la persona adolescente aprenda a nutrir el yo y adquirir destrezas para cuidarlo. Al igual que la respuesta de la mujer 6, la mujer 27 de cuarto semestre, 18 años, expresa lo siguiente:

“Me pone triste el recordar la muerte de mi abuelo. Me pone triste recordar el día que encontré a mi gatita muerta. :C”

Las dos ausencias en la vida de la estudiante como la de su abuelo y la de su mascota, muestran que el tipo de pérdidas y duelos del estudiantado se enfoca en padres, madres, abuelas, abuelos, primos, amigos y mascotas. Stecca (2004) dice que la muerte de algún ser

querido, sea persona o animal es un cierre de ciclo vital, viviéndose como experiencias de dolor, desorientación, ira, culpa, abandono, vacío, con represalias emocionales, físicas y espirituales. El consuelo, sentido y fuerza se puede obtener del apoyo externo, no obstante, las pérdidas son irremplazables.

Al mismo tiempo, la respuesta de la mujer 6, muestra la categoría de **Actividades de interés**, que consta del incumplimiento de la expectativa generada por el estudiantado hacia los grupos musicales, artistas, series de televisión, personajes ficticios, películas, canciones, equipos deportivos y entrenamientos. En el ejemplo siguiente escrito en forma de lista de la mujer 20, de segundo semestre, 16 años, se observa la categoría:

“Que la profesora de cómputo no valore el esfuerzo que hacemos y lo demerita. El "descanso" de 1D y 5H. Que no vean que el acoso es algo grave. Que mi mamá no valore todo lo que hago para sacar buenas calificaciones”.

Este ejemplo da cuenta que, para la estudiante, el descanso del grupo musical 1D (One Direction), y 5H (Fifth Harmony) es de suma tristeza, al igual que para otras y otros estudiantes. Lo mismo ocurre con el hombre 29 de sexto semestre, 19 años:

“Hay muchas cosas, por ejemplo, que las chivas están perdiendo el descenso, también que no he salido de la prepa, también estoy triste porque no podré ir a una fiesta porque tengo que ir al doctor”.

El descenso del equipo de fútbol “las chivas” y el no acudir a una fiesta son generadores de tristeza para este joven. Cornejo (2009) menciona que los pasatiempos, al igual que los amigos, la familia, las calificaciones, los profesores, el contexto social, las relaciones de pareja, los deportes, los éxitos y los fracasos, permiten que la persona adolescente se defina y encuentre el “verdadero yo”. Como en el caso de la mujer 20 y el hombre 29, quienes la separación de

grupos musicales, el descenso del equipo de fútbol deporte y no acudir a las fiestas, son generadores de tristeza. Stecca (2004) dice que las personas significativas son modelos que absorben la persona adolescente para resolver problemas, como es el caso de padres, madres, familiares, amigos, líderes, super héroes, antihéroes, personajes históricos, inventados, fantasiosos etcétera, como lo muestran las respuestas de estos estudiantes.

En la respuesta de la mujer 20, se exhibe la categoría de **Dimensión psico-ética-social**. Para esta estudiante, la tristeza es provocada cuando las demás personas no se percatan de la gravedad del acoso. Como menciona Sartre (1946) en uno de sus postulados: No existe ninguna naturaleza humana, la persona es un proceso de transformación existiendo de forma libre, subjetiva y responsable, que es capaz de elegir la forma de estar y ser en el mundo y con los otros, ya que mediante esto son creados sus valores y su esencia para convivir con los demás. Siguiendo la línea de esta categoría, la respuesta del hombre 13 de segundo semestre, 15 años de edad expone lo siguiente:

“Me pone triste que la gente que aprecio me decepcione, que haya tanta injusticia y poco respeto, me entristece tener que vivir con inseguridad cada que regreso o voy a la escuela, que los profesores exhiban, me pone triste que me hagan de menos.”

Para este estudiante la injusticia, la falta de respeto y la inseguridad vivida durante su camino a la escuela, le causa tristeza. Esto concuerda con lo que establece Diaz (2019) con respecto a que la comunidad genera situaciones que apoyan o inhiben la madurez de la persona adolescente. Además, las personas adolescentes al ser activos en su proceso de co-creación, se comprometen con el campo, es decir que afectan y se afectan por la experiencia en el campo (Diaz, 2019).

La tristeza para algunos y algunas estudiantes promueve valores sociales, normas de convivencia, como el no maltratar a los otros, dejar de ser egoístas, individualistas, respetar, ser responsables, honestas/os, solidarias/os y tener compasión. El sentido ético permite a la persona adolescente la búsqueda de la autorrealización. Esto concuerda con los planteamientos de Hergenhahn (2011) de la persona autorrealizada, ya que la persona además de percibir su realidad, se acepta a sí misma y a los demás, originando independencia en cada ámbito, sentido ético, creatividad y desarrollar el sentido del humor.

La dimensión psico-ética-social muestra que la tristeza provoca orden social lo que concuerda con Muñoz (2012) sobre los sentimientos de arrepentimiento, culpa, afecto, solidaridad, simpatía, etc., es decir, la tristeza se combina con otros sentimientos para crear una vida armónica y regulación del comportamiento social en los y las adolescentes. Alternatus (2021) expone que la tristeza se considera como una emoción mala, por lo que debe ser evitada por las persecuciones constantes de la felicidad y la búsqueda de placer. En cambio, si la tristeza se elabora y se permite en la sociedad, puede revelar condiciones laborales, crisis humanitarias, colapso ambiental y situación económica, como en el caso de las respuestas del estudiantado.

Siguiendo con las respuestas de la mujer 20 y el hombre 29, se distingue la categoría de **Desinterés Académico e intento de deserción escolar**, para la estudiante, su esfuerzo en la materia de computación es desvalorado por la profesora y su madre, mientras que para el joven como para muchas y muchos otros, el estar un cuarto año más en el Colegio de Ciencias y Humanidades causa tristeza. Situación similar de la mujer 120, de cuarto semestre, 16 años:

“No poder obtener buenas calificaciones a pesar de esforzarme y no dormir :(y ver que otros nunca cumplen y logran pasar”.

Almario (2016) menciona que la sobrecarga académica, la exigencia de contenidos hiper especializados, no encontrar propósito de recibir contenidos de clases y los conflictos personales,

afectan el rendimiento académico y aumenta la fatiga o falta de interés, esto conlleva a reprobar materias y quedarse uno o más años después de los tres en norma establecidos por cualquier bachillerato.

Otra de las respuestas de experiencias múltiples de esta categoría es la del estudiante 34, de 6° semestre, 18 años:

“El fin del CCH. El frío :V. La presión de las materias”.

Para este joven, dejar de ser estudiante del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, le ocasiona tristeza, Stecca (2004) refiere cuando finalizamos nuestra etapa de ser estudiantes, aparecen sentimientos encontrados como ansiedad, miedo al cambio y tristeza. Al mismo tiempo, esta respuesta expone que la presión de las materias ocasiona tristeza ya sea por los trabajos, o por la cantidad de tareas que tiene el estudiante. Como lo establecido en la época de pandemia, la presión de las clases en línea llegó a ser extrema para algunas y algunos estudiantes, presentando crisis de ansiedad, depresión, ideas suicidas y suicidio.

Para describir la categoría de **proyecto de vida**, utilicé la respuesta escrita en forma de lista del hombre 40, de sexto semestre, 18 años:

“Me pone triste el hecho de no saber qué hacer en mi vida, no tengo un plan a futuro.

NO tener novia. Y no poder hacer lo suficiente para que esté feliz.”

A este estudiante le entristece carecer de un plan a futuro y por ende desconocer qué hacer con su vida. Según Erik Erikson (1950) la adolescencia es una etapa donde la crisis se manifiesta por la identidad y la confusión de roles. La búsqueda del yo se vuelve constante ayudándose de los proyectos profesionales, esto es que, al carecer de un proyecto de vida, se carece de identidad. La mujer 36, de cuarto semestre, 16 años, habla entre otras cosas, del proyecto profesional:

“Me pone triste escuchar Nothing else matters. Me pone triste el no saber qué carrera estudiar.”

A esta estudiante la tristeza llega por desconocer su orientación vocacional. Según Cornejo (2009) cuando la persona adolescente carece de proyectos, se muestra desmotivada y aburrida. Cosa similar establece Velázquez (2018) ya que una persona sin proyectos, es una persona sin vida. Sin embargo, a pesar de que la persona adolescente rehaga proyectos todas las semanas los cumpla o no, debe estar motivada, tener aspiraciones, metas y deseos de construirse a partir de los cambios ocurridos en cada aspecto de su vida llámense psicológicos, físicos y sociales. Esto para que la tendencia actualizante fluya y busque lo que realmente necesita la persona. Otro ejemplo es el del hombre 67 de cuarto semestre, 16 años:

“Fracasar ante mis metas y decepcionar a mis familiares”.

Para el estudiante el fracaso de sus metas le causa tristeza, además de que piensa que podría decepcionar a su familia. Rogers (1993) menciona que el yo debe actualizarse, de lo contrario, si el carácter realista de la noción del yo es incorrecto, la tendencia actualizante es dispersa, creando en la persona objetivos inalcanzables, fracasos, frustraciones y decrementando el buen funcionamiento de la noción del yo. Al mismo tiempo, el self ideal debe actualizarse y redefinirse, de no ser así, surge insatisfacción e inconformidad, ocasionando problemas neuróticos. De esta forma, la tristeza se alía con la frustración que es un sentimiento de desarrollo ocasionado por la emoción del enojo, para dar cuenta de la insatisfacción y frustración ante los proyectos de vida y profesionales, lo que vuelve difícil la toma de decisiones para elegir entre diversas opciones vocacionales viables para las personas adolescentes.

Para la categoría **Declaraciones vagas de experiencias, conductas y sentimientos**, utilicé la respuesta de la mujer 72, de segundo semestre, con 17 años de edad:

“Que las personas hagan comentarios feos sobre unx, que no sepan valorar el tiempo, amor y espacio que yo ofrecí): el no saber perdonar también me hace sentir mal unu, que no me pongan atención cuando me expreso, el tener problemas en mi cabecita cómo pensamientos del ¿qué está bien, mal? que no dejan descansar mi cabecita y el haber decepcionado a mis papás por tanto tiempo.”

El relato de esta estudiante contiene diversas experiencias vagas, la primera, que las personas hagan malos comentarios sobre ella, en este sentido no especifica qué tipo de comentarios y qué personas son las que se los hacen. Esto concuerda con lo establecido por Egan (1982) en que concretar la experiencia se refiere a lo que le pasa a la persona y a lo que le hacen los demás. La segunda, la desvalorización de su tiempo, amor y espacio por otras personas; tercera, cuando no le ponen atención al expresarse, como se puede observar, a la estudiante le faltó especificar lo que significa para ella el amor, el tiempo y el espacio; las situaciones en donde siente que no le prestan atención y sobre todo qué personas están implicadas en sus experiencias.

Por otro lado, en la respuesta se habla vagamente de lo mal que se siente al no saber perdonar, según Egan (1982) la frase de “me siento mal” describe el estado emocional primario, no obstante, las afirmaciones de experiencias y conductas de las emociones, son más extensas y más directas que las meras afirmaciones primarias. Muy a menudo las afirmaciones de experiencias y conductas de la emoción se refieren en forma breve, a sentimientos y contenidos. Entonces este relato es carente de una descripción concreta de conducta que es lo que la persona hace o deja de hacer; y de sentimiento en tanto que está relacionado con las experiencias y/o las conductas que los sustentan o los causan.

Otra declaración vaga encontrada en el ejemplo de la mujer 72, es la experiencia de haber decepcionado a sus padres, sin embargo, no detalla por qué se decepcionaron de ella. Y la última declaración vaga es de conducta ya que manifiesta que los pensamientos que tiene, no la dejan descansar, omitiendo cuales son estos pensamientos.

En el modelo de ayuda establecido por Egan (1981) la etapa I favorece la autoexploración de la conducta del cliente, como los sentimientos, actitudes, hábitos y lo constructivo en su vida. Esto se logra gracias a la empatía, el respeto, la genuinidad y al concretizar sentimientos, experiencias y conductas vagas, sin la utilización de un lenguaje ambiguo. La autoexploración conlleva un autoentendimiento dinámico, que promueve la acción en el proceso de desarrollo de la persona. Un autoentendimiento vago y abstracto es el resultado de la vaguedad de sentimientos, conductas y experiencias, frenando la acción. Idealmente la autoexploración produce datos concretos, que cuando se ponen juntos efectivamente surge el autoentendimiento concreto, la base para los programas de acción específicos y concretos. Cuando las palabras, conceptos y la direccionalidad del proceso son vagas, resulta imposible la construcción de un programa de acción, ya que es mudable.

De acuerdo con Bisquerra (2007) las respuestas del estudiantado muestran que la tristeza puede entenderse como un estado de ánimo que dura de horas a meses; con sentimientos y afectos los cuales perduran por días hasta toda la vida.

La conciencia emocional es la conciencia del mundo. De esta forma, se muestra que las experiencias de tristeza en el estudiantado, son formas de aprehender el mundo para transformarlo. Una emoción remite a lo que significa y esto es la totalidad de las relaciones de la realidad-humana con el mundo.

Analizar las experiencias de tristeza del estudiantado fue lograda gracias a la fenomenología de los sentimientos, ya que aclararon el lugar que ocupan en la construcción del

sentido del mundo vivido.

CONCLUSIONES

Cuando estuve realizando mi servicio social como facilitadora en la estrategia de Orientación Individual en el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente en el período 2018-2019, fue realizada la actividad del tendedero de las palabras, para rastrear el sentimiento de tristeza en el estudiantado, actividad que se tomó como base para este trabajo aplicado en enero del 2020. A pesar de que este trabajo se realizó en prepandemia de covid-19, arrojó datos complejos e interesantes sobre las experiencias de tristeza del estudiantado.

El análisis de la investigación se basó en la perspectiva Existencial-Humanista con el Enfoque Centrado en la Persona y la Terapia Gestalt. La construcción de los argumentos finales, hallazgos, así como las aportaciones de los resultados se contrastaron con la teoría, reflexiones personales y colectivas en las asesorías.

Las respuestas recopiladas pertenecen a 310 estudiantes, 181 mujeres y 129 hombres, las cuales se categorizaron en Experiencias Múltiples y Experiencia Única, encontrando que los y las estudiantes de bachillerato viven varias experiencias de tristeza ocurridas de manera simultánea, es decir, se vivencian en diferentes áreas de la tristeza. El tendedero de las palabras fue una estrategia adecuada para que el estudiantado expresara una o más experiencias de tristeza escritas en forma de lista o relato. Otra cuestión es que el anonimato del formato de respuestas, facilitó para que las y los estudiantes se expresaran libremente, sin revelar su identidad. Como el caso de un estudiante, que escribió su relato debajo de su chamarra y cuando entregó su formato salió corriendo de la explanada.

Esto da cuenta que el tendero, puede utilizarse no solamente para expresar denuncias de acoso, maltrato, violencia de género y feminicidios, como lo originalmente creado por Mónica Mayer (Vivas, 2020 y Figueroa, 2021) sino que puede emplearse como estrategia, o medio de expresión de las experiencias de tristeza del estudiantado brindando la participación de ambos sexos y no únicamente de las mujeres.

Esta investigación puede ser el inicio, o una estrategia de exploración del análisis de las experiencias emocionales y sentimentales en las personas adolescentes, tales como el afecto, la alegría, el enojo e inclusive el miedo. Encontrando áreas en común o el surgimiento de otras. Además, estas actividades permiten a los y las estudiantes tener un espacio de expresión emocional, que hoy en día se carece debido a la normalización en soledad de las emociones y sentimientos y a los introyectos creados desde la infancia.

No obstante, las debilidades de la investigación fueron que al ser una actividad anónima y no educativa, se prestó para la falta de seriedad en los estudiantes, así como de contenido inadecuado en los formatos como los chistes, las ofensas hacia algunos profesores, declaraciones inusuales, groserías, etc.; otra fue que el cambio de turno favoreció la buena participación del alumnado sin embargo, por esta misma razón, el número de las personas aplicadoras fue escaso para abastecer la demanda de participación del estudiantado, ya que yo era la única persona que invitaba al estudiantado a participar, mientras que mis otros compañeros estaban al pendiente de colocar los formatos en las mamparas y los tendedores, además de poner la música solicitada. Otra de las debilidades fue el no contar con formatos adicionales en dado caso de que el estudiantado se equivocara, o se llevara su formato por no quererlo compartir o bien para sustituir aquellos de contenido inadecuado.

Uno de los atributos que favoreció la aplicación del Tendedor de las Palabras, fueron las imágenes, memes, dibujos y la música alusiva a la tristeza, porque permitió que el estudiantado se acercara a la actividad, tuviera la confianza, sensibilizarse a la tristeza para que compartiera sus experiencias de tristeza. Quizás una sugerencia sería colocar mamparas divisorias para que las personas participantes tengan más privacidad al momento de compartir sus respuestas.

Otra de las sugerencias para realizar esta actividad, sería mediante las redes sociales, específicamente en los grupos de Facebook o Instagram, utilizando los famosos “post para dejar algo que te pone triste” “post para dejar aquí algo que te duela” “post para que escribas algo que

te enoja” etc., con ello el tendedero de las palabras tomaría un carácter virtual, recopilando un mayor número de respuestas.

Por otra parte, las 11 áreas relacionadas con la tristeza encontradas en las respuestas de las y los adolescentes fueron, la **valoración de sí mismo** que implicó la valoración externa negativa de familia, amistades, pareja, proyectos escolares, corporalidad, la cual disminuye la valoración de sí mismo establecido por Rogers (1959).

Para el estudiantado, la imagen de su sí mismo ocasiona la aparición de sentimientos de deterioro relacionados con la tristeza como desconsideración, desconfianza, desmotivación, devaluación, engaño, enjuiciamiento, incapacidad, incomprensión, inseguridad e insuficiencia (Muñoz, 2009).

El **darse cuenta de la fantasía** implica en su mayoría los recuerdos, es decir que existió un trabajo cognitivo atemporal en donde el pasado, presente y futuro, se manifestó en ilusiones, explicaciones, predicciones, planificaciones, recuerdos o la anticipación del futuro (Porrás, 2008). Para el estudiantado la nostalgia, la melancolía y la añoranza son bienvenidas al recordar momentos de su vida por el nivel de significación que tienen, estas se relacionan con la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la infancia y los proyectos de vida.

El área de la **Pareja**, tiene que ver con la ruptura de la relación, aspectos como la lejanía, dependencia, sentimiento de culpa, traición, indiferencia, desprecio, carencia de pareja, peleas, rechazo, arrepentimiento, no correspondencia, falta de comunicación y engaños. En el mundo adolescente la pareja cumple un papel importante por el valor de la intencionalidad, los valores expuestos, la resonancia emocional que corresponden a los cambios evolutivos de la sexualidad humana, es decir, las respuestas de las mujeres y hombres, mencionan situaciones relacionadas con el amor erótico y el amor genital establecidos por Almarío (2016). Por tanto, el no satisfacer las necesidades eróticas y de intimidad son generadoras de tristeza.

La **familia** refleja los tratos recibidos como la exclusión, incomprensión, desprecio, decepciones, rechazo, desvalorización, lejanía, comparaciones, desconfianza, desconsideración, peleas, desolación y las separaciones familiares como generadores de tristeza en el estudiantado. Para ellas y ellos, es complejo expresar sus sentimientos ante su familia como lo establece Violet Oaklander (2008) en sus sesiones terapéuticas. El yo adolescente transforma las metas y los criterios introyectados del mundo adulto, ya que el sentido del sí mismo es identificado con su experiencia, separándose, reposicionando y recolocándose del medio familiar, disminuyendo la estima y la aprobación parental (McConville 1995, citado en Oaklander).

Varias respuestas del estudiantado muestran el proceso de darse cuenta de la relación real con sus progenitores, y lo que les compete es capitalizar la experiencia para cerrar ese ciclo con sus padres y madres, de esta forma pasarían al próximo estadio de madurez y comprensión de la relación que tienen con ellos y lograr su auto sustentación.

En la adolescencia, los pensamientos, sentimientos, impulsos, percepciones y elecciones incomodan en medida que se ajustan cada vez menos a lo que deberían ser. La tristeza ayuda a la recolocación del yo emergente del adolescente, por ello, como lo menciona Oaklander (2008) "Algunos de los temas que atormentan a los adolescentes son la imagen corporal, presión de los pares, soledad, sentirse rechazado y excluido, sentirse diferente" (p.120).

Conuerdo con los planteamientos de Rogers (1961) al decir que la psicoterapia favorece la expresión de las emociones que la persona siente, pues al aceptar los sentimientos como propios, pierden el carácter explosivo, como en este caso la tristeza. Gracias a la terapia, la persona es capaz de manifestar y expresar sus sentimientos inspirados en cualquier relación en la que esté involucrada. Tales sentimientos que no soportan la sobrecarga del pasado, resultan más adecuados y fáciles de comprender. Poco a poco el individuo logra expresar sus sentimientos en cuanto surgen, sin darles tiempo de que fermenten o lo envenenen.

La **Dimensión psico-ética-social** muestra que la tristeza produce valores sociales, normas de convivencia, como el no maltratar a los otros, dejar de ser egoístas, individualistas, respetar, ser responsables, honestas/os, solidarias/os y tener compasión; esto tiene que ver con un sentido ético que favorece la autorrealización de la persona (Hergenhahn, 2011). Además, esta categoría revela que la tristeza se combina con sentimientos de culpa, afecto, solidaridad y simpatía los cuales promueven un orden social, regulando el comportamiento y creando una vida armónica (Muñoz, 2009). Las respuestas de esta dimensión psico-ética-social, dieron cuenta de que la tristeza tiene que ver con razones sistémicas, condiciones laborales, crisis humanitarias, colapso ambiental y la situación económica (Alternatus, 2021).

Por otra parte, las **Pérdidas y duelos** hablan de ausencias familiares, mascotas y de amistades. En la adolescencia vivir la pérdida ocasiona confusión, abandono, pérdida del sí mismo, culpa, miedo, pérdida de control, sentimientos de traición, sentimientos de protección, sentimientos inexpressados de tristeza, rabia vergüenza e ideas equivocadas de la experiencia (Oaklander, 2008). Aunque esta investigación se realizó en épocas pre covid-19, se sugiere que se implementen cursos y talleres enfocados en la experiencia de pérdida para el estudiantado.

El **Desinterés Académico e intento de deserción escolar**, habla de la tristeza relacionada con la sobrecarga académica, la exigencia de contenidos hiper especializados, no encontrar propósito de recibir contenidos de clases, conflictos personales afectan el rendimiento académico, el aumento de fatiga o falta de interés (Almario, 2016). Añadiendo reprobaciones y quedarse un año más en CCH, esto habla de que el rezago escolar genera tristeza.

Las **Declaraciones vagas de experiencias, conductas y sentimientos** dan cuenta de la ambigüedad y vaguedad en los relatos tanto de experiencias, conductas y sentimientos (Egan, 1981). Por tanto, los relatos fueron inconcretos por la falta de contenido y descripciones específicas de conductas ya sea de la persona o de otras personas, de lo que le pasa al

estudiantado y de los sentimientos generados por estos aspectos. De esta forma, la persona adolescente al no tener una conveniente autoexploración carece de auto entendimiento dinámico que promueve la acción en el proceso de desarrollo de la persona.

El área de **Proyecto de Vida** está relacionada con los planes a futuro, las metas o también llamados sueños por el estudiantado. Además, abarca las frustraciones, fracasos, falta de motivación, incertidumbre ante la vida y la toma de decisiones. Como lo establece Erikson (1950) la adolescencia se caracteriza por la crisis de identidad y confusión de roles, en la que los proyectos profesionales ayudan a la búsqueda del yo. Lo más destacado en el estudiantado es que desconocer la orientación vocacional, causa tristeza, como lo establece Cornejo (2009) al carecer de proyectos en la adolescencia aparece la desmotivación y el aburrimiento. Se mostró que el estudiantado carece de una adecuada actualización del yo por lo que su tendencia actualizante se vuelve dispersa ocasionando en la persona objetivos inalcanzables, fracasos, frustraciones y se añadiría la tristeza, esto ocasiona un decremento en la noción del yo (Rogers, 1961).

Las **actividades de Interés** también son generadoras de tristeza, ya que como menciona Cornejo (2009) los pasatiempos, al igual que los amigos, la familia, las calificaciones, los profesores, el contexto social, las relaciones de pareja, los deportes, los éxitos y los fracasos, permiten que la persona adolescente se defina y encuentre el “verdadero yo”, de este modo las respuestas del estudiantado reflejan que al no cumplirse las expectativas del estudiantado respecto a estas actividades de interés o pasatiempos promueven la tristeza, como es el caso del descenso de grupos musicales, descenso de equipos de fútbol, las series de televisión, películas, canciones, entrenamientos y las fiestas.

Por último, las **amistades** hablan de engaños, traiciones, carencia de lazos amistosos, peleas, abusos, violencia, maltratos; sensación de exclusión de los grupos de pares, o auto

exclusiones de los grupos de pares. Las amistades es una temática principal en la terapia con adolescentes, incluye las reuniones, la cantidad y diversidad de amistades, las actividades y momentos de ocio compartidos (Cornejo, 2009).

Las relaciones interpersonales de la persona adolescente, como la familia, amistades, pareja, comunidad, escuela, acontecimientos ambientales y factores socio-históricos son vitales para el desarrollo adolescente (De la Concepción, 2013), no obstante, lo encontrado en esta tesis, es que lo ocurrido en estas interacciones, al mismo tiempo es promotor de la tristeza en la persona adolescente.

También es importante mencionar que en las respuestas del estudiantado, se manifestó el cierre de ciclos vitales de Cristina Stecca (2004), como es el caso de la relación con los progenitores, la familia, la pareja, los amigos, la muerte y las pérdidas, estos dan cuenta de que los cierres son necesarios y urgentes para capitalizar el pasado, es decir, el estudiantado necesita mirarse con dignidad y amor para evaluar, reescribir la historia, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y tendencias desfavorecedoras para rescatar lo que sirve y cambiar la perspectiva de nosotros, de los demás y de las situaciones, sin lastimarse, justificarse, buscar culpables y responsabilizarse de la experiencia vivida y de lo aprendido, ya que cuando aprendemos mostramos humildad para reconocer que somos humanos en proceso de eterno crecimiento y transformación. Por tanto, las experiencias relacionadas con la tristeza tienen y deben ser capitalizadas para extraer, aprovechar y multiplicar los bienes, activos y recursos como las memorias, valores, virtudes, errores, debilidades, defectos, aciertos, estrategias y características.

La soledad está entre los sentimientos funcionales establecidos por Muñoz Polit (2009), sin embargo, no es necesario retomarlos como negativos, no es vivirla en abandono, o vivirla desde la traición, la resignación o la desolación.

La tristeza es una emoción necesaria, natural en el ser humano, le permite el regreso a

sí mismo y entrar en contacto. Según Muñoz (2012) la tristeza se acompaña de sensaciones de pérdida y desilusión, permitiéndole al organismo retirarse hacia sí mismo. Tiene matices desagradables y carece de energía. Por ende, la persona adolescente debe experimentar correctamente la tristeza para que la retirada sea hacia sí misma y satisfacer las necesidades. Sin embargo, esta tesis muestra que dentro de la tristeza existen matices, no es igual para todos y se puede presentar en diferentes áreas ocurridas de manera simultánea.

La tristeza es bienvenida en todos los casos en donde las personas muestren aquellas cuestiones que aquejan, como los sentimientos desproporcionados de la tristeza, establecidos como deterioro, según Muñoz (2009). La tristeza conduce a diferentes lugares, por eso tiene matices que están relacionados con los posibles bloqueos en el ciclo de la experiencia.

Algunos psicoterapeutas patologizan la tristeza, cuando en realidad es un momento de despegue, de darse cuenta y por ende necesaria.

Como menciona Sartre (1946) no hay signos en el mundo, la persona es libre para construir los sentidos y significados que mejor convengan a su autorrealización, es así que las áreas relacionadas con la tristeza generan significados basados en el descubrimiento de necesidades por el estudiantado.

La tristeza promueve la búsqueda de las necesidades de la persona, como en el caso del estudiantado con las necesidades de seguridad, que tienen que ver con la protección contra el dolor y los peligros; las necesidades sociales que se refieren al sentido de pertenencia, afiliación, aceptación y afecto; las necesidades de reconocimiento o autoestima, como la aprobación y la confianza ante los demás con los distintos grupos en los que se desenvuelve el adolescente como la familia, los amigos, la pareja, los compañeros del colegio, las actividades de interés y ante sí mismo, por último las necesidades estéticas y cognitivas como el conocimiento, la bondad, la ciencia, la belleza, el orden y la simetría (Maslow, 1973).

Entre más consciente es una persona de sus emociones, valores y sentimientos tienen un mejor desarrollo. Por eso, las personas adolescentes deben expresar las experiencias generadoras de tristeza, reconocer la emoción y regularse. Como menciona Rogers (1993) a mayor consciencia del sentimiento, mayor desarrollo personal, o como dijera Egan (1982) entre más concretas sean las declaraciones de experiencias, conductas y sentimientos mayor será el nivel de autoentendimiento de la persona. Sí la persona contacta adecuadamente con su emoción, podrá cumplirse el objetivo de supervivencia.

Es difícil para las personas adolescentes contactarse con la tristeza a causa de prejuicios sociales y por el espacio limitado de expresión que se ofrece hoy en día. Añadiría que la tristeza es quizás para muchas y muchos estudiantes, fácil de identificar, sin embargo, lo difícil es expresarla y apalabrar, porque pueden ser varias experiencias de tristeza que se presentan de manera simultánea. Como lo establece Egan (1982) con las declaraciones vagas y ambiguas de experiencias, conductas y sentimientos, las cuales imposibilitan el proceso de auto descubrimiento y auto entendimiento, para luego inducir a la persona para la acción.

Según Muñoz (2012) el organismo siente en cada momento, por tanto, la persona adolescente debe reconocer e identificar lo que siente y sus necesidades para tener una vida satisfactoria.

Concordando con Rogers y Kinget (1971) el organismo se unifica en aspectos físicos y psíquicos, la salud y el bienestar físico dependen de la experiencia conformada por sentimientos, emociones, pensamientos y el estilo de vida de cada individuo. Por ello la persona adolescente deberá gestionar sus sentimientos tal como el de la tristeza.

Es importante que la persona adolescente tenga en cuenta esta capacidad de valoración automática para el afrontamiento de la situación vivida, de no serlo, el organismo padecerá trastornos emocionales, o bien alguna condición de ansiedad, o depresión. En el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, se sugiere realizar intervenciones sobre el manejo de

ansiedad y crisis de pánico, ya que el individuo genera bloqueos de energía en su ciclo de experiencia, perjudicando el desarrollo personal.

En terapia las personas adolescentes trabajan la actualización del Self, entendiéndose como una Gestalt específicamente organizada y coherente, que está relacionado con procesos de formación y reformatión en torno a las situaciones, de no ser así, la carencia de actualización del self mantendrá una tristeza profunda. Así pues, en la relación terapéutica se fomenta la capacidad de hacer sentir a la persona adolescente válida como persona, paciente, hija/o, pareja, sobrina/o, tía/o, nieta/o.

El gestionar adecuadamente las emociones y sentimientos, no es ignorar o negarlos, ya que la persona puede perder el control consigo misma con los demás. El gestionarse emocionalmente es buscar un equilibrio, es decir, un proceso homeostático. Goleman (2017) por su parte, menciona que se deben controlar las emociones perturbadoras para el bienestar emocional.

Muñoz (2009) habla de que en alguna etapa del desarrollo se pueden manifestar en sentimiento de fondo, que es aquel que da matiz a las vivencias de la persona, está ligado a los aspectos existentes, se ve inmerso un elemento subjetivo de la forma en que la persona vive o vivió su vida emocional estable aparentemente. Por eso en terapia se trabaja con la biografía emocional para notarlo. Sin embargo, entre más rígido se encuentre un sentimiento de fondo, mayor será la disfuncionalidad para la vida de la persona. En el caso de la tristeza como sentimiento de fondo, ocasiona desilusión, victimización, vivir con bajo nivel energético, desconfianza, en casos extremos surge la depresión e ideas suicidas. Por esta razón, la persona adolescente trabajará en la gestión sentimental para evitar el surgimiento de sentimientos de fondo como la tristeza, que a la larga podría ocasionar depresión, ideación suicida y suicidio.

Según Oaklander (2008) los adolescentes transforman comportamientos para evitar sentimientos, esto por ideas introyectadas de estos sentimientos como degenerativos. En la cultura mexicana la tristeza en los adolescentes está negada en el repertorio sentimental por la idea adulto centrista y anti empática con frases como “¿y por eso lloras?” “te voy a dar motivos para que llores” “te ves ridícula/o” “En mis tiempos era otra cosa” “¿por qué estás así?” “¿Cómo no vas a saber qué tienes?”.

Oaklander (2008) presenta que el adolescente “necesita ayuda para expresar sus sentimientos de angustia, soledad, frustración, menosprecio de sí mismo, confusión sexual y miedo. Necesita ver cómo interrumpe su propio crecimiento sano” p.106. Entonces la labor de la terapia es generar un ambiente adecuado para la expresión sentimental, adquirir estrategias y aprender a gestionar estos sentimientos.

La persona adolescente debe expresar sus sentimientos de angustia, soledad, frustración, miedo, menosprecio de sí misma y su confusión sexual, de no ser así, no se percataría de su crecimiento sano. Además, los mecanismos de defensa tales como la proyección, negación y fantasía surgen cuando los pensamientos, sentimientos, impulsos, percepciones y elecciones no se ajustan a lo que debería de ser, creando incomodidad en el adolescente (Oaklander, 2008).

Vivir en México implica estar en competencia, y por ende en angustia, en parte generada por las ideologías de estereotipos, la sobrepoblación que reduce las posibilidades de crecimiento personal, profesional y laboral, por falta de valores sociales, carencia de escuelas, empresas e instituciones de trabajo. La economía que cada vez va en decremento, sumándole al incremento de violencia en toda la República Mexicana.

Ser adolescente en México no es fácil ni sencillo, por la búsqueda de oportunidades, la toma de decisiones, el darse cuenta, la transformación de las relaciones personales y como dijera

Rogers (1993), la búsqueda de un ambiente adecuado para que la tendencia actualizante realice su función.

El trabajo terapéutico fortalece al sí mismo, completa los asuntos inconclusos, permite la expresión de sentimientos bloqueados, como la rabia y la tristeza, al mismo tiempo la persona adopta el cuidado del yo. En la sociedad desde pequeños se adoptan ideas equivocadas o erróneas en el camino a la adultez, que contaminan la vida, dañando y fragmentando el sentido del yo generando sentimientos de desprecio, indignación y soledad (Oaklander, 2008). Estos mensajes erróneos se transmiten por palabras, sonidos, gestos, lenguaje corporal, conductas, malas interpretaciones por el nivel de desarrollo. Desde la infancia la persona define quién es y cómo debe ser en el mundo para satisfacer sus necesidades. Es decir, desde la infancia se desarrolla el sistema de creencias de sí mismo y de cómo funciona en el mundo.

El autoapoyo permite el proceso del autocuidado, y para lograrlo se debe ser aceptante, bondadoso y amoroso con el yo trabajando en los introyectos negativos, de modo que al reconocer, aceptar, respetar y expresar los sentimientos se vive un sentido más fuerte de sí mismos y su dignidad.

El inhibir o negar sentimientos es una experiencia que se aprende, pero genera malos sentimientos del yo. Lo que impide apalabrar los, mostrarlos, o tener destrezas para expresarlos, generando indignación en el individuo.

Como menciona Rogers (1961) cuando una persona vive escondida tras un disfraz, sus sentimientos reprimidos se acumulan hasta un punto crítico, a partir del cual cualquier incidente puede hacerlos estallar. Cuando esto sucede y los sentimientos arrasan a la persona en una tormenta temperamental, una depresión profunda, una inundación de autocompasión o estados semejantes; en general los efectos son desgraciados, puesto que la intensidad de las emociones no concuerda con la situación concreta y toda la reacción adquiere vacíos irracionales. La

explosión desencadenada por un inconveniente en la relación, puede liberar los sentimientos ocultos o negados en docenas de situaciones análogas, pero en el contexto en que se manifiestan en conjunto con resultados ilógicos, y por consiguiente no se comprende.

De ahí que el organismo debe auto aceptarse a sí mismo, para un buen desarrollo, con todo eso que le agrada y desagrada de su yo. Oaklander (2008) menciona que permitir que el yo vivencie y exprese sentimientos como la rabia y la tristeza es nutritivo, en la terapia se aprenden modos seguros y adecuados para hacerlo.

Otra de las propuestas sumadas a la parte de las pérdidas y los duelos, es la creación de talleres para el estudiantado que permita la expresión de la tristeza ocasionada por la experiencia de la pérdida, sobre todo en estos tiempos de pandemia.

El trabajo de Rogers (1979) teoriza sobre la personalidad de los infantes y adultos, dejando de lado la teorización de las personas adolescentes. Como propuesta el adolescente se caracteriza por tener un “Yo joven” que se encarga de construir un nuevo modo de vivir las experiencias que lo conllevan a un “yo adulto”. Descarto la idea de que la adolescencia es una etapa de crisis, ya que en cada momento el ser humano está sometido a vivirlas por la toma de decisiones y la búsqueda constante de la supervivencia. Con esto no me refiero únicamente a la concepción biologicista, sino al aspecto personal, social, profesional, etc.

Los expertos en la adolescencia, teorizan con las famosas crisis, sin embargo, considero que esta etapa no se comprende en su totalidad por crisis, ya que hay otros momentos en los que surgen sentimientos de felicidad, simpatía, cuidado, ternura, tolerancia, atracción, entre otros.

Concuerdo con autores como Erikson (1950) en sus ideas de la búsqueda de la identidad en la adolescencia, pero añado que esta búsqueda se realiza en cada etapa de la vida, ya que hay una renovación del yo, debido a su carácter de movimiento que tiene la personalidad del

organismo. Por esta razón, el ser humano necesita las condiciones suficientes y necesarias que plantea Rogers (1969) las cuales son autenticidad, consideración positiva incondicional y comprensión empática, para comprender empáticamente, volverse auténtico e interpretar cada experiencia vivida.

La adolescencia es una etapa en la que se cree que el organismo debe alcanzar un grado de madurez, tanto psicológica como física. Sin embargo, en este punto, considero que la madurez psicológica no se adquiere únicamente con la edad, ni con el desarrollo físico, sino que es mediante la congruencia y la aceptación que el individuo tenga de su experiencia, y de sus sentimientos y la capitalización de sus experiencias, según Stecca (2004). Por esta razón, considero que pueden existir adolescentes que perciban de manera realista y discriminatoria, sin estar a la defensiva, sino que aceptan la responsabilidad de ser diferentes a otros. En otras palabras, hay individuos que llegan a edad adulta, sin ser congruentes con su experiencia.

REFERENCIAS

Aguirre, M.L.T. (2014). La epojé como ruptura de la actitud natural: Husserl y Sartre. Texto Inédito. Medellín, 78-87.

AlternaTus (20 de diciembre del 2021). Por eso es tan importante politizar el quehacer psicológico e integrar el contexto de las personas en el tratamiento clínico.

#Alternatus #psicologiasocial #psicologia #contexto #latristezaespolitica

#sadnessisrebellion #depression #ansiedad. Facebook:

<https://www.facebook.com/111175208037884/posts/125939343228137/?sfnsn=scwspw>

[a](#)

Almario, J.F. (2016). Una mirada existencial a la adolescencia. Manual Moderno, México.

Bandura, A. (1971). Social learning theory. Englewood Cliffs, Ed. Prentice-Hall.

Barrón, M.J.Z. y Bazán, J.A. (2004). Expresión de sentimientos en el género masculino.

Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala.

Baustita, A.L. (2019). La búsqueda del sentido en adolescentes: dos estudios de caso

desde la perspectiva humanista. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios

Superiores Iztacala. UNAM, México.

Bautista C., N.P. (2011). Proceso de investigación cualitativa. Epistemología,

metodología y aplicaciones. México, Manual Moderno pp. 11-19.

Belli, S. (2009). La construcción de una emoción y su relación con el lenguaje: Revisión y

discusión de una área importante de las ciencias sociales. Theoria, 18,2, 15-42.

Bisquerra, A.R. (2007). Psicopedagogía de las emociones. España, Editorial Síntesis,
p.253.

Campos J.E.G., Bezanilla Sánchez, J.M.H., Pérez O.C., Cárdenas, J.M.D. y Martínez,
J.A.V. (2012) Fenomenología y psicología fenomenológica. Revista Intercontinental
de Psicología y Educación, México, 14, 2, 11-31. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/802/80225867004.pdf>

Campos, D.C.A. y Díaz, R.O. (2003). Motivación Humana. Texto Inédito. p.1-5.

Campos, G.J.E., Bezanilla, S.H.J.M., Pérez, C.O., Cardenas, D.J.M. y Martínez, V.J.A.
(2012). Fenomenología y psicología fenomenológica. Revista Intercontinental de
Psicología y Educación, 14,2,11-31.

Cano, G. (2010) Nietzsche. Estudio Introductorio. Editorial Gredos, Madrid. p-610.

Castro, G.M.C. (2013). Tanatología. La inteligencia emocional y el proceso de
duelo. México, Editorial Trillas, p.179.

Cloninger, C.S. (2003). Teorías de la personalidad (3th ed.) México, Pearson Education. p.
409-438.

Cooper, M. (2003). Existential therapies. SAGE. Londres.

Corchado, A. V. (2012). La Psicología Humanista: Una aproximación teórica y
experiencial. México, Ediciones Caballero Borja, p.107.

Cornejo, L. (2009) Manual de Terapia Gestalt aplicada a los adolescentes. España Tercera
Edición, Desclée de Brouwer.

- Cueli, J., Reidl, L., Martí, C., Lartigue, T. y Michaca, P. (2008). Teorías de la personalidad. (6ta ed.). México, Editorial Trillas.
- Dartevelle, B. (2011). La Psicoterapia centrada en la persona. Según Carl Rogers. España, Gaia Ediciones. p. 7-83.
- Davidoff, L.L. (1980). Introducción a la psicología. (2th ed.). México, McGRAW-HILL. p. 25, 524-525, 632.
- De la Concepción, Z.B.P.E. (2013). La construcción de la identidad en la adolescencia. Revista del Colegio de Ciencias y Humanidades para el Bachillerato. 3, 53-67.
- Diaz, C.F.J. (2019). Habitando en la Frontera. (Terapia Gestalt contemporánea con adolescentes). México, Editorial Círculo Rojo.
- D'Acri, G., Lima, P., Orgler, S. (2012). Diccionario de Gestalt-Terapia. Summus Editorial. Recuperado de: https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/1/0/10821.pdf
- Eagleton, T. (2001). La idea de cultura. Paidós, Barcelona, p.58.
- Egan, G. (1981). El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. México, Grupo Editorial Iberoamericana.
- Egan, G. (1982). El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. Manual de entrenamiento. México, Grupo Editorial Iberoamericana.
- Erikson, E. (1950). Infancia y sociedad. Buenos Aires, Hormé.
- Esparza, M.N.A. y Martínez, R.F. (2005). La autoestima en la adolescencia: un enfoque humanista. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. UNAM, México.

Figuerola, A. (30 Mayo 2021). El Tendedero del Acoso, del arte a la denuncia y de los 70's a los 00's. <https://revistaespejo.com/2021/05/30/el-tendedero-del-acoso-del-arte-a-la-denuncia-y-de-los-70s-a-los-00s/>

Fragoso, V.R. (2013). Qué dicen los jóvenes frente a las problemáticas de su vida cotidiana en el CCH. EUTOPÍA. Revista del colegio de ciencias y humanidades para el bachillerato, 9, 26-36.

Freud, S. (1905). Tres ensayos de la teoría sexual. México, Obras Completas.

Fuster, D., E., G. (2019). Investigación Cualitativa: Método Fenomenológico hermenéutico. Perú SciElo, 7, 1, 1-15.

Garaigordobil, L.M. (2008). Intervención psicológica con adolescentes: un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en Derechos Humanos (2da ed.). Madrid: Ediciones Pirámide.

Giorgana, A. (2021). Los 12 puntos de la Terapia Gestalt Aplicada. Texto Inédito, México, p.1-21.

Goleman, D. (2017). La inteligencia emocional. Porque es más importante que el coeficiente intelectual. Lelibros.org. Recuperado de: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

González, A.M. (2003). Fenomenología y hermenéutica: propuestas para fundamentación metodológica del Desarrollo Humano. Prometeo, 36, 15-19.

Greenberg, L., Elliot, R. y Pos, A. (2015). La Terapia Focalizada en las Emociones: Una Visión de Conjunto. Mentalización. Revista de Psicoanálisis y Psicoterapia,

1-19.

Heller, A. (1989). ¿Qué significa sentir? En: Teoría de los sentimientos. México:

Fontamara. p 15-79.

Hergenhahn, R.B. (2011). Introducción a la Historia de la Psicología. (6th ed.) México,

Cengage Learning, p 605-643.

Hernández, S.R., Fernández, C.C. y Baptista, L.P. (2006). Metodología de la investigación

(4th ed.). México: McGraw-Hill. p 712-714.

Hernández, S.R., Fernández, C.C. y Baptista, L.P. (2014). Metodología de la

Investigación. (6th ed.) México, McGraw Hill Education, p 7-19.

Hierro, J. (1998). Cómo cerrar asuntos inconclusos. Texto Inédito p 25-36. Recuperado de:

<https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/cerrar-asuntos-inconclusos.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2018). "Estadísticas a propósito del día

mundial para la prevención del suicidio" (Datos Nacionales). Comunicado de

Prensa 410/18, 1-8. Recuperado de:

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2018/suicidios2018_Nal.pdf

8_Nal.pdf

Íñiguez-Rueda, L. (2008). El estudio psicosocial de las emociones: Una revisión y

discusión de la investigación actual. Psico, 39, 2, 139-151.

Jung, C. (1953) The Collected works of Carl Jung. Bollingen Series, H. Read,

MacFordham y G. Adler. Suiza, Panther Press.

- Kohlberg, L. (1964). The development of moral character and moral ideology. En: M. Hoffman y L. Hoffman (Ed.) Review of child development research, 1.
- Lafarga, C.J. (2015) Desarrollo Humano en México. 50 años de Agua Viva. Revista Prometeo, México.
- López, A. (2018). Blue Monday: ¿Será este 15 de enero el día más triste del 2018? Rev Tecnológico de Monterrey. Recuperado de: <https://tecreview.tec.mx/blue-monday-sera-este-15-de-enero-el-dia-mas-trise-de-218/>
- López, H.G. (2008). La respuesta reflejo. Texto inédito. p.p.1-10.
- Lowen, A. (1994). Capítulo 9: Culpa, Vergüenza y Depresión. En: La experiencia del placer. Paidós.
- Marañón, G.M.C. (2014) Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n2/e2.html>
- Marina, J. (1996). Los sentimientos, experiencia cifrada. (15-199). En: El laberinto sentimental. Barcelona, España: Anagrama.
- Martínez, A. (2011). Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt. 7a edición. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, Bilbao. p. 218.
- Martínez, J.M. (2012) Gestalt frente a la depresión: primera parte vínculo y proceso integrativo. Gestalt Frente a la depresión: segunda parte. 1-26.
- Martínez, M. (2006). Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. Revista POLIS, Santiago de Chile. 5, 1-15.

- Martínez, O.E. (2013). Antecedentes filosóficos de la psicoterapia centrada en el sentido. Capítulo 2 en: Manual de Psicoterapia con enfoque logoterapéutico. Manual Moderno. Colombia. p.41-62.
- Martínez, R.Y. (2012) Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso, 4ta edición. México: Colección Sentido.
- Martínez, Y. A. (2012) Terapia Existencial. México: Círculo de Estudios en Psicoterapia Existencial.
- Martínez, Y.A. (1999). Los atributos existenciales: una metaestrategia psicoterapéutica. Una vía psicoterapéutica a partir de la crisis. México, texto inédito, p.1-11.
- Maslow, A.H. (Toward a psychology of being (2a.ed.). Nueva York: Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A.H. (1987) Motivation and personality. (3a.ed.) Nueva York: Harper y Row.
- May, R., Allport, G.W., Feifel, H., Maslow, A. y Rogers, C. (1963). Psicología existencial. Argentina, Editorial Paidós, p.136.
- Moltó, B. (1995). Naturaleza de las Emociones. En: Psicología de las emociones entre la Biología y la cultura. España, Albatros.
- Morales, C.S. (2019) Depresión entre jóvenes mexicanos por desempleo, pobreza, estrés. Regeneración, 1-3. Recuperado de:
https://regeneracion.mx/depresion-entre-jovenes-mexicanos-por-desempleo-pobreza-y-estrés/#.VbsGS6pM.facebook_
- Muñoz, M.P. (2009). Definiciones para una teoría Humanista. En Emociones, Sentimientos

- y Necesidades. Una aproximación humanista. México, pp-57-80.
- Muñoz, M.P. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuaderno 6. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano. INIDH. pp 1-33.
- Muñoz, M.P. (2013). Emociones, Sentimientos y Necesidades. Una aproximación humanista. Copyright, México.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Revista Educación, 33,2, 153-170.
- Nicolson, D. y Ayers, H. (2013) Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia. España, Madrid, NARCEA. p 171.
- Nietzsche, F. (2013). Así habló Zaratustra. Grupo Editorial Tomo, México. p-220.
- Oaklander, V. (2008). EL TESORO ESCONDIDO. La vida interior de niños y adolescentes. Terapia infanto-juvenil. Chile, Cuatro Vientos Editorial.
- Olivares, R. (2005). La construcción socio-existencial de los varones. Tesis de Maestría. Universidad Iberoamericana.
- Papalia, E.D. y Wendkos, O.S. (2001). Psicología. México, McGRAW-HILL, p.520-584.
- Perls, F. y Baumgardner, P. (2006) Terapia gestalt. Teoría y práctica, su aplicación. Editorial PAX MEXICO. p.19-43.
- Phares, E. y Trull, T. (1999). Psicoterapias: Perspectivas Fenomenológica y Humanista-Existencial. En Psicología Clínica. Conceptos, método y práctica.

Capítulo 13.

Pierret, G. (2007). La Terapia Gestalt. Su práctica en la vida cotidiana. MANDALA

EDICIONES. dilema EDITORIAL. España. p.113.

Porras, O.M. K. (2008). El darse cuenta. Apuntes para la práctica. Texto inédito, pp.1-5.

Quesada, R.C. (2010). Capítulo 3: Psicología del desarrollo. En: Psicología Educativa.

Para afrontar los desafíos del siglo XXI. México, Mc Graw Hill, p.115-168.

Quepons, R.I. (2013). Nostalgia y Anhelos, contribución a su esclarecimiento

fenomenológico. Revista de Filosofía Open Insight, IV, 5, 117-145.

Quitmann, H. (1989) Interrupción y restablecimiento del contacto. El concepto de la terapia

de la gestalt. Fritz Perls (1893-1970) En: Psicología Humanista. Ed. Herder Barcelona.

Riveros, A.E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo

de la psicoterapia a medio siglo de existencia. Ensayo 12, 2, 135-186. Recuperado

de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v12n2/v12n2a1.pdf>

Rodríguez, C.P. (2019). "INEGI: En México en 2017 se suicidaron 17 personas al día."

Excelsior, México. Recuperado de:

<https://www.excelsior.com.mx/nacional/inegi-en-mexico-en-2017-se-suicidaron-17>

[personas-al-dia/1335567](https://www.excelsior.com.mx/nacional/inegi-en-mexico-en-2017-se-suicidaron-17-personas-al-dia/1335567)

Rodríguez, D. (2018). En México hay más de 2 millones de jóvenes con depresión.

Publimetro. Recuperado de: <https://www.publimetro.com.mx/mx/noticias/2018/10/10/en-mexico-2-millones-jovenes-depresion.html>

- Rodríguez, T.S. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. Universidad de Guadalajara, México. pp 145-159.
- Rogers, C. y Kinget, M. (1971). Psicoterapia y Relaciones humanas: teoría y práctica de terapia no directiva (Vol.1); Madrid: Alfaguara.
- Rogers, C. (1959). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Edición Nueva Edición. Buenos Aires. pp 113.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston. Houghton Mifflin.
- Sales, I. (2019). Qué es una emoción. En: La cara positiva de las emociones negativas. Amat editorial España, pp-48-66.
- Sartre, J.P. (1983). Bosquejo de una teoría de las emociones. Madrid, España, Alianza Editorial.
- Sartre, J.P. (1946) El existencialismo es un humanismo. Barcelona España, Edhasa.
- Serralde, R.D.F. (2006). La adolescencia una etapa para el desarrollo de un proyecto existencial. Universidad de la Habana.
- Shaffer, D.R., y Kipp, K. (2007) Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia, 7ma edición. México, THOMPSON, p 615.
- Sinay, S. y Blasberg, P. (2006) Gestalt para principiantes. Era Naciente, Buenos Aires. p 1-89.
- Stecca de Alvizúa, C. (2004) Como aprender de las experiencias. Cerrando ciclos vitales.

México, Pax, México.

Sullivan, H.S. (1953). The Interpersonal theory of psychiatry. New York, Norton.

Tobías, I.C. y García-Valdecasas, C.J. (2009) Psicoterapias humanístico existenciales:

fundamentos filosóficos y metodológicos. Rev. Aso. España. Neuropsiq, XXIX, 104,
437-453.

UNAM GLOBAL (2019). "Blue Monday", día más triste del año, no existe: UNAM.

Recuperado de:

<https://www.excelsior.com.mx/comunidad/blue-monday-dia-mas-triste-del-ano-no-xiste-unam/1291658>

UNICEF (2020). Salud mental de las y los adolescentes ante el COVID-19.

Velázquez, A.M. (2019). "Programa de Acompañamiento Psicológico Humanista para Adolescentes con Problemas Académicos y Personales". Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México.

Velázquez, S.A. (2018). El impacto de la Orientación Individual en adolescentes. Análisis de casos CCH Oriente. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México, FES Iztacala, México.

Viscontt, D. (1996). El lenguaje de los sentimientos. Argentina: Emercé. Editores.

Vite, L.M.I. (2008). Autoestima adolescente. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM, México.

Vivas, M.L. (8 de Marzo del 2020). El día que los tenderos hablaron sobre la violencia de

género. Proceso: <https://www.proceso.com.mx/nacional/2020/3/8/el-dia-que-los-tendederos-hablaron-contra-la-violencia-de-genero-239582.html>

Wallen, J. (1999). Los sentimientos. Revista Electronica En Plenitud.com. 2000.

Wikipedia (2020). Asociación Estadounidense de Psicología. Consultado el 17 de agosto

del 2020. Recuperado de:

https://es.wikipedia.org/wiki/Asociaci%C3%B3n_Estadounidense_de_Psicolog%C3%ADa

Yalom, I. (2002) El don de la terapia. México: Planeta.

ANEXOS

Anexo 1. Formato de respuesta

Semestre: 2° 4° 6°

Turno: Matutino Vespertino Mixto

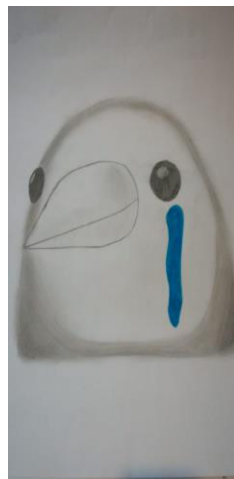
Sexo: Hombre Mujer

Edad:

Anexo 2. Lonas y dibujos alusivos a la tristeza utilizados en la aplicación.



Anexo 2: Lonas y dibujos alusivos a la tristeza utilizados en la aplicación.



Cuando llegas a casa y automáticamente te resbalas en la tristeza y en la depresión profunda



La depresión y la ansiedad vigilándome y esperando a un momento de felicidad para aparecerse en mi vida



mandarle un mensaje todas las noches y que no te responda



Terminamos.

MEMES
BARBUD



ALGO ANDA MAL

Anexo 3. Frases alusivas a la tristeza utilizadas en la aplicación

Es difícil olvidar a una persona que significó mucho en tu vida.

Ese miedo de volver a caer en lo mismo en aquello que te costó tanto salir.

Que termines con tu ex y a la semana ya tenga a otra.

¿Por qué nadie me entiende?

A veces simplemente, te cansas.

No sé si estudiar, llorar o estudiar llorando

Al final; todos se van, siempre lo hacen.

Me pasa de todo, menos lo que quiero que me pase. Fin.

Es más fácil fingir una sonrisa que explicar porque estás triste.

Anexo 4. Letreros utilizados el día de la aplicación.

¿QUÉ TE
PONE
TRISTE?

QUE TRISTE
TODOS DICEN
QUE SOY

Anexo 5: Lista de reproducción proporcionada por los y las estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, el día de la aplicación.

1. Vete mucho a la chingada
2. Ya no quiero de ti nada
3. Me before you / Imagine Dragons
4. Wrong Alice
5. Disfruto/ Carla Morrison
6. Creep you
7. Ed Sheraan
8. Hers
9. Cigarettes of sex
10. Miss you/ Foster the people
11. Always / Bon Jovi
12. Coldplay
13. She will be loved / Maroon 5
14. Look after you / The fray
15. Say something /
16. Thousand years / Christina Perri
17. Yellow labyrinth
18. Pumped up kicks / Foster the people
19. Get you the moon /
20. Prometiste matisse
21. El triste / José
22. Black pearl jam
23. Un millón como tú / Lasso y Cami

24. Siddharta
25. November rain / Guns and Roses
26. 505 / Arctic Monkeys
27. The time has come again
28. My mistakes were made for you
29. Born to die
30. Forever alone / Kakkmaddafakka
31. Lie / Kakkmaddafakka
32. Super woman / Kakkmaddafakka
33. Love is a day