

DOI: <http://doi.org/10.15517/revedu.v48i1.56058>

Manifestaciones del bienestar a partir de la vivencia de separación de pareja en hombres en la etapa de adultez intermedia: un aporte desde la disciplina de Orientación

Manifestations of Well-being Based on the Experience of Separation in Couples among Men in Middle Adulthood: A Contribution from the Field of Counseling

Andrea Marín Solórzano
Fundación Nueva Oportunidad,
Heredia, Costa Rica
amarin@nuevaoportunidad.org
<https://orcid.org/0000-0002-0721-4760>

Brandon Alberto Hernández Delgado
Ministerio de Educación Pública,
Cartago, Costa Rica
brandond.hernandez.delgado@mep.go.cr
<https://orcid.org/0009-0007-0765-2596>

Ericka Isabel Jiménez Espinoza
Universidad de Costa Rica,
San José, Costa Rica
ericka.jimenez@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0000-0002-6660-2341>

Recepción: 08 setiembre 2023
Aprobación: 08 enero 2023

¿Cómo citar este artículo?

Marín-Solórzano, A., Hernández-Delgado, B. A. y Jiménez-Espinoza, E. I. (2024). Manifestaciones del bienestar a partir de la vivencia de separación de pareja en hombres en la etapa de adultez intermedia: un aporte desde la disciplina de Orientación. *Revista Educación*, 48(1). <http://doi.org/10.15517/revedu.v48i1.56058>



RESUMEN:

El presente artículo científico busca recopilar los principales aportes del seminario final de graduación titulado: manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja. El objetivo general es analizar estas manifestaciones propuestas desde el bienestar. Se utilizan antecedentes contextuales y empíricos nacionales e internacionales relacionados con el tema del bienestar y las relaciones de pareja, para contextualizar los hallazgos de la investigación. En cuanto a la disciplina de Orientación, se toman en cuenta los tres pilares fundamentales que caracterizan la disciplina: prevención, intervención social y desarrollo, resaltando que esta área puede brindar alternativas precisas que permitan el crecimiento integral de las personas con experiencias de la separación en esta etapa de la adultez intermedia. La investigación utiliza un enfoque cualitativo y una metodología fenomenológica, donde se hicieron entrevistas a profundidad a seis hombres en etapa de adultez intermedia. La aplicación de esta técnica de investigación contribuyó en el autoconocimiento y la comprensión de las experiencias de los hombres participantes mediante la recopilación de sus testimonios. Para el análisis de la información se utilizan tablas de consistencia, en la que se contrasta la bibliografía pertinente con las narraciones de los participantes. Se visualizan en los hallazgos, aspectos específicos para la promoción del bienestar integral desde la intervención orientadora. Esta puede brindar el apoyo colaborativo entre iguales, lo cual resulta muy valioso para afrontar el proceso de separación con distintas opciones en función del bienestar de cada hombre. Se recomienda la articulación de este tipo de procesos, en los que los hombres puedan explorar sus emociones en grupo y a partir de ello generar herramientas que aumenten sus niveles de bienestar.

PALABRAS CLAVE: Dimensiones del bienestar, Orientación, Adultez intermedia.

ABSTRACT:

This scientific article aims to compile the primary contributions of investigating well-being manifestations based on the experiences of men in middle adulthood who have experienced a separation. The general objective is to analyze these proposed manifestations from well-being. Both national and international investigations have been studied to contextualize the research findings on the topic of well-being and couple relationships. In terms of guidance, the study considers the three fundamental pillars characterizing the discipline: prevention, social intervention, and development. It underscores that the discipline can offer precise alternatives facilitating the comprehensive growth of individuals with experiences of separation in mid-adulthood. The research employs a qualitative approach and a phenomenological methodology. In-depth interviews were conducted with six men in middle adulthood to gain a deeper understanding of their experiences and feelings. This methodology proved instrumental in elucidating the perspectives of the participating groups through their collected testimonies. The authors utilized consistency tables to analyze the information and to contrast relevant bibliography with the narratives of the participants. As part of the findings, a series of strategies are proposed, including principles applicable in the counseling environment. Notably, the support among equals is highlighted as valuable during the separation process. Recommending the articulation of such processes, where men can explore their emotions in a group setting, is emphasized. This collective exploration is suggested to generate tools that enhance their levels of well-being.

KEYWORDS: Well-being, Counseling, Intermediate Adulthood.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo científico, parte de un estudio de investigación que trata en torno a la comprensión del bienestar y sus manifestaciones en hombres en etapa de adultez intermedia. Esto desde la disciplina de la Orientación, cuyo objeto de estudio son los procesos de desarrollo de las

personas (Frias, 2015), de manera que permite facilitar espacios de crecimiento personal, desde una visión integral. Uno de los objetivos que posee esta disciplina, es que las personas conozcan y acrecienten las habilidades para la vida, que les permita responder ante las diferentes necesidades relacionadas con su crecimiento vital. Es por lo que se identificó que las manifestaciones del bienestar constituyen un tema de interés y de alta relevancia para la disciplina de Orientación. Se plantearon una serie de interrogantes que guiaron el proceso de estudio, dentro de estas se destacan, según Bermúdez et al. (2021):

- ¿Cómo se experimenta la separación de pareja desde la concepción masculina?
- ¿Cómo se manifiesta el bienestar en cada una de sus dimensiones en hombres que han experimentado separación de pareja?
- ¿Cómo desde Orientación se puede favorecer el bienestar en hombres adultos de edad intermedia que experimentaron separación de la pareja?

Para responder estas interrogantes se debe tener clara la teoría del bienestar propuesta por Ryff (1989), en la que hay seis dimensiones: la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Estas se interrelacionan entre sí y se ven influenciadas por las situaciones que se encuentra afrontando la persona en un momento específico de su vida.

Este artículo toma parte de la teoría eudaimónica como posición epistemológica para el estudio del bienestar; que de acuerdo con García et al. (2017) el bienestar no debe investigarse solo desde la indagación del placer o el cómo evitar el dolor; sino que se sopesen aspectos como el ambiente, el crecimiento personal, la responsabilidad y los recursos personales. Sumándole el componente amoroso, en este caso la pérdida de una relación.

Al respecto, Casado et al. (2001) señalan que los efectos de la ruptura del vínculo se presentan tanto en el plano cognitivo, afectivo, conductual, así como en las relaciones interpersonales. Esto tiene un alto costo emocional debido a que puede implicar la sensación de fracaso, baja en la autoestima y dudas acerca de la capacidad para dar y recibir amor. Sanz (2007) plantea que la forma en que varones y mujeres aman y viven el amor tiende a ser diferente, tanto en valores, roles y formas distintas de vivenciar el sentimiento amoroso. En esta investigación se hace énfasis en las vivencias y percepciones que experimentan los hombres ante una separación de pareja.

Para esto, se propone describir cómo se manifiestan estas dimensiones en hombres con edades que van de los 39 a los 53 años, resaltando sus experiencias desde el significado masculino durante la etapa de madurez intermedia; con el fin de brindar algunas ideas acerca de cómo favorecer el bienestar psicológico en esta población desde la disciplina de Orientación.

ANTECEDENTES

En lo referente a los antecedentes se hace un repaso de lo estudiado hasta el momento sobre las manifestaciones del bienestar y la adultez intermedia. Se encuentra como principal investigación la propuesta por Ryff (1989), en la que alude que la salud mental y el bienestar, dividida en seis dimensiones, autonomía, auto aceptación, relaciones positivas con otros, propósitos en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno. Se rescatan los estudios realizados por Díaz et al. (2015) acerca las teorías del bienestar, siendo la satisfacción de la vida el principal objeto de estudio.

Sanjuán y Ávila (2016), en el ámbito europeo, examinan cómo el manejo de situaciones difíciles y la motivación están relacionados con la formación del bienestar subjetivo y psicológico. Para esto elaboraron un estudio cuantitativo, cuyos resultados aluden a que existe una relación directa entre la etapa de vida y la autoaceptación, el balance afectivo, el crecimiento personal, la satisfacción y el propósito. A su vez, Singh y Sharma (2018) estudian la relación entre el perdón y el bienestar psicológico en una población de 50 mujeres, teniendo como resultado una relación de ambas variables, en la que el perdón a sí misma y hacia las demás personas, se alinean hacia un mayor bienestar psicológico.

Según lo anterior, se visualiza que existen estudios internacionales, en los que el bienestar psicológico dirigido a hombres no es un objeto de investigación que se presenta con frecuencia para su estudio. Se citan a continuación algunas investigaciones en lo que se refiere a la separación de pareja propiamente.

De la Parra (2008) indica, en su estudio centrado en la separación conyugal desde un enfoque familiar, que la persona moderadora no debe tener sentimientos a la ruptura. Por otro lado, Cáceres, et al. (2009) en Chile indican que la desunión conyugal es una situación que provoca crisis en la cotidianidad de las parejas y que socava a la familia. Por lo que proyecta una intervención psicológica clínica y construye el concepto de divorcio destructivo que engloba en las repercusiones para los hijos e hijas. Es relevante contrastar la realidad de otras culturas con las de Costa Rica.

En el ámbito costarricense, se presenta los aportes de Arguedas (2019), quien se basa en un posicionamiento acerca de la autorrealización, dirigido a estudiantes del Gran Área Metropolitana, teniendo como resultados que la autonomía, el propósito, perseverancia entre otros, son fundamentales para la construcción del bienestar óptimo. Por lo tanto, el bienestar psicológico es un tema de interés en el área de ciencias sociales, ya que permite comprender cómo las personas utilizan las experiencias de vida para su desarrollo integral como personas.

A pesar de que sí hay investigaciones sobre el bienestar, hay un vacío en relación al estudio de este con la población masculina. En especial, hay pocas referencias que exploran el bienestar y sus dimensiones, en relación con hombres en adultez intermedia, por lo que se identifica la relevancia de explorar la experiencia masculina de estas dimensiones específicamente desde la separación de pareja.

REFERENTE TEÓRICO

Concepto de bienestar

Carol Ryff desarrolla un modelo multidimensional del Bienestar Psicológico (BP), en el año 1989, donde definiéndolo como el progreso de las habilidades y el avance individual, en el cual la persona exhibe señales de un desempeño favorable (Ryff 1989, en Rosa y Quiñones, 2012). Además, el sexo, la edad y la cultura van a tener injerencia en los factores que influyen en el bienestar según Ryff (1989) en Vielma y Alonso (2010).

Para efectos de este artículo y a partir de las personas autoras mencionadas, se construye una definición de bienestar psicológico, entendiendo este como la capacidad de las personas para desarrollar sus propias capacidades y a partir de esto tener un crecimiento personal que lleve a que la persona tenga un manejo positivo de la vida. Con el fin de poder evaluar el continuo positivo-negativo

del bienestar personal, Ryff y Singer (2008) definen seis dimensiones dentro de su modelo y la integración teórica que realizan.

Concepto de Orientación

En este apartado, se aborda la relación entre la disciplina de Orientación y el bienestar psicológico. Se destaca que la Orientación es una disciplina aplicada de las Ciencias Sociales que se enfoca en el bienestar humano. La práctica orientadora se guía por tres principios: "el de prevención de situaciones que la persona puede afrontar; de desarrollo personal y profesional; y el de intervención social" (Frías, 2015, p. 26).

El bienestar psicológico, relacionado con el crecimiento personal, es un foco importante de la Orientación, ya que ambas se centran en el desarrollo humano en áreas sociales y psicológicas. El bienestar no se define únicamente por factores intrínsecos, sino que también está influenciado por elementos externos y contextuales. La disciplina de Orientación interviene en el bienestar de las personas considerando estos factores desde diferentes modalidades y contextos, como elecciones vocacionales y proyectos de vida.

De manera que el bienestar no es una variable aislada, sino que influye en todos los aspectos de la vida de una persona. En este sentido se debe de comprender lo que plantea Piña (2017) al referirse del bienestar, "usualmente una persona puede definir que posee bienestar cuando prevalecen los afectos positivos más que los negativos" (p. 12). La Orientación puede potenciar estos efectos positivos del bienestar guiando a las personas a desarrollar habilidades esenciales para la vida, lo que, a su vez, contribuye al desarrollo psicológico, social y comunitario. A continuación, se detalla cada dimensión.

Relaciones positivas con otras personas

Ryff (1989) enfatiza que las personas buscan establecer vínculos fuertes con otras, donde se generen espacios de intimidad de sana interacción. Rosa et al. (2015) añaden que cuando la persona establece relaciones con otras que le lleven a una vinculación y le faciliten un soporte para la vida, es cuando esta dimensión se impregna como una relación positiva.

Se vuelve importante mencionar el polo positivo de cada dimensión, desde lo planteado por Ryff (1989). En este caso desde lo positivo se hace referencia a relaciones satisfactorias y de confianza para las personas, en las cuales el interés por el otro y los espacios donde la expresión de sentimientos sea favorable es una situación altamente deseable.

Las relaciones positivas con otras personas hacen referencia a los procesos que se establecen en una interacción entre dos o más individuos, en este proceso se da un resultado favorable para todas las partes tanto en el corto como largo plazo. Esto se vincula directamente con la labor orientadora, donde Rodríguez (2016) considera que esta es "...un proceso de ayuda dirigido a todas las personas, a lo largo de toda su vida, con objeto de potenciar el desarrollo de la personalidad integral..." (p. 17).

De ahí que se visualiza cómo la Orientación busca desde todos los aspectos integrales del ser humano, guiar y apoyar desde sus bases teóricas y con apoyo de la investigación, todos aquellos procesos del ser humano.

Tomando en consideración lo anterior, se comprende que las relaciones positivas se dan cuando las personas interactúan. Dentro del polo positivo esta interacción genera desarrollo personal, de habilidades y un espacio libre para compartir sus propios valores y creencias.

Dominio del entorno

Por su parte, inmiscuida en el concepto del bienestar y sus dimensiones, Ryff (1989) propone la del dominio del entorno, que lo dilucida como la capacidad de una persona para adaptarse, controlarse y desenvolverse de manera efectiva en los entornos y sociedades complejas en las cuales se pueden encontrar circunscrita y que, de este manejo, se propicien espacios de oportunidades que el contexto brinda para un aprovechamiento óptimo en beneficio del bienestar de la persona.

Dentro de su polo positivo, la autora destaca que, para su caracterización, se parte que la persona mantenga una capacidad de control de las actividades que realiza dentro de su contexto, maneje y sea capaz de conocer qué ofrece su entorno inmediato, un sentido de dominio como tal. Con ello el dominio del entorno se conceptualiza como la capacidad que una persona tiene para adaptarse y generar cambios en su entorno, desarrollando habilidades que faciliten el aprovechamiento de las oportunidades que este le presenta para su bienestar personal.

Esta dimensión se relaciona directamente con el proceso de la Orientación conocido como conocimiento del medio, este siendo uno de los pilares de los procesos de la Orientación. En cual según Molina (2008) se realiza un análisis del entorno, abordando las posibilidades y desafíos presentes en dicho contexto. Esta comprensión del entorno se utiliza como base para la toma de decisiones y otros aspectos fundamentales en el desarrollo personal.

Autoaceptación

En la línea de las dimensiones del bienestar, Ryff (1989) propone una tercera dimensión denominada como la autoaceptación, que la define como las actitudes positivas que una persona tiene hacia sí misma, en la que la autoestima llega a ser un factor clave para el dominio de esta dimensión. De igual forma, Neff (2003) añade el término de la autocompasión como parte de la Autoaceptación, en la que ambos elementos en una constante interacción generan en la persona los aspectos de un cuidado y entendimiento propio, visualizando así la imperfección humana, lo que lleva a entender la importancia de la vivencia de actitudes positivas hacia la persona misma.

Desde el polo positivo, la autora hace alusión que la actitud positiva para sus aspectos personales es de sus principales características, desde una visión sana de su historia y su pasado es derivación de este positivismo hacia la vida. Lazos (2008) menciona que mediante el deseo y/o involucramiento en su desarrollo personal, la persona es capaz de generar herramientas que fomentan el sentido del logro, con el fin de reinventarse como un objetivo personal. La concepción de su ser, desde una visión integral es parte fundamental de la gestión orientadora, donde por medio de procesos se logra que las personas identifiquen su forma de actuar y pensar frente a estas. Es por esto que la autoaceptación se interpreta como la presencia de una percepción positiva e integral de sí mismo, su presente y lo que ha sido su historia de vida.

Autonomía

La cuarta dimensión se refiere a la autonomía, Ryff (1989) plantea que esta dimensión se asocia con un proceso de evaluación interna, en el cual la persona no mira a las demás para su aprobación, sino que realiza una evaluación de sí misma según sus estándares personales. Implica la liberación de convenciones sociales, brindando una sensación de libertad con las normas que rigen la vida cotidiana.

Dentro las características del polo positivo de esta dimensión se mencionan que hay independencia y autodeterminación, así como la habilidad de resistir las presiones sociales para conformarse con ciertos pensamientos y comportamientos. Es importante la presencia de regulación interna y de evaluación de sí misma o sí mismo según estándares personales.

La disciplina de la Orientación tiene en consideración distintos aspectos para la toma de decisiones, dentro de estos el autoconocimiento y la autonomía. Ambos están altamente relacionados con la construcción de un propósito de vida, lo cual se menciona posteriormente. Las personas profesionales en Orientación “por su formación tienen las herramientas para favorecer la reflexión que se requiere para la toma de decisiones” (Ureña y Barboza, 2015, p. 4) siendo esto de gran importancia para mantenerse dentro del polo positivo de esta dimensión.

En la investigación se determinó la autonomía como la habilidad de tomar decisiones a partir de la reflexión. En esta se da un proceso en el que la persona utiliza su independencia para guiar sus decisiones, esto junto con la volición permite que no se tomen decisiones únicamente basado en la opinión de otras personas. De manera que se toman en cuenta las opiniones y el contexto, pero se da un proceso de evaluación a partir de los intereses personales y las necesidades.

Propósito en la vida

De acuerdo con Ryff (1989), esta dimensión se fundamenta en perspectivas existenciales, sobre todo en las posturas de Víctor Frankl. La autora enfatiza que las teorías del desarrollo vital hacen un énfasis en que al existir distintas etapas de vida se debe de ir teniendo propósitos y metas cambiantes. Así, una persona que se desenvuelve dentro del polo positivo tiene un claro sentido de dirección, el cual se ve como objetivos o metas que contribuyen a una vida con significado.

Este proceso de visión a futuro se llama construcción de proyecto de vida, entiendo que este es flexible y cambiante. Murillo (2018) señala que la disciplina de Orientación debe enseñarles a las personas a buscar constantemente nuevas informaciones, opiniones y criterios, de manera que pueda adaptarse a las circunstancias variables y dinámicas contextuales. Al respecto, se plantea que “La Orientación debe priorizar el desarrollo de habilidades como la asimilación o integración de situaciones no planeadas como uno de los principales aspectos para el bienestar integral de las personas” (Murillo, 2018, p. 363).

Considerando lo mencionado previamente el propósito en la vida se entiende desde la existencia de una intencionalidad que tiene cada persona en relación a sus metas. Esto quiere decir que se dirige a cumplir aquellos objetivos que le dan un significado más profundo en su vida.

Crecimiento personal

La última dimensión corresponde al crecimiento personal; Ryff (1989) plantea que dentro de esta dimensión es fundamental que la persona tenga la necesidad de actualizarse, así como tomar

conciencia de sus potencialidades. Dentro del polo positivo de esta dimensión se encuentra la presencia de una sensación de desarrollo continuo y constante crecimiento. Esto incluye la apertura a nuevas experiencias, conciencia del propio potencial y la capacidad para percibir mejoras en sí mismo.

Para la disciplina de Orientación, esto se comprende desde el desarrollo humano. Entiendo que es necesaria la educación emocional e intelectual, Jiménez (2015) agrega que el conocimiento de sí mismo y sí misma es parte importante del proceso de plantearse metas, debido a que esto permite una coherencia entre talentos, valores y objetivos.

De acuerdo con lo anterior se define el crecimiento personal como la destreza de cuestionarse y transformarse, esto impulsado por la voluntad de desarrollarse de manera continua a través de las diversas experiencias que enfrenta a lo largo de su vida. Esto le permite estar en contacto consigo misma, promoviendo el autoconocimiento y reduciendo las sensaciones de desinterés y aburrimiento.

METODOLOGÍA

Tipo y Enfoque de Investigación

El enfoque utilizado para la investigación es el cualitativo, entendido como “la construcción, constitución y desarrollo de los distintos planos que configuran e integran las dimensiones específicas del mundo humano” (Sandoval, 2002, p. 15). Este permite ampliar el conocimiento de las distintas dimensiones del bienestar psicológico en las personas, ya que proporciona bases metodológicas para entender las diferentes manifestaciones a partir de la propia vivencia de cada persona participante.

En cuanto al tipo de investigación, se posiciona teóricamente en los fundamentos de la fenomenología, según Hernández et al. (2014) proporciona un diseño centrado en la persona, en sus experiencias y visión del mundo. Este detalla los propios significados que una persona le otorga a alguna situación de vida.

Unidades de análisis

Para el proceso de selección de la muestra de la investigación, se establecieron criterios de inclusión rigurosos. Se determinó que los participantes del estudio debían ser hombres heterosexuales en la etapa de adultez plena, desde la postura teórica proporcionada por Mansilla (2000), comprendiendo las edades de estos hombres, entre los 39 y 53 años específicamente. Adicionalmente, los seis hombres partícipes debían cumplir con el requerimiento de que hubiesen experimentado una separación de pareja entre los 3 y 7 años previo a la inclusión dentro del estudio, teniendo que tener cada uno de ellos, acceso a herramientas tecnológicas para los procesos de recolección de información. Estos criterios de inclusión han sido cuidadosamente diseñados en concordancia con los objetivos de la investigación, los cuales se derivan de las dimensiones del bienestar posterior a la separación.

En lo referente al acceso al campo, es conveniente mencionar que el Trabajo Final de Graduación se desarrolló durante la pandemia causada por Covid-19. Esto resultó en que, el contacto con las personas participantes se diera mediante recursos tecnológicos, vía sincrónica. De manera que la aceptación de cada participante se vio influenciada por el acceso a internet o un teléfono móvil. Respecto al proceso de lectura y reconocimiento del consentimiento informado, se dio por medio de

una llamada telefónica y un mensaje de texto que constató la anuencia de participación.

Se hizo un muestreo por bola de nieve, para no limitar las zonas de residencia de los posibles hombres participantes. De esta manera, en primer lugar, se contactó al Instituto Costarricense de Masculinidad, Pareja y Sexualidad (Instituto WEM); de aquí se pudieron identificar a tres participantes. Los otros tres participantes fueron referidos por personas allegadas al equipo investigador.

Técnicas de recolección

Se emplearon diversas técnicas con el propósito de recopilar información relevante. En primer lugar, se toma en cuenta la recopilación de datos bibliográficos, mediante la cual se consultaron fuentes con el fin de analizar investigaciones previas y teorías pertinentes acordes con los objetivos propuestos. Otra de las técnicas utilizadas fue la entrevista a profundidad; que se caracteriza por ser más flexible, dinámica, no directiva, no estructurada, no estandarizada y abierta (Taylor y Bogdan, 1994). En el marco de esta estrategia de recolección de información, se persiguió la adquisición de información relativa a las experiencias de vida de los individuos partícipes. El objetivo central fue profundizar de manera sistemática en la experiencia individual de cada uno de los hombres participantes, con la finalidad de conocer y someter a análisis la vivencia de la separación de la pareja. Se buscó así arrojar luz sobre la manera en que se experimentan las diversas dimensiones del bienestar en el contexto de estas experiencias. Estas entrevistas se realizaron de manera virtual, sincrónica, debido a las afectaciones que se vivieron durante la pandemia Covid-19.

Como parte de la rigurosidad metodológica, se llevó a cabo un proceso de validación del instrumento. En esta se les solicitó a tres personas profesionales expertas en bienestar o masculinidad revisar el instrumento. Para la selección de estas personas se utilizaron distintos criterios, dentro de estos se resalta la experiencia en temas de separación, trabajo con hombres, su formación académica, y el perfil profesional desarrollado a lo largo de su carrera. Posterior a la selección cada profesional revisó el instrumento y envió sus comentarios, donde se utilizó una tabla de validación en la cual se calificaron de 1 al 3 los siguientes criterios: claridad, pertinencia, consistencia, relevancia y coherencia de cada pregunta.

Siguiendo con el proceso de validación, la segunda versión del instrumento se aplicó una prueba piloto. Esta se realizó a tres hombres, con características similares a los participantes de la investigación; con el propósito de evaluar la redacción y el entendimiento de cada una de las preguntas. En conjunto el equipo investigador revisó los resultados obtenidos en las pruebas piloto, las cuales permitieron realizar algunas modificaciones al instrumento, entre estas: la realización de la entrevista en dos momentos, se modificó el orden de las dimensiones. Otro de los cambios fue el acomodo de guía de preguntas con el fin de que tuviera un sentido lógico que permitiera una mejor fluidez del instrumento. Esto dio como resultado una versión final del instrumento de la entrevista a profundidad (Anexo 1).

Procesamiento de análisis

Para el inicio de esta fase ya se contaba con la transcripción de las entrevistas, de manera que se hace un análisis de esta información. Se inicia con la primera etapa, descubrimiento en progreso a partir de Taylor y Bogdan (1994), con el objetivo de crear ideas y afirmaciones para la identificación

de temas, e ideas que facilitaron la interpretación de lo obtenido en el estudio. Esta etapa implicó la lectura repetida de los datos, con el fin de su clasificación organizada y desarrollar conceptos y proposiciones teóricas.

En una segunda etapa, se realiza la codificación, esta implica la reunión y análisis de todos los datos obtenidos. Esta codificación se elabora según la teoría ya elaborada, en categorías y subcategorías. Donde en un primer momento cada persona investigadora extrajo unidades de texto las cuales se agruparon en cada una de las categorías y subcategorías. Estas unidades de texto se trasladaron a una tabla, que permite realizar un análisis descriptivo de cada categoría por hombre participante, creando en total seis tablas. Luego se realizó una separación de las frases por categoría y se contrastaron los datos entre participantes, que permitió refinar el análisis. Se construyó la Tabla 1 para cada categoría en la que se trasladaron todas las frases respectivas.

Tabla 1.

Ejemplo de tabla de consistencia, primer momento de análisis

Categoría y subcategoría	Unidades de texto (frases y oraciones con sentido completo)	Nivel 1 Análisis Descriptivo
1.1. Vivencia de la masculinidad en hombres de adultez intermedia.	“A la mayoría de los hombres no les gusta que sepan eso porque un hombre no puede sufrir por una mujer”, una mujer si puede sufrir por un hombre, porque como es femenina”. (H1, 12 de octubre de 2020). “Lo ven a uno que es menos hombre por no agarrar cuánto oportunidad le salga, entonces lo que yo veo es que, entre más mujeres usted tenga es más hombre”. (H1, 12 de octubre de 2020). “El amor que ustedes le muestran a los hijos nunca se compara con el que los papás les demuestran a los hijos, la dedicación, esa forma en la que ustedes entregan la vida por un hijo, aunque hay sus excepciones, pero no son la regla, la regla es que la mayoría de las mujeres, son las que cuidan, nos guían, em nos alimentan, corren con nosotros cuando estamos enfermos, y el hombre es no tanto”. (H1, 12 de octubre de 2020).	Desde la vivencia de la masculinidad el dolor causado por la separación es un hecho vergonzoso debido a los prejuicios sociales, aspecto que se evidencia en la siguiente frase: “A la mayoría de los hombres no les gusta que sepan eso porque un hombre no puede sufrir por una mujer” (H1, 12 de octubre de 2020). H1 menciona en relación con la categoría de la vivencia de la masculinidad el siguiente aspecto: “Lo ven a uno que es menos hombre por no agarrar cuánto oportunidad le salga, entonces lo que yo veo es que, entre más mujeres usted tenga es más hombre” (H1, 12 de octubre de 2020).

En relación con la vivencia de la masculinidad H1 menciona que la manera de dar afecto tiene reglas sociales distintas para el hombre y la mujer, esto se evidencia en la siguiente frase: “El amor que ustedes le muestran a los hijos nunca se compara con el que los papás [...] la dedicación, esa forma en la que ustedes entregan la vida por un hijo, aunque hay sus excepciones, pero no son la regla, la regla es que la mayoría de las mujeres, son las que cuidan, nos guían [...] y el hombre es no tanto” (H1, 12 de octubre de 2020).

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se hace un resumen de los principales conceptos con los que se vuelve a generar un análisis descriptivo. En este, se unieron las ideas principales de los seis hombres participantes y se contrastaron los datos. Para la redacción de estos análisis descriptivos se hizo énfasis en las semejanzas y diferencias entre los relatos. Para ello, se elabora una tabla (Ver Anexo 2: Tabla 2) del momento del análisis descriptivo de cada uno de los hombres participantes, con el fin de tener una mayor comprensión del análisis realizado

Finalmente, según lo que plantean Taylor y Bogdan (1994) se lleva a cabo una relativización de los datos, el cual consiste en un análisis interpretativo de segundo nivel. Se elaboró una tercera ronda de tablas con el propósito de relacionar los análisis descriptivos integrados anteriormente con la fundamentación teórica que sustenta la investigación. Para arrojar luz sobre el proceso de análisis de los datos recopilados, se genera una Tabla de Consistencia (Ver Anexo 3: Tabla 3). Esta tabla se ha diseñado con el propósito de mejorar la comprensión del tercer paso en el análisis de la participación de los hombres en el estudio, abarcando tanto el primer como el segundo nivel del análisis de datos

Con esto se llegó a conclusiones y se generaron recomendaciones. Para este artículo se hace mención únicamente de los aportes que se pueden ofrecer a hombres en la etapa de adultez intermedia desde la disciplina de Orientación en casos de separación.

DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este apartado, se analizan las vivencias de los hombres participantes desde cada dimensión del bienestar, lo que permite identificar áreas fuertes o bien, aquellas que es necesario fortalecer en relación con esta; para posterior en las conclusiones, visibilizar los aportes que se pueden hacer desde la disciplina de Orientación, en relación con esta temática.

Con este fin, se muestran las categorías que responden a las dimensiones, utilizando frases de los participantes, teoría e interpretación de las personas investigadoras en el presente artículo.

Relaciones positivas con otras personas

Se hace alusión en esta categoría a la dimensión de las relaciones positivas, en la que se destaca la interacción de los hombres participantes con distintas personas y cómo estas les producen beneficios para sus vidas. En este punto, los participantes identifican como relaciones positivas las que mantienen con sus familias, en las que, desde su evento de separación, estas relaciones han mejorado produciendo un espacio seguro para expresarse y sentir confianza. Al respecto uno de los participantes lo ejemplifica: “...tenemos una relación muy cercana, muy buena realmente, es positiva porque nos queremos y apoyamos mucho, porque nos vemos bastante, con mi familia, me he acercado mucho a ellos...” (H2, 14 de junio de 2020).

Desde esta perspectiva Valle (2015) plantea que el vínculo entre las personas es fundamental para generar confianza y seguridad, lo que la considera una relación favorable y la ubica en una manifestación positiva del bienestar, debido a que estos hombres identifican a sus familias como un pilar importante a partir del proceso de separación.

Aunado esto, los hombres expresan mantener una relación positiva con su expareja, atribuyendo los beneficios a un entendimiento por el beneficio de sus hijas e hijos. Uno de los participantes lo externa de la siguiente forma: “...el ambiente positivo es tener la capacidad de llegar a la casa, saludar, hablar, escucharnos, de contener, de sostenernos en algunos momentos, poder hablar, de compartir paseos, compartir anécdotas, los eventos que son de los chicos” (H6, 22 de octubre de 2020).

Entonces tanto el fortalecimiento de vínculos como el afrontamiento y la no evitación de conflictos presentes en el proceso de separación, se asemeja a lo aportado tanto por Petersen y Le (2017) así como por Sanjuán y Ávila (2016), quienes enfatizan acerca de la importancia de estos aspectos como elementos definitivos del bienestar, que de acuerdo con estas investigaciones entre más se eluda menos se puede experimentar el bienestar psicológico y más se produce la angustia.

Además, desde esta dimensión se encuentran las amistades, tales como las que pudieron generar gracias a los procesos de ayuda experimentados en el WEN por como lo alude uno de los participantes: “...Y después con unos dos o tres amigos de WEM que la relación es significativa, más que con mi hermano; de consultar cosas, preguntarles dudas, cuando tengo sentimientos extraños, o cuando tengo dolencias, tristezas, alegrías, compartimos mucho...” (H3, 14 de junio de 2020),

Reforzando lo anterior, tanto Rosa et al. (2015) como Ryff (1989) aportan bajo la misma línea de los vínculos en las relaciones, que su establecimiento genera espacios de confianza, de expresión de sentimientos y emociones de una manera segura, lo que favorece un alto porcentaje de las características del polo positivo del bienestar en esta dimensión, según estos hombres participantes.

Además, es interesante que estos hombres rompen con ciertos estereotipos de género lo que también es coherente con la construcción de nuevas masculinidades, pues se evidencia un acercamiento al mundo social en el que las relaciones interpersonales es muy importante, lo que típicamente ha sido asignado al ámbito femenino; pero en el caso de los participantes, destaca incluso la acción de buscar ayuda, mejorar la relación familiar y generar nuevos vínculos afectivos, lo que denota fortalezas en el ámbito personal-social.

Dominio del Entorno

En esta dimensión, se destaca como los hombres participantes denotan una serie de ajustes o cambios en tres principales entornos de sus vidas, tales como el entorno laboral, personal y familiar. En el presente artículo, se le da énfasis a los aspectos relacionados con el entorno personal y social, que fue lo que más resaltaron las personas participantes. Propiamente en el ámbito personal, se menciona que la mayoría de los hombres partícipes logran realizar los ajustes necesarios para enfrentar situaciones complejas de su vida inmediata, tal cual lo expresa un participante a continuación:

sí está dentro de mí, o sea si fue una situación mía pues lo que trato de hacer es resolver, conversando con las personas con las que pude haber tenido el problema, ehh si no soy yo, el del problema y en realidad no tengo una posibilidad de intervenir, pues lo que hago es alejarme un poco hasta que la situación se calme (H2, 14 de junio de 2020).

Por su parte, se encuentra una contraposición a este pensamiento de otro participante, que alude más bien a una posición de no intervenir en situaciones que se salgan de su control, expresando que este dominio del entorno lo hace salir de su zona de confort, sintiéndose vulnerable y expuesto:

cuando a mí me sacan de, de mi zona de confort de mi zona como de como de (pausa) de este, es más que todo que sí confort, estabilidad y control eso me da pereza ...di voy a exponerme. Lógicamente yo tengo claro que con esa zona de confort yo voy a ganar cosas, pero como tengo que tomar decisiones también voy a perder” (H3, 14 de junio de 2020).

Según la vivencia anterior y en alusión a Ryff (1989), se aprecia un puntaje bajo dentro de esta dimensión, ya que se evidencia que el participante no interviene más allá de lo que no puede controlar directamente.

Ahora bien, en relación con el aspecto social, dos de los hombres apuntan a la capacidad de elegir, lo que se constituye en un elemento fundamental que facilita su adaptación al entorno inmediato, tal y como lo refieren de la siguiente forma: “La cosa es decidir ir enfrentando y tomar las cosas como van viniendo y así como usted se acostumbra a estar con alguien, di acostumbrarse a ya no estar con alguien” (H1, 12 de octubre de 2020). Entonces, se puede apreciar cómo los distintos cambios han brindado a los hombres los recursos para ya sea adaptarse al entorno que los rodea o modificar la forma en la que piensan, sienten y actúan en estos entornos, de manera que se les facilite su adaptación a éstos.

En este sentido, esta dimensión se contempla como propia de las personas mentalmente sanas, que según Pacheco (2005) citado por Mebarak et al. (2009), señala que estas personas son capaces de saldar los requerimientos que la vida representa, por medio de la aprobación de sus responsabilidades ante las dificultades. Las personas con un dominio del medio manifiestan la disposición de cambiar según sus posibilidades, o la destreza de adaptarse según sea necesario. En adición con esto, manifiestan la aptitud de planificar el presente de cara al futuro, al que enfrentan y no evaden el presente, a pesar de los temores que puedan surgir al respecto. Lo que se ve reflejado en la vivencia de la mayoría de los participantes en cuanto a esta dimensión.

En esta dimensión es necesario estimar los distintos componentes del contexto al que pertenecen las personas, debido a que, este, al igual que los seres humanos, se encuentra en un constante cambio, el cual no puede ser evitado. Tomando en consideración lo anterior, concuerda con la perspectiva de los participantes que el dominio del entorno es la capacidad de la persona para ajustarse, adaptarse y ser capaz de propiciar cambios en su entorno, así como la habilidad para conocer y aprovechar de la mejor manera las oportunidades que éste le brinda para su desarrollo.

Autoaceptación

En relación con esta dimensión del bienestar y los hallazgos derivados de la participación masculina en el estudio, se subraya en primer lugar el concepto de Autoaceptación. Este término implica una apreciación global y positiva de la persona a lo largo de toda su vida. Ahora bien, uno de los participantes específicamente externa que, para él, visualizarse como una persona que rescata los aspectos positivos de las situaciones es algo que le favorece y pone un ejemplo de su vida:

...y esos 20 años de sobriedad, yo creo que espiritualmente, vuelvo a lo mismo, unos 20 años que me regaló El Señor, porque si yo no estuviera aquí, ya me hubiera matado, y ¿ya? Y ya...y ya me hubiera muerto, si no hubiera sido porque tomé la decisión y a la par confié mucho en Dios, de que yo sabía de qué él estaba a la par mío y él no quiera, él quería sacarme de ahí, porque él sabía de qué yo por dentro había un hombre, no había un mal hombre; entonces en esa parte, en esa parte sí sé que me siento contento de que me siento tranquilo (H4, 14 de octubre de 2020).

Partiendo de esta premisa del participante, Lazos (2008) aporta al análisis que, al involucrarse personalmente en su desarrollo, la persona logra generar recursos que facilitan su sentido al logro, su reinención, que conllevan a una autoaceptación tal y como el ejemplo de historia de vida lo clarifica. En el mismo orden de ideas, la autoaceptación según el bienestar se identifica por estar “relacionada con una apreciación positiva de sí mismo” (Fernández et al. 2013, p. 9). Para esta noción, los anteriores autores recalcan el valor de la exigencia personal ante los distintos contextos en los cuales la persona se desenvuelve con el propósito de no perjudicar su crecimiento personal.

Este proceso se ve reflejado en la vivencia del participante que se impone ante las presiones del contexto social, en el que a los hombres principalmente se les invita de forma reiterativa al consumo de alcohol como parte de una construcción social de la identidad masculina, pero en este caso, el participante reflexiona y opta por el mejoramiento de su desarrollo personal.

Desde una posición distinta a lo presentado previamente y alineándose al polo negativo de la dimensión, tres de los hombres coinciden que tienen aspectos que mejorar de sí mismos, como se evidencia en la siguiente frase de uno de ellos:

estoy claro y lo tengo muy presente que hay aspectos de mí, personales y en mi interior, mi forma de actuar y comportarse en ciertas situaciones que tengo que mejorar, por mi bien y por el bien de mis relaciones con las personas que quiero y que están en mi vida y que son importantes (H2, 14 de junio de 2020).

Esa posición está alineada a uno de los componentes del apartado del polo negativo de la dimisión, que se expresa desde Neff (2011) como la preocupación por lo personal, demostrando inconformidades consigo mismo y una búsqueda por ser diferente.

De esta forma, se hilvanan las experiencias relatadas por las personas participantes, en la que se hace alusión a la Autoaceptación como dimensión del bienestar para entenderse a sí mismo, una forma objetiva de comprender quién es la persona como tal, teniendo una claridad de lo que esto conlleva y cómo puede influir en sus demás áreas de vida. Por lo que esta dimensión se encuentra íntimamente relacionada con el autoconcepto que tiene la persona de sí misma o sí mismo, que de acuerdo con Torres et al., (2010) este presenta características centradas en las percepciones de cada persona, incluyendo los pensamientos, los sentimientos y la conducta; de manera que la mezcla de estos componentes colabora a concretar el nivel de autoaceptación que posea la persona, comprendiendo que también implica un efecto en las otras dimensiones y por ende en su bienestar.

Autonomía

Desde las vivencias de los hombres entrevistados, es fundamental hacer referencia al proceso de toma de decisiones, en la que todos enfatizan que el analizar sus opciones es una parte crucial antes de tomar cualquier decisión, en este sentido H2 ejemplifica lo que la mayoría indica: “yo medito mucho las cosas antes de hacerlas, eh yo usualmente no tomé una decisión en el primer momento, salvo que realmente tenga que hacerlo” (H2, 14 de junio de 2020). Lo anterior, no dista de lo planteado por Ryff (1989) quien resalta que esta dimensión tiene una alta relación con la capacidad de la persona de ver hacia dentro para hacer una evaluación y medir sus estándares personales, para posteriormente decidir con libertad.

Sin embargo, no basta con reflexionar acerca de una decisión, es importante el proceso de medir consecuencias a futuro: “planifico mucho, entonces me siento mucho a analizar mucho toda la situación y la pienso a futuro, siempre trato de ver hacia adelante en cualquier decisión que tome” (H4, 14 de octubre de 2020).

Entonces, la autonomía no implica solamente el que se tomen decisiones de manera autosuficiente, sino que también requiere meditar acerca de los intereses y necesidades propias, de acuerdo con las posibilidades que el contexto ofrece. Deci y Ryan (2013) la describen como “respaldar reflexivamente las propias acciones y sentir una sensación de volición y elección sobre lo que uno está haciendo” (p.28), ya que implica una conciencia de los intereses propios tanto en presente como en el futuro.

Se vuelve necesario identificar los distintos elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones, se resalta que, desde la disciplina de Orientación esta está ligada con la autonomía en el sentido que se da un proceso de conocimiento personal y del contexto (Frías, 2015). En el caso del participante H1, este menciona que: “analizar las cosas que tengo que hacer, no irme al azar, eso me ha ayudado...” (H1, 12 de octubre de 2020). De manera que se da un análisis de las consecuencias para su contexto de las decisiones que se tomen. Al respecto H4 menciona:

dejo y permito a las personas que tienen, que traen buenos aportes, pero cuando una persona que es ponzoñosa, que viene con una mala intención, con un, con un...no consejo, una mala sugerencia, le digo que vea que me parece que usted no cabe aquí,

Revista Educación, 2024, 48(1), enero-junio, ISSN: 0379-7082 / e-ISSN 2215-2644

con el respeto que se merece, mejor dejémoslo así, separarme de esto y salgase de esta conversación. (H4, 14 de octubre de 2020).

Ryff (1989) menciona que parte de la autonomía en el polo positivo es que las personas tengan la capacidad de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras, esto sin dejar de considerar el contexto en el que se encuentran. Eso se logra al acercarse a personas específicas a las cuales escucha y posteriormente reflexiona consigo mismo.

Se resalta la capacidad de distinguir entre quienes pueden influenciar y quienes no dentro de su proceso de toma de decisiones, lo que evidencia un alto nivel de autonomía. Esto implica que se ponga en práctica la escucha, que tal y como se mencionó anteriormente, muchos de ellos tienden a buscar el consejo de compañeros de grupos de apoyo o sus madres, haciendo uso de la racionalidad, para decidir qué de esto toman.

Para realizar esta reflexión, es necesario hacer uso del tercer factor mencionado por Álvarez (2015), la racionalidad; que colabora con la autonomía al facilitar que la persona ponga en práctica la elaborada tarea de reflexionar, para lo que se requieren habilidades como evaluar, estimar y examinar que permitan establecer un orden de preferencias.

El participante H6 es el único en mencionar de manera explícita este proceso:

El proceso fue desde qué es lo que yo deseo para mi vida, qué es lo que quiero, cuáles son mis proyectos, qué es lo que estoy buscando, qué es lo que deseo, necesito (...) ¿me estoy lastimando a mí mismo? por no cumplir algo que yo quiero, entonces no hay nadie más importante que yo. (H6, 22 de octubre de 2020).

A pesar de que H6 es el único que lo evidencia, al leer y contrastar las frases, en la mayoría de los hombres se evidencia que tienen la habilidad de resistir las presiones de otros, tomando en cuenta sus opiniones, pero haciendo uso de su independencia y autodeterminación para tomar decisiones respecto a cómo vivir su masculinidad.

A partir de lo observado en relación con esta dimensión, se puede extraer que las personas logran autonomía en sus procesos de toma de decisiones al regular su comportamiento, lo que les permite hacer lo que les interesa sin la necesidad de productos o contingencias (Deci y Ryan, 2013). Además, se resalta la capacidad de hacer evaluación de sí mismos según estándares personales, escuchar su contexto sin dejarse guiar por esto, lo que demuestra la presencia de regulación interna. De manera que, se evidencia que la mayoría de los hombres participantes están dentro del polo positivo de autonomía, donde han logrado tomar decisiones congruentes a su contexto. Esto no descarta que existan necesidades de apoyo en áreas específicas.

Propósito en la vida

De las entrevistas a los seis hombres, se identificaron varios ámbitos sobre cómo esta dimensión se manifiesta en la vida cotidiana de las personas partícipes. En primera instancia, se evidencia la presencia de metas, específicamente los participantes H2, H3, H4 y H6 son quienes hacen referencia a objetivos personales que los impulsan a sentirse seguros de sí mismos, “realmente ahorita

estoy en un proceso personal que me preocupa más saber que me hace sentir bien” (H6, 22 de octubre de 2020).

Seligman citado por Flecha (2019) externa que el significado de la vida se halla en los principios, las capacidades y las creencias que orientan a una persona. Estas características ayudan a los individuos a encontrar un propósito y sentido en sus vidas, creencias y convicciones personales que favorecen identificar propósitos claros para las personas que buscan un sentido en la vida, se centran en vivir experiencias significativas que les permitan crecer y desarrollarse como individuos. Las personas partícipes aluden mantenerse en un proceso personal, que implica que, para alcanzar el bienestar, las personas deben conocerse a sí mismas y lo que quieren para sus vidas, logrando esto mediante la identificación de intereses, organización de su vida y espacios para el ocio y tiempo libre.

A su vez, tres de las personas participantes, H5, H6 y H1, comentan sus planes en el ámbito monetario: “Una de las metas principales que me he puesto y la he ido cumpliendo, casi los últimos cinco años es ir terminando mi casa” (H5, 9 de agosto de 2020). De ahí que, Newman y Newman citados por Sugarman (2005), aluden que, los objetivos de los hombres partícipes pueden estar influenciadas por su momento evolutivo de desarrollo, ya que durante la adultez intermedia se plantea como una de las tareas evolutivas, las de sostener el núcleo familiar en el cual conviven. Pero también, este aspecto social se puede convertir en una carga producto de estándares o mandatos sociales que son impuestos para el género masculino en la sociedad patriarcal.

Los participantes que están motivados y que buscan diferentes formas de alcanzar sus metas tienen más probabilidades de tener éxito, son otros temas relevantes, en lo que se puede observar buscan siempre la manera de encontrar soluciones, al respecto H1 menciona lo siguiente: “un obstáculo es del alto costo que tiene la vida, entonces para yo poder solventar eso tengo que producir más o mermar mis gastos, esas dos son opciones para llegar al objetivo que uno quiere más rápido” (H1, 12 de octubre de 2020).

Los participantes muestran una clara determinación para alcanzar sus objetivos y anhelos, incluso cuando se enfrentan a desafíos. Partiendo de esta premisa, es que Jiménez y Arguedas (2004) refieren que el sentido de propósito implica una visión de lo que se quiere lograr en el futuro, así como la entrega a una causa; además, la consecución de un motivo de vida faculta posicionarse un paso más al frente de todo, y así fuera de las victorias o derrotas, se faculta a analizar qué aspectos necesitan de mejora, con un claro detenimiento y objetividad.

Por su parte, se evidencia comentarios como el siguiente

Yo le hablo a Dios, Dios yo vine a triunfar, no vine a fracasar al mundo, así que no voy a fracasar, sé que hice cosas malas... Vicios, esto, lo otro, pero sé que tú me perdonaste. Pero yo vine a triunfar al mundo, soy de las personas que siempre dije yo vine a triunfar al mundo yo no vine a ser un fracasado. (H4, 14 de octubre de 2020).

En este ejemplo, se puede ver la importancia de situarse más allá de los fracasos o intentos fallidos como plantean Jiménez y Arguedas (2004), evidenciando una claridad en los participantes en cuanto a lo que desean para sí mismos en su vida; lo cual les facilita el establecimiento de metas y objetivos por lograr.

En el caso de H6, él menciona que “dentro de lo que cabe he ido ideando estrategias que necesito concretar, [...], entonces el plan si lo tengo, pero no lo he concretado” (H6, 22 de octubre de 2020). En el caso analizado, el participante establece metas que no coinciden con lo que tiene propuesto para su vida en la etapa adulta. Este hecho pone de manifiesto la importancia de que la motivación sea un factor importante de la intencionalidad, la cual genera el impulso necesario para alcanzar las metas. Además, evidencia la complejidad de cada caso, ya que incluso cuando existen metas claras en un área, los deseos e intereses y prioridades individuales pueden variar, como por ejemplo la educativa o económica, estas no necesariamente son una prioridad en la vida de un hombre de adultez intermedia, de manera que es fundamental el explorar las otras metas existentes en áreas como la personal y familiar.

En síntesis, los partícipes manifiestan la presencia de metas, la intencionalidad es la capacidad de orientar el comportamiento hacia una meta, mientras que el sentido de propósito es la creencia en que la propia vida tiene un significado. Ambos conceptos son importantes para el desarrollo personal y profesional, ya que pueden ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos y a sentirse satisfechas con sus vidas.

Crecimiento Personal

El crecimiento personal corresponde a la última dimensión del bienestar propuesta por Ryff (1989). Según las expresiones de la mayoría de los hombres participantes del estudio, se identifica que aun cuando se sienten bien consigo mismos tienen presente el deseo de crecer y desarrollarse en distintas áreas, H1 ejemplifica lo mencionado por la mayoría: “Yo me siento bien, pero si tengo que mejorar algo o cambiar para mí bien yo lo voy a hacer, sería bueno” (H1, 12 de octubre de 2020) de hecho siguiendo el hilo de la autora esto favorece sentimientos de autorrealización en las personas.

Según la vivencia destacada en el párrafo previo, Rosa y Quiñones (2012) comentan que se muestra un funcionamiento positivo, debido a que se visualiza que existe una indagación continua para incrementar sus habilidades y auto apreciar lo que hacen para su desarrollo personal, esto evidencia distinguir algunas de las manifestaciones del polo positivo sugeridas por Ryff (1989) en cuanto existe una firme presencia del deseo de cambiar y evolucionar.

La excepción la hace el participante H5, quien expresa no sentir presión de realizar cambios para su desarrollo personal: “Siento que tal vez sí podría mejorar, pero en realidad no me siento ni presionado ni nada, me siento bien digamos conmigo mismo cómo estoy” (H5, 9 de agosto de 2020).

El resto de los hombres entrevistados, mencionan que han aprovechado los diferentes momentos que se les han presentado en la vida y han tomado estos como oportunidades para reinventarse y desarrollarse. Consideran que una de las principales vivencias que les permitió desarrollarse, es la separación de su pareja.

La apertura a nuevas experiencias es una característica positiva de la personalidad que se manifiesta en la disposición a probar situaciones nuevas, salir de la zona de confort y desafiarse a uno mismo. Esto puede conducir al aprendizaje, al crecimiento y a una vida más plena; que teniendo en cuenta lo doloroso de esta vivencia, pudieron mediante su voluntad personal cuestionar y reconstruir su concepto previo, para dar frente a la vicisitud experimentada, acudiendo a la experiencia de vida de H6:

Revista Educación, 2024, 48(1), enero-junio, ISSN: 0379-7082 / e-ISSN 2215-2644

aprendí mucho de mi vida, no me arrepiento de lo que viví, fue un momento feo, fue un momento no agradable en muchos aspectos, tiene otro montón de cosas muy lindas, tengo dos hijos maravillosos, me consolidé más como persona, como ser humano, como hombre, mi forma de ser, me consolido más cada día, y en realidad, no fue bonito, pero creo que todo se supera. (H6, 22 de octubre de 2020).

Lo anterior es reflejo de la capacidad de percibir mejoras, así como efectividad y un mayor autoconocimiento a partir de la experiencia vivida, también la capacidad de resiliencia, la cual es un aspecto que les ayudó a regenerarse dentro de la crisis ocasionada por la separación, ya que transformaron una experiencia adversa en oportunidades aprendizajes y crecimiento personal, Losel (1994) en Jiménez y Arguedas (2004).

La separación puede ser un momento de crecimiento personal, ya que obliga a las personas a reflexionar acerca de sí mismas y sus relaciones. Esto puede conducir a un mayor autoconocimiento, autonomía y capacidad de afrontamiento, que es descrito por varios de los hombres como un proceso largo, que a su vez destacan apoyos que tuvieron, como lo son grupos y familiares que les permitieron cultivar el crecimiento personal de cada uno. Por ejemplo, H2 resalta que el WEM fue un espacio que le permitió analizarse y crecer. Rosa y Quiñones (2012) resaltan que la flexibilidad le permite a la persona una mayor adaptabilidad a las circunstancias que vivencia y buscar oportunidades para crecer. Se percibe, desde la óptica de una situación difícil, la importancia de reinventarse. Esto puede implicar cambios en los hábitos, las relaciones o las metas, puesto que el crecimiento personal es continuo y a su vez le permite ganar control sobre sus vidas a partir del desarrollo de nuevas habilidades que les favorezca dirigir su futuro (Romero et al., 2007).

Para reinventarse, es importante buscar apoyo de los demás. Esto puede incluir a la familia, los amigos o grupos de apoyo. Entre los principales aspectos en los que se menciona, existe un elemento clave del crecimiento personal a partir de la separación, que lo constituye el amor propio. Cuando las personas aprenden a valorarse a sí mismas y a sus necesidades, pueden empezar a construir una vida más plena y satisfactoria. Esto se ejemplifica con esta frase: “Después de que me divorcié yo dije, voy a dedicarme a mí, voy a verme en un espejo y ver cómo hago para sentirme mejor” (H1, 12 de octubre de 2020). Lo anterior, como lo mencionan Rosa y Quiñones (2012) son decisiones que mueven, el amor propio impulsa a la persona a la constante superación. Cuando una persona se ama a sí misma, se siente capaz de alcanzar sus metas y sueños. Esto le genera una sensación de bienestar y satisfacción. Lo mismo se ve en el área social, en la que las personas participantes enfatizan que han dejado el odio y han puesto límites claros. Desde la propuesta de Rosa y Quiñones (2012) esto se aprecia en el crecimiento personal mediante la reinención de sí mismo, es un proceso de cambio y transformación que requiere esfuerzo y dedicación, y esto debido a que, en la actualidad, se encuentra planteándose la manera como lleva las relaciones sociales.

Se puede concluir, que en su mayoría los hombres entrevistados tienen un actuar bajo el polo positivo, mantienen una clara búsqueda del crecimiento personal en las diferentes áreas de su vida mediante un cuestionamiento continuo de sí mismos, así como aprovechando las oportunidades que se les presentan en la vida para reinventarse, deseo de desarrollo continuo, reflejan apertura a nuevas

experiencias, así como la capacidad para percibir mejoras en sí mismos y los cambios positivos en su autoconocimiento y efectividad ante las situaciones de la vida.

De manera que, al revisar las dimensiones en conjunto es evidente que las personas mantienen una variedad de niveles en ambos polos, tanto el negativo como el positivo, de todas las dimensiones vistas, teniendo que se evidencia que la mayoría se acercan más al polo positivo de cada una.

CONCLUSIONES

Es importante resaltar los aportes específicos que se descubren a partir del estudio en relación con la Orientación y las manifestaciones del bienestar según la vivencia de los hombres participantes. Se identifica en primera instancia, como las experiencias de estas personas las han llevado a crear conocimientos y desarrollarse, lo que proporciona indicios acerca de posibles estrategias y apoyos para poblaciones similares, desde una visión educativa. En este sentido, se comprende lo que dicen Ribeiro-Silva et al. (2022), que la educación va más allá de la adquisición de conocimientos.

Dentro de los fundamentales hallazgos está la importancia de las relaciones con la familia para estos hombres separados, lo que les proporciona soporte emocional y les permite conformar relaciones positivas en el ambiente laboral. En cuanto a la dimensión de autoaceptación, se descubre que algunos de estos hombres necesitan más apoyo y acompañamiento emocional para afrontar la experiencia vivida y que la autonomía se fortaleció durante el proceso de la separación como tal. Parte de los problemas principales es la disonancia en el discurso de algunos hombres en función de cómo se manifiesta el bienestar en ellos, y en cómo la falta de autoconocimiento afecta su capacidad de reconocer áreas de mejora. De manera que se vuelve evidente la necesidad de brindar Orientación a la población en general en relación con el autoconocimiento y sus principales componentes, adaptándolo a la población que se dirige la intervención.

Dentro de las necesidades más comunes se encuentran la necesidad de aprobación, dificultades laborales y la expresión de emociones. Se plantea que la disciplina de Orientación puede ayudar a desarrollar las dimensiones de relaciones positivas, autonomía y crecimiento personal. Además, se destaca la versatilidad de la Orientación como disciplina y su capacidad para brindar procesos de apoyo para la separación de pareja y vencer los mitos machistas relacionados con la búsqueda de ayuda profesional en hombres. A partir de esta visión, es importante trabajar desde los principios de prevención, desarrollo humano e intervención social.

Al evaluar la información presentada acerca de la experiencia de hombres separados de su pareja, se destacan los siguientes aspectos concretos para promover un bienestar integral y desde la intervención orientadora:

1. Relaciones positivas con otros: Dado que las relaciones familiares y con amigos se convierten en el principal soporte emocional, se rescata la importancia de fomentar y fortalecer estas relaciones. Mediante el trabajo de educación emocional y creación de espacios seguros para expresar sentimientos.
2. Autonomía: Se aprecia que la experiencia de separación puede fortalecer la autonomía en algunos hombres, facilitándoles la capacidad de desarrollar diferentes alternativas que les permitan afrontar la adversidad. De ahí es que, se destaca con suma importancia el promover

la autonomía y el desarrollo de habilidades de afrontamiento en situaciones de cambio y dificultades emocionales, lo que se relaciona estrechamente con la presente dimensión.

3. Autoaceptación: resulta que algunos de los hombres necesitan apoyo emocional y acompañamiento para afrontar la experiencia de separación, teniendo claro esto, se debe priorizar en brindar apoyo psicológico que promueva la autoaceptación y el autocuidado en situaciones de cambio y transformación para el crecimiento personal.

En síntesis, como parte de los principales aprendizajes, se destaca la importancia de fomentar relaciones positivas, fortalecer la autonomía y promover la autoaceptación como pilares fundamentales para el bienestar psicológico en los hombres que enfrentan la experiencia de separación. El identificar estas dimensiones como prioritarias en su atención, ofrece una valiosa perspectiva para el desarrollo de intervenciones y estrategias de apoyo que favorezcan el bienestar emocional y social de esta población. Además, las distintas modalidades en las que la disciplina de la Orientación puede intervenir y ofrecer procesos de apoyo para separación de pareja en hombres, son un aporte importante. En este sentido los participantes expresan sus experiencias de acompañamiento profesional y de ayuda, en las que se evidencia que esta es beneficiosa, principalmente en espacios de atención grupal o personal-grupal. La Orientación puede brindar el apoyo colaborativo entre iguales que han vivido situaciones similares, lo cual resulta ser de sumo valor para poder afrontar el proceso de separación con distintas opciones en función del bienestar de cada hombre.

Se manifiesta la versatilidad de la Orientación como disciplina, al tener un gran alcance en el desarrollo de cada una de las dimensiones, en la que visualizan aportes específicos en cada área y elementos que trascienden al bienestar a nivel general.

AGRADECIMIENTOS

A todos aquellos que han brindado su apoyo y contribuido al éxito de este proyecto, extendemos nuestro sincero agradecimiento. Especial reconocimiento se otorga a los valiosos individuos que participaron en la investigación. Valoramos enormemente la oportunidad de conocerlos, ya que esta experiencia ha resultado en un significativo crecimiento tanto en nuestro ámbito profesional como personal.

REFERENCIAS

- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, 35(1), 13-26. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340042261002>
- Arguedas, I. (2019). Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. *Revista de Educación*, 51, 9-18. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf
- Bermúdez, S. K. Hernández, D., Marín S. A., Sandí C. C., Segura M. C. y Sáenz O. D. (2021). *Manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja: un aporte de la Orientación. Seminario de graduación*

Revista Educación, 2024, 48(1), enero-junio, ISSN: 0379-7082 / e-ISSN 2215-2644

(Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica. <https://repo.sibdi.ucr.ac.cr/handle/123456789/18045>

Cáceres, C., Manhey, C. y Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Relaciones imprescindibles para una terapia de divorcio. *Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar*, 17(27), 41-60.

Casado, E., Venegas, M., Páez, D. y Fernández, I. (2001). Factores psicosocioculturales en la separación de pareja. *Humanitas*, 3, 7-35. https://www.researchgate.net/publication/286929758_FACTORES_PSICOSOCIOCULTURALES_EN_LA_SEPARACION_DE_PAREJA

De la Parra, J. (2008). Experiencia emocional y ruptura de pareja. *FAMILIA*, 36, 25-40. <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000029326&name=00000001.original.pdf>

Deci, E. y Ryan, R. (2013). The importance of autonomy for Development and well-Being [La importancia de la autonomía para el desarrollo del bienestar] En B. Sokol, F. Grouzet y U. Mueller. (Eds.) *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human*, (pp. 19-46). Cambridge University Press.

Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A. y Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures [El componente eudaimónico de la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico en las culturas españolas]. *Psicothema*, 27(3), 247-253. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72741183007.pdf>

Fernández, O., Muratori, M. y Zubieta, E. (2013). Bienestar Eudaemónico y Soledad Emocional y Social. *Boletín de Psicología*, (108), 7-23. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N108-1.pdf>

Flecha, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Revista Interuniversitaria*, 137-150. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6836758>

Frías, C. (2015). La Orientación como disciplina y profesión. En A. Mata. (Ed.), *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*, pp. 15-50. Universidad de Costa Rica.

García, D., José-Soler, M. y Achard, L. (2017). Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Búsqueda*. 1, 22. <http://dx.doi.org/10.21892/01239813.335>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGRAW-HILL. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13511/DISERTACI%C3%93N%20MAR%C3%8DA%20ISABEL%20SALAZAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jiménez, E. (2015). Aportes del enfoque de desarrollo humano a la Orientación. En: A. Mata (Ed.) *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. Universidad

de Costa Rica.

Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). *Sentido de vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica*. Universidad de Costa Rica.

Lazos, E. (2008) Autoconocimiento: una idea tensa. *Scielo*, 53(61).
<https://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v53n61/v53n61a6.pdf>

Mansilla, M. (2000) *Etapas del desarrollo humano*.
https://sisbib.nmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf

Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. y Quintero, M. F. (2009). Salud Mental: Un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, 23, 83-112.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21311917006.pdf>

Molina, S. (2008). Influencia del contexto sobre el conocimiento de la formación profesional de los estudiantes de Educación Secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 291-302. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230780004.pdf>

Murillo, O. (2018). La Incertidumbre en la construcción de proyectos de vida: Criterios para los procesos de orientación. En Colegio de Profesionales en Orientación (Ed.) *Memoria II Congreso de Profesionales en Orientación*. (349-364). <https://congreso2018.cpocr.org/wp-content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf>

Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion [El desarrollo y validación de una escala para medir la autocompasión]. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/empirical.article.pdf>

Neff, K. (2011). Self-Compassion-Self Esteem, and Well-Being [Autocompasión-Autoestima y Bienestar]. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/12/SC.SE_.Well-being.pdf

Petersen, J. y Le, B. (2017). Psychological distress, attachment, and conflict resolution in romantic relationships [Angustia psicológica, apego y resolución de conflictos en las relaciones románticas]. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-26.
<https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1278&context=mps>

Piña, K. (2017). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios. [Tesis de Maestría], Universidad Autónoma de México.
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ribeiro-Silva, E., Amorim C., Aparicio-Herguedas, J. L. y Batista, P. (2022). Trends of Active Learning in Higher Education and Students' Well-Being: A Literature Review. [Tendencias del aprendizaje activo en la educación superior y el bienestar de los estudiantes: una revisión de la literatura.] *Frontiers in Psychology*, 13, 844236. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844236>

- Rodríguez, Á.A. (2016). *La orientación vocacional basada en las teorías de las inteligencias múltiples*. [Trabajo final de graduación]. Universidad de Sevilla.
- Romero, A., Brustad, R. y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Rosa, R. y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772/1569>
- Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79933768003.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being [La felicidad lo es todo, Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sánchez, R. y Retana, B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(36), 49-69. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645436004.pdf>
- Sandoval, C. (2002). *Investigación Cualitativa*. ARFO Impresores Ltda.
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10. https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401/pdf_57
- Sanz, F. (2007). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Editorial Kairós, S.A.
- Singh, H. y Sharma, U. (2018). Self-regulation as a correlate of psychological well-being. [La autorregulación como correlato del bienestar psicológico]. *Indian Journal of Positive Psychology*; 9(3), 441-444. <https://www.i-scholar.in/index.php/ijhw/article/view/181481>
- Sugarman, L. (2005). *Life-span development. Framework, Accounts and Strategies*. [Desarrollo de la vida útil. Marco, cuentas y estrategias]. Ed. Psychology Press Ltd.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (2da ed.). Paidós.

- Torres, F., Pompa, E., Meza, C., Ancer, L. y González, M. (2010). Relación entre Autoconcepto y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios. *International Journal of Good Conscience*, 5(2), 289-307. <http://www.spentamexico.org/v5-n2/5%282%29298-307.pdf>
- Ureña, V. y Barboza, C. (2015). Aportes de la Orientación Vocacional en el contexto laboral. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 15(1), 1-21. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a40v15n1.pdf>
- Valle, M. G. (2015). *Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Vielma, R. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Venezolana de la Educación*, 49(14). <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento

Etapas de adultez intermedia: ¿Cómo describe este momento de su vida? ¿Qué me puede decir de la satisfacción que siente con su vida? ¿Con cuáles aspectos no está satisfecho?

Concepción de la masculinidad: ¿Qué significa para usted ser un hombre? ¿De dónde lo aprendió? ¿Cuáles aprendizajes mantiene en la actualidad? Lo que aprendiste, ¿es lo que se espera que hagan los hombres actualmente?

Separación de Pareja: ¿Cómo piensa usted que es el proceso de separación para los hombres? Podría describirnos su proceso de separación. ¿Con cuáles apoyos contó durante esa vivencia? ¿de qué manera le ayudaron? ¿Le habría gustado recibir algún otro tipo de apoyo? ¿Cómo cuál? En caso de que haya sido necesario para usted, ¿en qué considera le pudo haber ayudado recibir acompañamiento profesional durante su vivencia de separación? ¿Puede identificar aprendizajes de su experiencia de separación? ¿Cuáles serían?

Relaciones positivas con otras personas: Piense en las personas más importantes para usted, con las que tiene una relación positiva. ¿Cómo describe estas relaciones? ¿Qué características tienen estas relaciones que las hagan positivas para su vida? ¿Para usted qué significa contar con esas relaciones positivas?

Dominio del entorno: Las personas se desarrollan en distintos entornos o contextos, como el familiar, laboral, social y otros ¿Cómo son los contextos/entornos en los que usted se desenvuelve? Si algo en estos contextos no le gusta o le desagrada ¿Qué acciones realiza para mejorar y cambiar esos contextos/entornos? ¿Qué le aportan a usted estos contextos/entornos?

Autoaceptación: ¿Cuán a gusto se siente usted mismo? ¿Qué piensa de sus características buenas y malas? ¿Cuáles aspectos de usted mismo trata de mejorar? ¿Cómo influyó la vivencia de separación en este concepto de usted mismo?

Autonomía: ¿Cuál es el proceso que sigue para tomar una decisión? Podría contarme algún ejemplo reciente. ¿De qué manera influyen las otras personas en sus decisiones?

Revista Educación, 2024, 48(1), enero-junio, ISSN: 0379-7082 / e-ISSN 2215-2644

Propósito en la vida: Piense en una o dos metas importantes que tengan en este momento, ¿Qué acciones realiza para alcanzar sus metas? Cuando se presenta un obstáculo que le impide alcanzar sus metas ¿qué suele hacer? ¿Qué lo motiva para alcanzar sus metas?

Crecimiento personal: En este momento de su vida ¿Qué acciones ha tomado para desarrollarse como persona? ¿Qué ha aprendido sobre usted mismo después de separarse? ¿Cómo llegó a esos aprendizajes?