

Exposición Teórico y Conceptual del Crecimiento Personal y las Redes de Apoyo y su
Interacción a través del Proceso de Aprendizaje

Por Paula María Quintero Carvajal

Asesor

Edna Paola Fuentes Clavijo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa de Psicología

2023

Resumen

Este trabajo monográfico desarrollado bajo principios éticos y resultado de una exhaustiva y rigurosa revisión documental, busca contribuir a la construcción de conocimiento exponiendo las bases teóricas y conceptuales del crecimiento personal, las redes de apoyo y el aprendizaje, postulando este último como el proceso integrador de ambas basándose en el principio de determinismo recíproco en el que intervienen diferentes elementos de tipo biológico, psicológico y social con el fin de comprender a profundidad la interacción entre individuo, entorno y desarrollo, partiendo de la idea, de que más allá de individuos existen sujetos, individuos atados a una sociedad y a unos contextos específicos de los que no solo son productos sino productores.

Palabras Claves: Crecimiento personal, red de apoyo, apoyo social, contexto, aprendizaje.

Abstract

This monographic developed under ethical principles and as a result of an exhaustive and rigorous documentary review, seeks to contribute to the construction of knowledge by exposing the theoretical and conceptual bases of personal growth, support networks and learning, postulating the latter as the integrating process of both based on the principle of reciprocal determinism in which different elements of biological, psychological and social type intervene, in order to understand in depth the interaction between the individual, the environment and development, starting from the idea that beyond individuals there are subjects, individuals tied to a society and specific contexts in which they are involved, psychological and social in order to understand in depth the interaction between individual, environment and development, starting from the idea that beyond individuals there are subjects, individuals tied to a society and to specific contexts of which they are not only products but also producers.

Keywords: personal growth, support group, social support, context, learning.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Planteamiento del Problema	9
Justificación	10
Objetivos.....	11
General	11
Específicos	11
Desarrollo	12
Desarrollo Personal para Alcanzar Crecimiento Personal	12
Habilidades Cognitivas.....	24
Conocimiento del Medio o Entorno.	25
Voluntad del Sujeto	25
Estrategias y Recursos.....	26
Memoria de Trabajo	28
Inhibición.....	29
Flexibilidad o Cambio de Reglas.....	30
Planeación.....	31
Solución de Problemas	31
Autocontrol.....	32
Automonitoreo.....	32
Fluidez Verbal	32
Iniciativa	32

Control Emocional.....	32
Redes De Apoyo Y Apoyo Social.....	37
Red.....	41
Red Social.....	41
Apoyo Social	41
Apoyo Subjetivo y Objetivo.....	43
Naturaleza de las Redes de Apoyo Social	43
Redes de Apoyo Formales e Informales (Naturales).....	47
Efectos del Apoyo Social	50
Aprendizaje como Camino hacia el Crecimiento Personal.....	51
Aprendizaje Formativo	53
Conclusión.....	66
Referencias	72

Introducción

A simple vista, el título sugiere una contradicción, pues si se habla de crecimiento personal, se entiende que es un proceso de y para el individuo, entonces ¿para qué involucrar a las redes de apoyo?

La respuesta la tiene Albert Bandura y su teoría del aprendizaje social, para la cual “la personalidad es el conjunto de información adquirida a lo largo de la vida, lo cual da como resultado la manera de pensar, sentir y actuar” (Jara, Olivera y Yerrén, 2018, p. 25), así para Jara et al (2018)

La naturaleza le confiere al ser humano la capacidad de ser social y, por lo tanto, este busca constantemente relacionarse con los demás y satisfacer de algún modo sus necesidades a través de las relaciones que establezca dentro de la sociedad (p.24).

En otras palabras, la personalidad al igual que todos los procesos y factores cognitivos y emocionales que definen a la persona y su manera de pensar, sentir y actuar, incluyen la interacción de múltiples factores entre los que se resaltan dos por ser la génesis de todos los demás, uno de tipo biológico y otro de tipo social; si bien cada perspectiva psicológica tiene modelos explicativos sobre la personalidad y su evolución a lo largo de la vida, lo cierto es que estos dos factores se encuentran en la mayoría de ellos, por una parte, los factores biológicos, marcaran por genética las capacidades innatas o “conductas reflejas” (Navarro y Martín, 2018) que posteriormente determinaran en gran medida la maduración biológica, y el desarrollo de la actividad fisiológica y cognitiva de cada uno, como evidencia de ello y en relación al factor social Navarro y Martín (2018) dicen, “ el cerebro se modifica en función de la experiencia” (p.29), experiencias presentadas por la vivencia variada de situaciones que le brindan las

diferentes estructuras sociales en las que se desarrolla el individuo, Navarro y Martin (2018), concretan la idea al referirse a la interrelación de estos dos factores así:

La conducta, las estructuras cognitivas internas y el ambiente interactúan constantemente de forma que cada uno de estos factores determinan los restantes. Las personas son producto del ambiente, pero también eligen y dan forma a ese ambiente. El proceso no se realiza en una única dirección. Las características internas del individuo, su entorno y sus comportamientos son mutuamente interactivos a la hora de determinar las conductas específicas del individuo, determinando esta interacción, *determinismo recíproco*. (p.34).

Ahora bien, vale la pena aclarar, tal como refiere Fierro (1997) “que el determinismo no es simétrico y con reciprocidad igual bajo todos sus aspectos” (p.25) siendo estos situación, personalidad y conducta, dado que, por ejemplo, la conducta depende mucho más de la situación que, al contrario, y “un suceso puede ser al mismo tiempo un estímulo, una respuesta o un reforzador ambiental, dependiendo del lugar de la secuencia en que se comience el análisis” (Engler, 1996, p.232).

Entonces, es innegable que más allá de individuos existen sujetos, en otras palabras individuos atados a una sociedad y a unos contextos específicos de los que no solo son productos sino productores, esta es la idea inicial de la que parte este trabajo monográfico, en el que se intentara exponer las bases teóricas y conceptuales del crecimiento personal, las redes de apoyo y el aprendizaje, con el fin de comprender a profundidad la interacción entre individuo, entorno y desarrollo, partiendo de la dificultad que conlleva el que el individuo y sus dinámicas personales no estén en sintonía y/o armonía con las dinámicas e intereses colectivos del contexto(s) donde habita, y comprendiendo que pese a ser un proceso “individual”, por la naturaleza social de los seres humanos estos si o si, en mayor o menor medida serán influenciados de manera positiva o negativa por el contexto en el que se mueven, especialmente

por los grupos sociales que cada individuo perciba como sus redes de apoyo siendo estas un factor relevante en cualquier tipo de proceso de evolución o transformación personal.

“Toda psicología individual es desde un principio y para siempre – en el sentido más alto, pero enteramente legítimo- psicología social”. (Freud).

Planteamiento del Problema

Mucho se ha escrito y dicho a través de los años, especialmente en el siglo XXI sobre el crecimiento personal y las redes de apoyo popularizando a tal grado ambos términos, que en la actualidad su verdadero significado se ha perdido tanto en ámbitos populares como académicos, donde la pluralidad de concepciones abunda haciendo difícil su definición y por ende también su comprensión y trascendencia en el desarrollo integral humano.

Entonces, ¿Qué es realmente el crecimiento personal?; ¿Cómo puede definirse una red de apoyo?, ¿es lo mismo una red social que una red de apoyo?... Y si como su nombre indica el crecimiento personal es personal ¿para qué involucrar a las redes de apoyo?.

Justificación

La psicología es, tal como dice Monrroy (2016) Catedrática de la UNAM, una ciencia heterogénea, lo que constituye una de sus mayores ventajas y a la vez una de sus mayores desventajas, especialmente en ámbitos de investigación, donde la diversidad de enfoques y modelos dificulta la construcción de definiciones únicas, absolutas e irrefutables, sin contar por supuesto, con la complejidad que acarrea en sí mismo el estudio y análisis de la conducta y el comportamiento humano que tiene como misión primaria esta disciplina, y que obliga, pese a las dificultades a actualizar de manera permanente el conocimiento adaptándolos a las circunstancias y cambios histórico – culturales de la humanidad.

Es así, como estudiante de psicología de la UNAD, es mi responsabilidad bajo principios éticos y deontológicos contribuir a la construcción del conocimiento mediante el desarrollo de esta opción de grado, en la que se espera exponer las bases teóricas y conceptuales del crecimiento personal y las redes de apoyo proponiendo el aprendizaje como su proceso integrador.

Objetivos

General

Exponer las bases teóricas y conceptuales del crecimiento personal y las redes de apoyo proponiendo el aprendizaje como su proceso integrador

Específicos

Revisar masa documental referente a los conceptos de estudio.

Desarrollar una síntesis teórica sobre crecimiento personal y red de apoyo a partir de la lectura analítica de diversas fuentes bibliográficas, con el fin de establecer una definición base de trabajo.

Correlacionar los conceptos y características inherentes a las redes de apoyo y el crecimiento personal bajo el proceso fundamental de aprendizaje.

Postular conclusiones desde el análisis reflexivo de la información sobre la interacción entre las redes de apoyo y el crecimiento personal.

Desarrollo

Desarrollo Personal para Alcanzar Crecimiento Personal

Entre la cotidianidad, las redes sociales y las modas que de ella surgen, se han venido normalizando ciertos conceptos, lo cual es tanto una ventaja como una desventaja; en el primer caso, ayudan a convertir conceptos en acciones, en prácticas recurrentes y “normales”, de hecho, su impacto puede ser tal, que incluso se convierten en necesidades y/o condiciones para lograr la vida ideal y utópica que en muchas ocasiones se vende en tik tok o Instagram, no obstante, en el segundo caso, el problema yace en que la falta de información y el consumo precoz y sin contexto de determinado contenido puede acarrear un peso difícil de mantener en el tiempo, que a la larga termina no solo por distorsionar dicho concepto y práctica, sino también la concepción de la persona sobre este y sobre sí misma, al no lograr llenar los “estándares” que se venden.

El crecimiento personal es uno de esos conceptos convertidos en prácticas y viralizado gracias a redes sociales sobre el que poco y nada se sabe, pues ha sido reducido a rutinas de skincare, ejercicio, smoothies verdes y journaling, todo ello englobado en una pequeña burbuja rosa y filtros aesthetics... entonces ¿Qué es realmente el crecimiento personal?

En palabras muy simples de Diaz et al (2006) “es el funcionamiento positivo optimo” (Freire, Ferradas, Núñez y Valle, 2022, p.64); para Ponti (2005)

es el conjunto de practicas y actitudes continuas que permiten a una persona un trabajo profundo respecto a su potencial vital, que redundan en la obtención de una visión plural, rica y multidimensional de la realidad y que permiten actuar con la inteligencia adaptativa o práctica que facilita el bienestar personal, la comunicación interpersonal y la resolución de problemas complejos. (p. 72).

Por su parte Perez Martin (2000) lo define así

El crecimiento personal se produce cuando, además de los cambios en los contenidos psicológicos de la personalidad, ocurren cambios funcionales que la afectan como un todo, dando como resultado a un nivel superior de autonomía, de responsabilidad, de autoconciencia, de

autodeterminación, una mayor confianza en sí mismo, un papel más activo, transformador y creativo que le garantiza una autorregulación más efectiva de su comportamiento, en correspondencia con las exigencias que la sociedad le plantea. (Bermúdez, 2001, p.216).

Con estos conceptos se puede empezar a entender que es crecimiento personal, no obstante sigue siendo insuficiente para comprender la complejidad que dicho proceso abarca, porque si, el crecimiento personal más que una meta por sí misma, constituye un proceso, un camino permanente que se puede recorrer, un camino que por cierto no tiene reglas claras ni tampoco es lineal, pues como su nombre lo indicia es “personal”, lo que palabras más palabras menos significa que es único e incomparable y además ilimitado, considerando el crecimiento personal como un proceso de potenciación del desarrollo individual tal como dice Freire et al (2022) al definirlo como “el afán por seguir creciendo y desarrollando al máximo todas nuestras potencialidades individuales hasta lograr la excelencia” (p.64).

Así pues, para comprender de mejor manera este concepto hay que retroceder y ver de donde proviene, para lo cual se debe retomar a Aristóteles quien según Ross (1925)

en su *Ética a Nicómaco* señala que, entre todos los bienes alcanzables por el ser humano, el fin superior es lograr la virtud, la eudaimonia. La eudaimonia supone la consecución de la excelencia o la perfección en uno mismo (McDowell, 1980), de acuerdo con las capacidades y el potencial individual. (Freire et al, 2022, p.64).

El concepto de eudaimonia fue evolucionando para convertirse más tarde en uno de los pilares fundamentales del humanismo, bajo el nombre de autorrealización (considerado también como “el objetivo último de la vida” (Rosal, 1986, p.76) y siguió su camino hasta la actualidad formando el núcleo de lo que la psicología positiva reconoce como salud mental, la que es en palabras de Jadad (2021)

Desde el punto de vista mental, la nueva conceptualización de la salud nos invita a centrarnos en la forma en que percibimos nuestra experiencia cotidiana... Se centra en nuestros sentimientos, pensamientos y acciones como individuos que viven en el mundo real, y cómo interpretamos lo

que nos pasa, enriqueciendo la forma en la que comprendemos cómo nuestras condiciones físicas y sociales se perciben en nuestro propio entorno.

Lo que está directamente relacionado con la concepción de salud como “la capacidad de adaptarse y auto manejar los desafíos físicos, emocionales o sociales que se presenten durante la vida” (Jadad, 2021); desde esta conceptualización, el individuo toma una posición activa en la consecución de su bienestar integral, bajo la teoría de salutogénesis, la cual “exige una actitud proactiva en relación a la salud” (Jadad, 2021), en otras palabras, incita a cada persona a buscar, conocer, reconocer, adquirir y adaptar herramientas tanto internas como externas, materiales e inmateriales que le ayuden a recuperar un equilibrio o bienestar que le permita gestionar de manera adecuada los retos físicos, mentales y sociales que trae la vida día a día buscando potencializar las cualidades humanas de las que habla Freire et al (2022) y que en palabras de Bastidas (2015) son entendidas “como los valores, habilidades sociales o las connotaciones positivas del ser” (p.71), en otras palabras son el medio o mejor las herramientas para sobrellevar las dificultades y buscar la plenitud personal y social; porque si bien el crecimiento personal es el camino, la meta resulta ser entonces el BIEN-ESTAR.

Ahora bien, entrando en materia, vale la pena decir que considerando que la psicología tal como dice Monrroy (2016) Catedrática de la UNAM, no es ecléctica sino heterogénea, muchos de sus conceptos, entre ellos uno de los protagonistas de este escrito, el crecimiento personal, no resultan tan fáciles de definir de manera contundente, por lo que si bien se procurara formar un concepto final lo más integral posible, con el fin de entender su complejidad y totalidad se iniciara explicando ciertas características que se consideran estructurales dentro del proceso.

1. El crecimiento personal como único, particular e irrepetible ...En referencia a este punto Rosal (1986) expresa “el ser humano como un conjunto singular e irrepetible de

potencialidades, que puede ir desarrollándose y cuya realización constituye una aspiración explícita o implícita de todo ser humano” (p.6), a lo cual es pertinente anexar que así como las herramientas son particulares las necesidades, aspiraciones y requerimientos también lo son, lo que hace que sea casi imposible establecer y por tanto reproducir el proceso de crecimiento personal como una receta exacta de un individuo a otro.

2. El crecimiento como un proceso – ilimitado y no lineal...De acuerdo con los postulados iniciales del humanismo, provenientes de autores como Jung, este aporta el concepto de “camino de individuación “entendido como proceso de la evolución de sí mismo hacia el logro de la totalidad de la personalidad” (Rosal, 1986, p.69) y que se complementa (aunque puede resultar también contradictorio) cuando afirma Rosal (1986) “Jung cuenta con que la realización plena de la personalidad es un ideal inalcanzable, pero, como todo ideal, no es propiamente un objetivo, sino un indicador del camino” (p.69). Y en este punto es necesario hacer un comentario, sobre el cual no se profundizara al no ser el objetivo de este documento, pero que resulta válido al considerarse uno de los mayores peligros de los procesos de crecimiento personal, y es el hecho de “patologizarlo” y convertirlo en una obsesión con la insuficiencia personal, pasando al lado oscuro del proceso en el que siempre se está insatisfecho con lo que se es, tal como esconde de manera latente Ryff (1989) en su concepto sobre crecimiento personal al decir de este, que es el “ afán que experimenta el individuo por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades por ser inconformista con los logros obtenidos en el pasado” (Freire et al , 2022, p.64).

Por lo que cuando se le confiere al crecimiento personal la cualidad de ilimitado y se advierte sobre el peligro de transmutarlo en algo negativo, se puede recurrir a lo que dice Tolle (2012) “Si el crecimiento de cualquier tipo continuará por siempre, se volvería eventualmente

monstruoso y destructivo. Se necesita la disolución para que pueda ocurrir un nuevo crecimiento. Uno no puede existir sin la otra” (p.208), dicho de otra forma, Tolle considera que si bien el crecimiento es continuo también es cíclico, o no lineal, según Tolle (2012) la vida tiene ciclos ascendentes y descendentes, los primeros muy relacionados con el éxito, lo agradable y altos niveles de energía y los segundos con el fracaso, lo desagradable y bajos niveles de energía, así que lo que él propone es aceptar la naturaleza y poder de cada uno de estos en pro del proceso sin abandonar la meta final o lo que Viktor Frankl llama “fin último”.

3. El crecimiento personal como autoactualización... en palabras de Allport (1968) “se reconoce la existencia de un continuo incremento en los propósitos del hombre durante la vida” (Rosal, 1986, p.68)... “de lo que se trata, en psicología humanista es que todos estos potenciales estén disponibles para la libre decisión de ser o no actualizados” (Rosal, 1986, p.70); en la misma línea pero desde perspectivas psicológicas netamente evolutivas, el crecimiento personal es tomado como “el paralelo psíquico del proceso de crecimiento y transformación del cuerpo con la edad” (Rosal, 1986, p.70) lo cual según explica Ryff (1982) es muy coherente a las postulados humanistas de Maslow y Rogers quienes según él, consideran que “durante la adultez existe una tendencia natural hacia el crecimiento personal, determinado por el desarrollo de la madurez personal y la sabiduría experiencial (Freire et al, 2022, p.63), sin embargo, pese a los puntos comunes, hay un aspecto que los diferencia de manera abismal, para los primeros, el crecimiento personal es un proceso natural de los seres humanos, no obstante se condiciona a que este proceso debe darse sin obstrucciones perjudiciales por parte del ambiente, lo que desde un principio se ha dejado claro es una utopía, ya sea ese daño intencional o no, pues no depende solo de los eventos o situaciones, sino de la percepción del sujeto frente a dicho acontecimiento, lo que claramente para los segundos, es de hecho un aspecto fundamental para que se pueda dar

el crecimiento personal, así que con el fin de acercarse a un concepto más realista y aterrizado a la realidad y también al concepto de autoactualización, Arias, Portilla, y Ávila (2008), definen el desarrollo personal como “el afán de superación que motiva a avanzar hacia adelante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad” (p.117-118), postulándolo como un proceso de mejoramiento en sí mismo y enunciando que puede ser un proceso producido por motivos intrínsecos u obligado por las circunstancias que se expone más a detalle a continuación, adelantado que todo dependerá entre otras de la posición y actitud de cada uno frente a los retos, dificultades y situaciones que se le presenten.

4. El crecimiento personal como un “proceso espontáneo, natural y autónomo” (Rosal, 1986, p.70); de acuerdo a este punto, no se ha llegado a una conclusión sobre que detona el inicio de un proceso de crecimiento personal, sin embargo, muchos estudios demuestran que son resultado de la necesidad de sentirse bien, aunque suene bastante obvio, empero resulta ser que esta no es una necesidad tan evidente para los seres humanos, en palabras de Tolle (2012) “ parece que la mayoría de las personas necesita experimentar mucho sufrimiento antes de abandonar la resistencia y aceptar...la transmutación del sufrimiento en paz interior” (p.203); según esto entonces, los seres humanos al parecer requieren de eventos impactantes para vislumbrarla como tal, especialmente eventos que impactan de forma negativa más que positiva. (“En estos casos, el término “positivo” tiene un significado instrumental, funcional: “positivo” es aquello que satisface las necesidades humanas, lo que produce bienestar, un efecto beneficioso sobre la persona; al contrario de lo “negativo”, que impide la satisfacción de necesidades” (Páez, Bilbao y Javaloy, 2008, p.8).

Páez et al (2008), han llegado a la conclusión de que “los hechos negativos se asocian positivamente al crecimiento personal, sugiriendo que los hechos estresantes servirían de catalizador o aliciente” (p.7), muy en la línea de los ciclos ascendentes y descendentes de Tolle.

La respuesta más esperada ante un hecho negativo extremo es, por lo general, el dolor y sufrimiento de la persona, sin embargo, se ha visto que las personas son capaces de ver elementos positivos en el proceso de lucha que iniciaron tras el hecho. Los hechos negativos extremos o traumáticos, golpean zonas muy vulnerables de la persona (“donde más duele”), frustrando necesidades básicas (seguridad y autoconservación, de apego, amor y relacionales, de autoestima y dominio del medio). Como dice Csikszentmihalyi (1990) “un hecho negativo importante que frustra una meta central de la vida o que destruye la personalidad, forzará a toda la persona a usar toda su energía psíquica para erigir una barrera alrededor de las metas restantes... o le ofrecerá una nueva meta, más clara y urgente: superar los desafíos creados por la derrota” de forma que “un suceso devastador puede enriquecer las vidas de las víctimas de maneras nuevas e inesperadas” (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 289-296). En otros términos, un hecho negativo extremo libera o activa una gran cantidad de energía que puede ser canalizada positiva o negativamente según los procesos cognitivos que genere, ya sean estos de tipo negativo (por ejemplo, depresión, rabia, desesperación) o de tipo positivo (reto, afrontamiento, acto de heroísmo). Cuando las creencias activadas son positivas, la energía generada por el hecho traumático es reconducida hacia objetivos de crecimiento personal. (Páez et al, 2008, p.15)

Ahora bien, como se dijo al inicio, no quiere decir que solo desde la fatalidad pueda surgir el crecimiento personal (considerando además que esto no funciona como regla), también de hechos positivos tanto cotidianos como excepcionales pueden hacerlo, sin embargo lo cierto es que es mucho más complejo y menos frecuente dado que según explica Páez et al (2008) los hechos positivos tienden no solo a tener un efecto menos duradero en el tiempo y la memoria, sino a ser engañosos y sobreestimados generando “creencias positivas no realistas, es decir ilusiones positivas” (p.11), con el fin de “defendernos del mundo” (p.10), lo que conlleva a una alta autoestima y satisfacción, en palabras de Gilbert (2006) “las emociones positivas crean un sistema inmune psicológico” para defendernos de la infelicidad (Páez et al, 2008, p.11), así que ,

en este pensamiento real o “mágico” de alta autoestima, es menos probable que la persona considere que necesita evolucionar en algún aspecto, no obstante también vale la pena recalcar que cuando los procesos de crecimiento personal surgen de este punto resultan ser mucho más productivos y eficientes, teniendo en cuenta que parten de un lugar de conciencia mucho más profunda y por decirlo de alguna manera, autónoma.

Entonces, si bien el crecimiento personal puede surgir tanto de lo positivo como de lo negativo, lo cierto es que, en un alto porcentaje si surgen de hechos negativos tras el proceso de afrontamiento o duelo de este, lo que no debería extrañar teniendo en cuenta lo que dicta el viejo y conocido refrán, que dice – que los seres humanos solo aprendemos con los errores-. Ahora bien, debido a que no funciona como regla, pues muchas personas caen varias veces antes de aprender la lección o tomar algún tipo de acción, Páez et al (2008), establecen que el proceso de desarrollo hacia lo positivo o negativo posterior a un hecho trascendental dependerá de la convergencia de varios puntos, entre los que se destaca: la “reevaluación positiva del hecho negativo” (p.16), de allí algunos de los nombres con los que se conoce el crecimiento personal tales como crecimiento postraumático, florecimiento o cambios psicológicos positivos, solo por nombrar algunos. Apoyo social y emocional. Armonía entre las capacidades del individuo y los retos a superar, en otras palabras debe haber un equilibrio entre las dificultades percibidas y las capacidades que la persona tiene, con el fin de que exija evolución sin frustración, en palabras de Csikszentmihalyi (1990) “una experiencia en la que el reto es alto, pero que las capacidades personales permiten manejarlo, facilita una experiencia óptima” (Páez et al, 2008, p.16), lo que lleva al siguiente punto, debe haber una ausencia de hechos estresantes y/o negativos concentrados en el tiempo y/o un aumento de eventos positivos; adicionalmente los factores

biológicos y la personalidad establecida de la persona al momento de los hechos también influenciara su reacción o respuesta, y la tendencia o no hacia el crecimiento personal.

5. El crecimiento personal como crecimiento interpersonal... “la cualidad del encuentro personal es, probablemente a largo plazo, el elemento que determina hasta qué punto esta es una experiencia que libera o promueve el desarrollo y crecimiento” (Rogers, 1962). En otros términos, el crecimiento personal depende en gran medida de la calidad de las relaciones con otros, lo que toma aún más sentido si se analiza la pirámide de Maslow, otro exponente del humanismo, quien establece como condición para conseguir la autorrealización, el haber conseguido satisfactoriamente cubrir las necesidades de afiliación, lo que termina de ratificarse, si se recuerda que uno de los elementos fundamentales para derivar en crecimiento personal situaciones negativas y dolorosas, es el apoyo social.

Lo anterior podría tomarse fácilmente como una respuesta a la inquietud planteada inicialmente, sobre la interacción de entre el individuo, el entorno y el desarrollo, no obstante, lo enunciado deja fuera 3 principios fundamentales de los seres humanos.

“el hombre es consciente”, la conciencia forma parte esencial de su ser. “El hombre tiene capacidad de elección”, la conciencia hace al hombre, no mero espectador, sino participe de sus experiencias. “El hombre es intencional”, la intencionalidad es la base sobre la cual el hombre construye su identidad. (Saiz, Anguera, Civera y de la Casa, 2011, p.377).

De acuerdo con los diferentes elementos enunciados, es preciso decir que el crecimiento personal no es un proceso aislado en los seres humanos, sino todo lo contrario, inherente a ellos y a todos los ámbitos de la vida, para Arias et al (2008)

Está claro que cuando se habla de metas en la vida, no corresponde únicamente al trabajo o el amor de pareja, sino que incluye todo, por ejemplo: tiempo libre, familia, amistades, entre otras. La persona que busca y trabaja por su desarrollo personal tiende a equilibrar a todos estos aspectos de su vida (personal, profesional y de relación con los demás) y lo hace además en las cosas que realmente quiere, no espera a que suceda algo, lo hace hoy y ahora. (p.118).

Es así, como Bauer y McAdams (2010) consideran que “la posibilidad de que las personas sean capaces de superar sus propios estándares autoreferidos y perfeccionarse como individuos se verá condicionada tanto por factores internos como socioambientales” (Freire et al, 2022, p. 64) estableciendo entonces 4 tipologías de crecimiento personal que se interrelacionan entre si tal como muestra la imagen a continuación.

Figura 1

Tipologías de crecimiento personal

TABLA 1 TIPOLOGÍAS DE CRECIMIENTO PERSONAL (BAUER Y MCADAMS, 2010)		
	CRECIMIENTO INTRAPERSONAL	CRECIMIENTO INTERPERSONAL
CRECIMIENTO INTELLECTUAL	Incremento del conocimiento conceptual sobre el <i>self</i> Exploración conceptual y aprendizaje en beneficio del autoconocimiento	Incremento del conocimiento conceptual de otras personas y de las relaciones sociales Impulsar el desarrollo intelectual de los demás
CRECIMIENTO SOCIOEMOCIONAL	Experimentación profunda del <i>self</i> y de las propias acciones y situaciones vitales Fortalecimiento de las potencialidades individuales significativas	Experimentación profunda de los demás y de las relaciones sociales Potenciar las capacidades para actuar justa y solidariamente Impulsar el crecimiento de otras personas

Nota. Describe las tipologías del crecimiento personal propuestas por Bauer y McAdams (2010), expuesta por Freire et al (2022).

En palabras de Freire et al (2022), “estos cuatro aspectos del crecimiento personal (intelectual, socioemocional, intrapersonal e interpersonal) serían susceptibles de combinarse de forma ortogonal” (p.65), conformando la matriz (figura 1) y encerrando todos los aspectos característicos del proceso de crecimiento personal.

Partiendo entonces de la dimensión intelectual del crecimiento personal, que consecuentemente con todo lo dicho sugiere una capacidad superior de cognición del Self, es necesario entrar en la comprensión de un proceso conocido como metacognición.

De manera sencilla y muy resumida, la metacognición es la reunión de múltiples mecanismos, estrategias y procesos que lleva a cabo el sujeto con el objetivo de tomar conciencia sobre su propio conocimiento y la forma más adecuada y eficiente de adquirirlo, almacenarlo y usarlo.

De manera un poco más extensa y explicativa, para comprender la metacognición hace falta entender de que se compone, entonces, en primera encontramos “Meta (metá) es un prefijo griego que denota, entre otras acepciones, las de traslación, cambio, posterioridad, transformación, compañía” (Gonzales, 1993, p.3) y luego cognición que proviene del latín: *cognoscere* y es la facultad de conocer y procesar información. (Suárez Barros, 2016);

De esta manera, metacognición es un vocablo que hace referencia a lo que viene después de, o acompaña a la cognición. No obstante, la metacognición no sólo expresa la idea que su acepción literal sugiere y, pese a su apariencia, no es una palabra griega, sino un neologismo producto de la ciencia psicológica contemporánea, particularmente la de orientación cognoscitivista (Gonzales, 1993, p.3)

Con lo anterior como punto de partida se puede entrar en materia de lo que realmente significa metacognición; a través de la historia y dependiendo de los autores y del enfoque psicológico de estos la palabra a ganado varios significados, no necesariamente excluyentes u opuestos, pero diferentes, por lo cual para generar un concepto lo más completo posible es necesario tomar ideas de aquí y de allá en pro de generarlo.

Así pues la metacognición resulta como ya se dijo, la unión de múltiples “cosas” que trabajan con el objetivo de generar y construir en la persona un aprendizaje autónomo (Suárez Barros, 2016) mediante el autoconocimiento y conciencia sobre sus capacidades, habilidades y

limitaciones cognitivas, el correcto uso de los recursos tanto internos como externos disponibles para desarrollar los diferentes procesos cognoscitivos y el interés y motivación del que disponga el sujeto para su aprendizaje, todo lo anterior bajo estrictos procesos de control, supervisión y regulación de la interacción de los diferentes elementos antes nombrados; el objetivo principal de la metacognición es generar en el individuo un conocimiento sobre su propio conocimiento, y la mejor forma de adquirirlo con el fin de hacerlo autosuficiente en los diferentes procesos de aprendizaje que desarrollaran a lo largo de su vida dotándolo de las herramientas necesarias e infalibles para lograrlo.

La metacognición entonces se lleva a cabo gracias a la unión y encuentro de conocimientos previos con conocimientos o información nueva, tanto interna (autoconocimiento) como externa (del medio ambiente y estructuras que rodean al sujeto); las inferencias son la evidencia del momento justo de este encuentro, gracias a ellas las personas son capaces de predecir comportamientos, adquirir nuevos conocimientos, evaluar determinada situación y formular un plan de acción entre muchas otras, las inferencias además ayudan a formar las diferentes habilidades que construyen el pensamiento o razonamiento formal e informal, que forman los dominios del pensamiento y que permiten al individuo interactuar en las diferentes estructuras sociales que requiere para su desarrollo como sujeto bio-psico-social y cultural.

(Campo Hernández, 2004).

En palabras de Gonzales (1993)

Metacognición es un término que se usa para designar a una serie de operaciones, actividades y funciones cognoscitivas llevadas a cabo por una persona, mediante un conjunto interiorizado de mecanismos intelectuales que le permiten recabar, producir y evaluar información, a la vez que hacen posible que dicha persona pueda conocer, controlar y autorregular su propio funcionamiento intelectual. (p.2)

Los componentes y dimensiones de la metacognición dependen mucho del autor que se estudie y el enfoque al que este pertenece, pero de manera general existen algunos que son de uno u otra forma compartidos por una gran mayoría y hacen referencia básicamente a la información y procesos que se consideran indispensables adquirir para alcanzar el conocimiento sobre el conocimiento. Algunos de los más relevantes son:

Habilidades Cognitivas

Según Campo Hernández (2004) “el encadenamiento secuencial o simultáneo de las acciones forma los conglomerados cognoscitivos que se conocen como habilidades” (p.9), las cuales son los componentes imprescindibles del conocimiento y están divididas en dos grandes grupos:

Las Habilidades Analítico - Catoriales. Se encargan de “clasificar, analizar, relacionar, inferir o interpretar” (Campo Hernández, 2004, p. 10).

Las Habilidades Estratégico - Procedimentales. “Conforman integrando conocimientos y habilidades analítico-categoriales dentro de secuencias de actividades de planeación, evaluación y revisión” (Campo Hernández, 2004, p.10). Dentro de estas se encuentra a su vez las habilidades estables y las habilidades dinámicas, tal como lo explica Lohman (Campo Hernández, 2004).

La importancia de estas habilidades y su autoconocimiento se basa en que el desarrollo, dominación y uso adecuado de las mismas llevan a la formación del conocimiento o razonamiento formal e informal el cual compone y marca el nivel de conocimiento que tiene un individuo y el alcance del uso que da en:

Conocimiento del Medio o Entorno.

Este es sumamente importante en la metacognición debido a que su raíz es la psicología cognitiva, de quien uno de sus mayores representantes es Jean Piaget quien afirmaba

el conocimiento no está ni en el sujeto ni en el objeto. Es imposible disociar el objeto del sujeto porque el sujeto se define con relación al medio y el medio tiene sentido cuando es interpretado por el sujeto. Por eso, la posición de Piaget no es ni inductivista ni empirista, sino interaccionista.

(Parrat Dayan, 2012, p.218).

Campo Hernández (2004) reafirma esta concepción al decir “Las diferencias entre ambiente y experiencia desencadenan diferentes formas cognoscitivas” (p.12) por lo cual Demetrio citado por Campo Hernández (2004), desarrolla cinco dominios del pensamiento por medio de los cuales los seres humanos interactúan con el medio o estructura donde se encuentran para de esta forma llegar a su completo entendimiento y comprensión. Estos cinco dominios son: categorial, cuantitativo, causal, espacial y social los cuales están constituidos por:

a) elementos primarios (por ejemplo, percepción de objetos y categorías, Insight, percepción de causalidad); *b*) operaciones funcionales (estrategias de clasificación, operación aritmética, análisis, secuenciación, etc.), y *c*) conocimientos y creencias (contenido, causa y producto del funcionamiento de los elementos primarios y las operaciones, es decir, pensar cómo es la realidad). (p.12).

Voluntad del Sujeto

Es indispensable para la metacognición el interés y motivación que el sujeto tenga para adquirir la conciencia sobre su manera de aprender, pues sin ella será imposible el autoconocimiento y por tanto el desarrollo de la metacognición como herramienta en el mejoramiento del proceso de adquirir, procesar y usar el conocimiento.

Estrategias y Recursos

Se refiere al conjunto de mecanismos, tareas y elementos que el individuo puede usar y desarrollar con el fin mejorar su proceso metacognitivo y por ende de aprendizaje, el uso de estrategias está relacionado con la aplicación de la metacognición, suele relacionarse de manera específica con ámbitos educativos- pedagógicos, aunque pueden usarse en cualquiera.

Todos los anteriores elementos se reúnen para cumplir con las dos dimensiones principales de la metacognición:

El Conocimiento o Saber de los Propios Procesos Cognitivos. Se Refiere A La Capacidad de tomar conciencia del funcionamiento de los diferentes procesos del cerebro en la apropiación de conocimiento y pensamiento y a la reflexión del como de todo ello. Éste comprende: (a) Las características de los sujetos que aprenden; (b) Las particularidades de una tarea cognitiva y (c) el uso de estrategias para realizar una tarea. (Suárez Barros, 2016, p.8)

Regulación y Supervisión del Conocimiento. “Esta dimensión de la metacognición implica la posibilidad de reflexionar sobre las acciones cognitivas (operaciones mentales) que están en marcha y examinar sus consecuencias” (Gonzales, 1993, p.10), “Implica el uso de estrategias tales como: (a)planeación de nuestros movimientos; (b) verificación de resultados; (c) evaluación de la efectividad; (d) validación y modificación de nuestras técnicas de aprendizaje” (Suárez Barros, 2016, p.8).

Ahora bien, la metacognición es posible gracias a la acción de las funciones ejecutivas, que, según Tirapu, Muñoz y Pelegrin (2002) se refieren “de forma genérica, al control de la cognición y a la regulación de la conducta a través de diferentes procesos cognitivos relacionados entre sí” (p.681), por su parte González (1993) dice:

La dimensión de la metacognición que la concibe como capacidad de la persona para manejar sus recursos cognitivos y supervisar su desempeño intelectual propio, conduce a la noción de

Estrategias de Control Ejecutivo (ECE), las cuales son utilizadas para enjuiciar, en función de su éxito o fracaso, las actividades cognitivas llevadas a cabo durante la resolución de algún problema o de la realización de alguna tarea intelectualmente exigente. (p.7).

En otras palabras y de forma un poco más explícita las funciones ejecutivas son una parte fundamental de la metacognición, pues es un conjunto de habilidades y procesos independientes pero íntimamente relacionados que interactúan y trabajan juntos, con los que cuentan los sujetos para afrontar específicamente situaciones nuevas sobre las cuales no se tiene una respuesta automática, dichas situaciones pueden ser internas (“son el resultado de la representación mental de actividades creativas y conflictos de interacción social, comunicativos, afectivos y motivacionales nuevos y repetidos)” (Papazian, Alfonso y Luzondo, 2006, p.45) y/ o externos (“son el resultado de la relación entre el individuo y su entorno” (Papazian et al, 2006, p.45).

El uso de las funciones ejecutivas implica un alto gasto de energía y esfuerzo cognitivo porque deben trabajar de manera colaborativa diferentes procesos cognitivos como la memoria y la atención para no solo ayudar a brindar una respuesta en pro de la solución de un problema presente, sino que debe clasificar la información para inhibir la irrelevante, los sentimientos y emociones y poder centrarse en la resolución de dicha situación usando todos los recursos disponibles para ello (Papazian et al, 2006). El uso de las funciones ejecutivas se relaciona directamente con el uso de habilidades cognitivas procedimentales dinámicas, las cuales intervienen directamente en la resolución de problemas, actividades dirigidas a la obtención o cumplimiento de logros y metas, regulación del comportamiento e interacción del sujeto con su entorno entre otras.

Debido a las múltiples tareas que cumplen las funciones ejecutivas estas se encuentran divididas en varios niveles de componentes, así: componentes menores (memoria de trabajo e

inhibición) y componentes mayores (planeación y solución de problemas) lo que este multinivel quiere demostrar y facilitar es la comprensión en la implicación y causalidad de los componentes menores en los mayores (Gonzales, 2015). Las funciones ejecutivas más importantes son entonces:

Memoria de Trabajo

Existen varias teorías acerca de este tipo de memoria también llamada memoria operativa, a pesar de ello todas se resumen en que le otorgan dos características principales, el primero implica un sistema multicomponente en lugar de uno unitario y se compone de : a) Bucle fonológico o lazo articulatorio (“almacén temporal responsable del mantenimiento y la manipulación de información verbal” Muñoz, Blazquez, Galpasoro y Gonzales, 2011, p.86) que se divide en: almacén fonológico donde se representa la información de los sentidos bajo un código lingüístico y proceso articulatorio de repaso que “sirve para refrescar las representaciones almacenadas en el almacén fonológico para impedir que decaigan por tanto permitan ampliar en el tiempo la huella auditiva” (Mestre y Palmero, 2004, p.117). Y b) Agenda visuoespacial un “procesador analógico encargado del almacenamiento temporal y la manipulación de la información visual y espacial “(Muñoz et al, 2011, p.86); esta se divide en almacén visual y escriba interno...

“el almacén visual tendría la función de retención de la información visual que no ha sido modificada por la codificación, mientras que el escriba interno es el procesamiento activo que permite la transformación, manipulación o integración de la información espacial almacenada” (Mestre y Palmero, 2004, p.117).

... y el ejecutivo central, como “el centro de control de todo el sistema de memoria operativa. Planifica, organiza y controla el funcionamiento y las actividades que realizan los otros dos subsistemas” “(Muñoz et al, 2011, p.86).

El segundo, participa en otras tareas cognitivas de orden superior, por un lado ayuda en el procesamiento de la información manteniendo la atención en lo que es relevante de acuerdo con la situación que se presente en determinado momento y que requieran las funciones ejecutivas, y por el otro, en el almacenamiento temporal de la información; debido a esta característica la memoria a corto plazo para algunos hace parte de la memoria de trabajo, según explica Mestre y Palmero (2004) esta es la “estructura unitaria de capacidad limitada, cuyo funcionamiento es indispensable para el mantenimiento inmediato de la información, así como para asegurar un correcto trasvase de contenidos a la Memoria de Largo Plazo”, para completar el mismo autor dice “ la Memoria a Corto Plazo (MCP) es un componente que lleva a cabo tanto la retención a corto plazo de la información de los registros sensoriales como el procesamiento activo de esas y/o de cualquier otra información procedente del sistema cognitivo” (p.110), la MCP, tiene una duración de máximo 30 segundos, tiempo en el cual desarrolla todas las anteriores tareas.

Inhibición

“Se trata de un proceso mental que depende de la edad capaz de inhibir la respuesta prepotente (prueba hacer/no hacer) o una respuesta en marcha (tiempo de reacción ante la señal de pare)” (Papazian et al, 2006, p.47), “Se trata de un mecanismo activo que reacciona y contrarresta la interferencia” (Suárez Barros,2016, p.4); en otras palabras este proceso es el encargado de clasificar la información relevante de la irrelevante al momento de utilizar las funciones ejecutivas con el fin de direccionar la mayor cantidad de recursos útiles en el cumplimiento de la meta que se tenga en determinado momento.

Hay una clasificación popular sobre los niveles y procesos que lleva a cabo la inhibición, la cual la divide en tres; esta división tiene dos autores diferentes los cuales a pesar de nombrar los momentos de manera distinta en la concepción en si resulta ser igual. La división en momentos se le atribuye a Friedman y Miyake y la división por funciones se le atribuye a Hasher, Lustig y Zacks citados por Suárez Barros (2016); a continuación, y debido a las similitudes se unificarán, entendiéndose que en principio son dos teorías diferentes.

Función de Acceso o Nivel Inicial. Clasificación de la información que se usara y que se desechara, es en este punto en donde se realiza la resistencia contra las interferencias (competición de procesos y recursos cognitivos).

Función de Borrado o Nivel Intermedio. Se trata de la reevaluación de la información relevante en el momento actual y en función del cumplimiento de la tarea en desarrollo.

Función de Restricción o Nivel de Salida o Tardío. Como su nombre lo indica es el encargado de seleccionar las respuestas, los principios bajo los que se rige son, en primera medida si son relevantes o no y segundo si son apropiadas o no, gracias a esta última característica es también conocida como inhibición comportamental.

Flexibilidad o Cambio de Reglas

“Se trata de un proceso mental que depende de la edad con capacidad limitada para cambiar intermitentemente de una a varias reglas imponiendo a los procesos de inhibición y a la memoria de trabajo demandas adicionales” (Papazian et al, 2006, p.47) implicando que la atención de un proceso cambie y se reajuste, en otras palabras es casi como desarrollar dos funciones ejecutivas paralelamente, lo cual en teoría será casi imposible por lo que sus significados y condiciones expresan, la tarea de la flexibilidad es precisamente permitir el salto de la una a la otra sin traumatismos y de forma rápida y eficiente.

Existen dos formas de flexibilidad: la flexibilidad reactiva, que implica la capacidad de modificar el comportamiento en función de las exigencias del contexto, y la flexibilidad espontánea, que consiste en la producción de un flujo de ideas o de ítems en respuesta a instrucciones simples. (Suárez Barros, 2016, p.6).

Con respecto a la flexibilidad es importante destacar el concepto de inercia atencional desarrollado por Diamond y Kirkham citados por Suárez Barros (2016), el cual se refiere a un fallo en los procesos de flexibilidad los cuales le impiden al sujeto abandonar determinada situación o concepto para adquirir, procesar o completar uno nuevo.

Planeación

La planeación se refiere a la capacidad para identificar y organizar una secuencia de eventos con el fin de lograr una meta específica. Involucra plantearse un objetivo y determinar la mejor vía para alcanzarlo, con frecuencia a través de una serie de pasos adecuadamente secuenciados. (Suárez Barros, 2016, p.10)

Solución de Problemas

Se refiere a la capacidad de prever diferentes escenarios teniendo en cuenta las diferentes implicaciones que se tendrían tanto para sí mismo como para los demás y en base a ese análisis tomar la mejor decisión en cuanto al plan de acción para resolver determinada situación o dilema. Para Martín y Marchesi

Los procesos metacognitivos en la resolución de problemas cumplen una función autorregulatoria la cual permite a la persona: (a) planificar la estrategia de acuerdo con la cual desarrollará el proceso de búsqueda de la solución del problema; (b) aplicar la estrategia y controlar su proceso de desarrollo o ejecución; (c) evaluar el desarrollo del plan, es decir, de la estrategia diseñada, a fin de detectar posibles errores que se hayan cometido; y (d) modificar el curso de la acción cognitiva en función de los resultados de la evaluación. (Gonzales, 1993, p.14)

Autocontrol

El autocontrol se refiere a la automotivación y capacidad de una persona para detenerse de ceder ante algo que realmente desea pero que le genera conflictos de una u otra forma. Está íntimamente ligado con la Inhibición.

Automonitoreo

Se refiere a la capacidad de cada uno de ser consciente de lo que se realiza en dos aspectos fundamentalmente, el primero la evaluación del proceso antes, durante y después del desarrollo de determinada acción y el segundo el efecto que tienen dichas acciones en el entorno.

Fluidez Verbal

Es la capacidad que nos permite interactuar con otros individuos a través del uso de palabras, está directamente relacionada, con el medio socio cultural, nivel educativo y desarrollo intelectual del individuo

Iniciativa

Voluntad de alguien de actuar sin que esto este impulsado por algo o alguien externo.

Control Emocional

Capacidad del individuo de regular sus sentimientos en función del cumplimiento de determinada tarea o logro.

En este punto, podría llegarse a pensar que mucha de la anterior información es irrelevante para la comprensión del crecimiento personal, sin embargo, no es así, cada uno de los procesos y funciones descritos tienen su papel en el desarrollo personal y definición tanto de la personalidad, del estilo de vida de cada uno y por supuesto también de la forma en cómo se relaciona con los demás y con el entorno, y si bien todos desarrollamos estos procesos, la mayoría lo hace de manera automática, sin conciencia ni intención (pese a ser principios

fundamentales de ser humano), es por eso que la metacognición no solo es considerada un proceso superior, sino además un signo de crecimiento personal, que permite al hombre tomar las riendas de su vida desde una posición activa, evidente según Pérez (2000) en 5 indicadores: “autodeterminación, enriquecimiento de contenidos psicológicos, confianza en sí, activo y transformados (moviliza recursos y participa de modo efectivo y real en el logro de sus metas y en la solución de los problemas) y autorregulación efectiva del comportamiento”. (Bermúdez, 2001, p.216-217).

Ahora bien, tal como concibe Bauer y McAdams (2010), las dimensiones intelectual, socioemocional, intrapersonal e interpersonal se entremezclan de diferentes formas, al respecto, al hablar de metacognición uno de los factores más importantes es de hecho el medio ambiente o entorno en el que se mueve un sujeto y su interacción con éste, por lo que es importante tocar dos puntos con respecto a los procesos cognoscitivos y a lo dicho anteriormente, entendiéndose por anticipado que cada uno de estos tiene características únicas y especiales pero de manera muy general estos dos puntos son compartidos en mayor o menor medida por todos; por un lado debemos hablar de un tema que es bastante controversial y del cual aún no se tiene una conclusión final y es el hecho de si los procesos cognoscitivos y su desarrollo tienen un factor hereditario marcado por la genética, si son producto de la relación con el entorno o si son una mezcla de ambas circunstancias, al respecto Ballesteros (2014) dice “ Sin negar la importancia de la herencia genética en el desarrollo de las habilidades cognitivas, los factores de tipo ambiental determinan en buena parte el desarrollo de ciertas habilidades” y agrega, “ para que el potencial genético de una persona pueda desarrollarse al máximo es necesario que el ambiente le permita desplegar totalmente su herencia genética” (p.19).

Como segundo punto a tener en cuenta se encuentra la subjetividad, la cual está muy marcada en todos los procesos cognoscitivos y que tiene mucho que ver con el punto anterior, debido a que la subjetividad de los individuos se encuentra marcada y/o influenciada por sus rasgos biológicos y raíces culturales y sociales, en otras palabras por su relación con el medio que lo rodea, así la relevancia de este factor se basa, en que es o no importante para el sujeto, lo cual marcará su conducta con respecto a los diferentes estímulos que se le presenten, su reacción hacia ellos y la adquisición de lo que es llamado razonamiento o saber informal, el cual depende de las experiencias y conocimientos personales, lo cual hará además que este conocimiento en específico no necesariamente sea homogéneo o lógico, aclarando por supuesto que esto no quiere decir que su procesamiento de información sea anormal o inadecuado (por lo menos no manteniendo dentro de los rangos “normales” dicha influencia).

Así, la subjetividad, el entorno y la genética con respecto al sujeto bio-psico-social y cultural forman una estructura de reciprocidad bastante curiosa, por un lado, los procesos cognoscitivos influenciados por estos factores son quienes forman a los individuos y su manera de relacionarse con otros y con las diferentes estructuras y es este mismo entorno quien en un inicio marca la reacción y evolución de dichos procesos, por lo que es indudable la correlación que existe entre el desarrollo de los seres humanos con la manera en cada individuo de manera única y singular adquiere, procesa, guarda y utiliza la información del entorno.

Ahora bien, en cuanto a la dimensión de crecimiento emocional, intra e interpersonal, es en pocas palabras, el resultado de un proceso de crítico, reflexivo y profundo autoconocimiento del propio sentir, y el camino y herramienta para conocer e interactuar de manera saludable con el resto del mundo, pues tal como dice Kant “no vemos las cosas como son sino como somos nosotros” (Páez et al, 2008, p.10), dicho de otro modo, la adecuada gestión

emocional es el resultado del trabajo de la metacognición en todo su esplendor, en palabras de Goleman (2021) “la aptitud emocional es una meta-habilidad y determina lo bien que podemos utilizar cualquier otro talento, incluido el intelecto puro” (p.56)... dado que “el sentimiento es anterior al pensamiento” (p.43), por lo que en relación a la función específica del control emocional, es indispensable conocerse a sí mismo para lograr conocer al otro y al medio en el que se habita

el núcleo de la inteligencia interpersonal incluye las “capacidades para discernir y responder adecuadamente al humor, el temperamento, las motivaciones, y los deseos de los demás. En la inteligencia interpersonal, la clave para el autoconocimiento incluye “el acceso a los propios sentimientos y a la capacidad de distinguirlos y recurrir a ellos para guiar la conducta. (Gardner y Hatch, 1989, en Goleman, 2021, p.60).

En cuanto a la gestión emocional, según Mayer y Solovey (1997) creadores del concepto de inteligencia emocional, esta es definida como “la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual (...) Es el uso inteligente de las emociones” (Garrido y Morales, 2014, p.89); desde una perspectiva un poco más pragmática, Aristóteles en su ética a Nicómaco se refiere a esta así

Cualquiera puede ponerse furioso...eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...eso no es fácil. (Goleman, 2021, p.13).

En todas las definiciones es posible entrever nuevamente las dos dimensiones: la intrapsíquica y la social o interpersonal, en cuanto a que, y como se siente, y como se exterioriza esa emoción.

En referencia a la primera, Rosal (1986) citando a diferentes autores humanistas como Lowen, Perls, o Fromm destaca no solo la dificultad sino también, la necesidad de “contactar con nuestros verdaderos sentimientos...genuinos deseos y convicciones” (p.72), y como el progresar

en ello, es un claro signo de crecimiento emocional intrapsíquico. Por su parte, para hacer la transición al proceso interpersonal del crecimiento emocional, Rosal (1986) dice “no sabemos fácilmente que es lo que sentimos realmente cada uno de nosotros, descartadas las emociones y sentimientos que copiamos – anticreativamente- reforzadas por el entono” (p.72), porque la evidencia de que este crecimiento se está dando es justamente el poder sentir de manera real y sin temor todas las emociones que se experimentan, en palabras de Rosal (1986) la dimensión del crecimiento interpersonal emocional del crecimiento personal, “ se manifestara en la expresión de aquellas (emociones) en forma socializada autentica, es decir, sin recurrir a conductas antisociales o excesivamente socializadas en prejuicio de la autenticidad de la comunicación” (p.73).

De esta forma, la gestión socioemocional considera que se debe partir de un autoconocimiento profundo de cada uno para de esta forma acceder a un nivel superior de socialización con los demás, por lo que se relaciona directamente con la empatía (una de las habilidades prácticas de la inteligencia emocional), al ser definida por Cardona y Garcia (2010) como “el conocimiento del otro, obtenido por el examen reflexivo de las interacciones del yo y del tu” (p.121) y que es el resultado de dos procesos fundamentales, por un lado los esquemas emocionales, que permiten a los sujetos ubicarse afectivamente dentro del discurso de otro individuo, en pro de comprender el verdadero sentido de este, del relato y de la carga emocional del narrador (Jimeno, 2007) y por el otro de la creación de una comunidad emocional, descrita por Jimeno (2007) como los “ procesos sociales y mecanismos culturales por los cuales los sujetos individuales conectan su experiencia subjetiva con otros y la convierten en intersubjetiva, y por lo mismo, en apropiable de manera colectiva” (p.187).

A modo de ejemplo, uno de los conceptos más lindos del humanismo, y que de hecho logra resumir lo que significa la dimensión de crecimiento emocional (intra e interpersonal) es lo que comúnmente conocemos como amor, que “en avanzado proceso de crecimiento, se caracteriza ante todo por estar libre de necesidad” (Allport, 1963 y Fromm 1956, en Rosal, 1986, p.77), y que en el humanismo es llamado “actitud amorosa” descrito por Ashley Montagu (1955) como

Amor es aquella forma de comportamiento que contribuye al sano desarrollo del amante y el amado. Por sano entendemos el aumento de la capacidad de funcionar como una persona totalmente armoniosos que enriquece creadoramente a todos aquellos con quienes entra en relación. El amor es el principal agente de desarrollo de las potencialidades para ser humano, es el principal estímulo para el desarrollo de la aptitud social y la única cualidad del mundo capaz de producir ese sentimiento de pertenencia y referencia a la humanidad que todo ser humano desea y desarrolla. (Rosal, 1986, p.76).

Redes De Apoyo Y Apoyo Social

Según C. Sluzki,

la red social personal es la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como significativas o define como diferenciadas de la masa anónima de la sociedad. Esta red contribuye sustancialmente a su reconocimiento como individuo y constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo, incluyendo los hábitos de cuidado de la salud y la capacidad y adaptación a una crisis. (Dabas, 2001, p. 7).

De acuerdo con Benaiges (2018), una de las primeras personas en usar el término “red social” fue Bott quien en 1955 la describió como “una configuración social en la que algunas unidades externas que la componen mantienen relaciones entre sí” (p.17), la cual como es evidente tiene abismales diferencias con la dada por Sluzki, un estudioso del tema, por lo que es clave entender que en psicología muchos términos son usados como sinónimos de otros, y

algunos cuantos también van evolucionando y siendo usados en múltiples teorías, y en cada una de ellas presentando variaciones o modificaciones, para el caso, las redes de apoyo también llamadas (“erróneamente”) redes sociales, han sido trabajadas desde teorías humanistas (para el logro de la afiliación), como en teorías más recientes como la ecológica y su directo antecesor la psicología sistémica (y sus sistemas y subsistemas en terapia familiar), hasta la psicología social – comunitaria como un pilar de la misma. Y si bien hacer el recorrido histórico del término no es el objetivo de este trabajo, vale la pena entender su importancia y trascendencia en los procesos evolutivos del ser humano, para iniciar su comprensión y contextualizarlo en los temas que nos acarrea este trabajo, para lo que es indispensable entonces, remontarse a uno de los más conocidos representantes de la teoría del apego, Bowlby.

Existen múltiples teorías sobre el desarrollo de los seres humanos, algunas aluden a que el desarrollo es un proceso discontinuo y otras a que este es continuo y holístico en donde se interrelacionan factores de tipo ambiental, genético, cultural social y las experiencias previas; frente a este último grupo teórico, se resalta la importancia de las teorías etológicas de Lorenz y sus elementos de patrones fijos de conducta y la impronta desarrollada más a profundidad por Bowlby en su teoría del apego, las cuales especialmente en la etapa de la primera infancia es sumamente usada por brindar un marco teórico sobre las relaciones madre- hijo que se establece desde antes del nacimiento y las cuales serán determinantes de su desarrollo bio-psico- social y emocional durante el resto de la vida, ya que el apego es una herramienta de supervivencia y protección que viene dada biológicamente, por lo cual se relaciona directamente con la madre, aun así no hay que olvidar que este tipo de vínculo se puede generar con cualquier individuo con el que el recién nacido tenga relación y que le brinde protección y ayuda; por otra parte si bien el apego tiene como factor principal la monotropía (vínculo vital y cercano muy relevante en los

primero tres años de vida) , “el apego hacia personas significativas nos acompaña toda la vida, ya sean estos progenitores, maestros o personas con las cuales hemos formado vínculos duraderos" pues el apego más allá de una relación de necesidad direccionado a la supervivencia, en etapas más avanzadas del ciclo vital como la adolescencia o la adultez, brinda un “modelo de trabajo interno” que guía el comportamiento emocional y social del individuo (Moneta, 2014).

El modelo de apego es transformado en etapas adultas por el modelo de convoy (persona de confianza y apoyo), propuesto por Khan y Antonucci, el cual se basa en el apoyo social que una persona necesita a lo largo de su vida, en palabras de Vuyk (1983)

durante toda la vida, el apoyo social es muy importante, tanto de manera directa como por la disminución de estrés, para que la persona se sienta satisfecha. El apoyo social se caracteriza por uno o más de los siguientes elementos esenciales: afecto, afirmación y ayuda. (p.33).
... y que ratifica más recientemente Arias y Polizzi (2012) cuando dicen “los vínculos que brindan apoyo social son importantes a lo largo de toda la vida y contribuyen notablemente al bienestar integral de las personas” (p.13), adicionalmente Estévez y Aravena (1998) expresan “la red social personal puede inhibir o favorecer el desarrollo de una persona en cualquier momento de su ciclo vital especialmente durante transacciones de una etapa a otra” (Benaignes, 2018, p.20).

Ross Speck, entendiendo muy bien los beneficios de tener una red de apoyo, inicia en los años 70 las intervenciones en red, según Dabas (2001) “quien frente a la dificultad de ver progresar ciertas terapias familiares por agotamiento de los integrantes o por falta de recursos para ayudar al paciente identificado, convocaba a grandes asambleas familiares y allegados al mismo” (p.1), usando los vínculos preexistentes en la terapia, vínculos que se habían establecido con anterioridad y de forma natural y que por sí solos generaban lo que se considera

el efecto de red (“esto es, la sensación de dar y recibir, de contar con otros que eventualmente podrían aportar ayuda en otro momento” (Dabas, 2001, p.1)).

Ahora bien, tal como se anticipó y como se puede presumir con lo dicho en párrafos anteriores, el uso como semejante de red de apoyo, apoyo social y red social, así como su adaptación en diferentes enfoques y ámbitos tanto académicos como sociales y como sucede con el concepto de crecimiento personal y otros tanto en las humanidades, y tal como expone Barrón y Sánchez (2001)

a pesar de ser uno de los temas más estudiados en distintas disciplinas relacionadas con la salud, no hay una definición clara y consensuada de apoyo social. Y ello, tanto por la multitud de conductas aparentemente dispares entre sí que se incluyen bajo el término “apoyo social” ...como porque se trata de un concepto complejo que incluye tantos aspectos estructurales, como funcionales, reales y cognitivos, y distintos niveles de análisis. (p.17).

Un claro ejemplo de esto es el artículo escrito por Aranda y Pando (2013) sobre la conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social en donde no solo es evidente la multitud de concepciones similares y también antagónicas de ambos términos, sino las modificaciones a través de las décadas desde su despegue con Bott en los años cincuenta. Para el presente trabajo, teniendo en cuenta las temáticas de análisis y partiendo de la importancia y simbología del modelo de apego y convoy, se hará una distinción básica sobre ambos términos, entendiendo que una red social puede o no ser una red de apoyo, en otras palabras, toda red de apoyo es una red social, pero no toda red social es una red de apoyo, pues el hecho de tener una interrelación no significa que determinada persona o colectivo esté dispuesto, o preparado para brindar sostén o apoyo social.

Partiendo de esta idea, y tomando como base el trabajo de Aranda y Pando (2013) ellos definen estos términos así:

Red

“Saidon O (1995), describe que el termino red, en ocasiones, actúa de manera organizacional y en otras como una función o movimiento social” (p.237). Para Pakman (1985) “la red es una metáfora que permite visibilizar sistemas abiertos de vínculos interpersonales de variada naturaleza, multicéntricos, con intercambios múltiples” ...Para dabas (1993) “las redes sociales son la descripción de ciertas interacciones” (Ussher, 2009, p.202).

Red Social

Berkman L (1984) delimitaba a la red social “ como un tipo específico de relacionan que vinculan a un grupo determinado de personas, objetos y acontecimientos” (p.235)...Buendía J (1994), sugiere que la red social es “ el entramado de relaciones sociales en que las personas están inmersas” (p.237)... Abello, Madariaga y Hoyos (1997) mencionan que la red social “es el campo relacional total de una persona y que tiene por común una representación espacio-temporal” ... Bronfenbrenner (1996) define a la red social como un “sistema de interacción secuencial formada por personas que pueden apoyar, aún sin que la persona en desarrollo esté presente” . (Aranda y Pando, 2013, p.237).

Apoyo Social

Para Kaplan, Cassel y Gores (1977) “el grado de satisfacción de las necesidades sociales básicas (afecto, estima, pertenencia, etc.) a través de su interacción con otros individuos (p.234)... Israel BA (1982) “considera que el apoyo social es aquel que se recibe de la interacción entre las personas para recibir y dar ayuda (espiritual, emocional, instrumental e informativo) ...para Gottlieb B (1983) el apoyo social es “la información verbal y no verbal, ayuda tangible o accesible dad por los otros o inferida por su presencia y que tiene efectos conductuales y emocionales beneficiosos en el receptor” (p.235)...Para Shumaker y Brownell(1984) el apoyo social es el “ intercambio entre al menos dos individuos, con el objetivo percibido por el proveedor o el receptos, de incrementar el bienestar del receptor” (p.235)... Lin, Den y Ensel (1986) “provisiones instrumentales y/ expresivas, reales y percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales y amigos íntimos” (p.237)... Castro, Campero y Hernández (1997) mencionan que el apoyo social se define como la “totalidad de recursos provistos por otras personas”... Sánchez E. (1998) define al apoyo social como “la cantidad y calidad de las relaciones sociales o como

recursos emocionales y físicos que nos dan los demás para afrontar situaciones”. (p.237) ... Ponce y cols. (2009) mencionan que el apoyo social “es un proceso interactivo en donde se obtiene ayuda emocional, instrumental y afectiva de la red social que nos rodea, teniendo un efecto protector sobre la salud y amortiguador del estrés que supone una enfermedad”. (p.238) ... Huenchuan y Sosa (2002) mencionan que Guzmán J. (2002) define al apoyo social como “una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional” (p.238) ... Para el año de 1985, diversos autores describirían uno u otro concepto: 1. Shumaker y Brownell, 2. Cohen y Syme (a) y 3. Sarason, Sarason, Hacker y Basham. Los primeros autores refieren al apoyo social como el “contenido funcional de las interacciones sociales”, los segundos como la “totalidad de recursos provistos por otras personas”; mientras que los últimos lo describían como aquel que “se relaciona con la calidad de vida e incluye el conjunto de provisiones expresivas o instrumentales (percibidas o recibidas) proporcionadas por la comunidad, las redes sociales y las personas de confianza, que se pueden producir tanto en situaciones cotidianas como de crisis”. (Aranda y Pando, 2013, p.235).

Un poco más recientes son los conceptos expuestos sobre apoyo social de autores como Barrón (1996), quien describe el apoyo social como “todos aquellos apoyos o provisiones, instrumentales y/o expresivos, reales o percibidos, aportados por la comunidad, redes sociales y amistades íntimas, que influyen en la salud de determinada persona o colectivos” (p.457) ... “el apoyo social debe entenderse como fenómeno que tiene que ver con recursos, conductas y evaluaciones (propias y ajenas)” (p.458).

De esta variedad de conceptos que se dieron por diversos autores de diferentes corrientes a lo largo de los años se pueden extraer e inferir algunas características definitorias del término que ayudaran a delimitarlo y por ende también a comprenderlo más a profundidad; en principio el hecho de que el apoyo social puede ser percibido (subjetivo) y/o real (objetivo); y que las redes de apoyo tienen diversa naturaleza, pudiendo ser estructurales (esto es, la composición de las redes sociales (Barrón y Sanchez, 2001, p.17), funcionales o contextuales, no obstante, siendo uno de los términos más estudiados, autores más recientes han hecho algunas adiciones a estos

elementos, tales como la diferenciación entre redes sociales formales e informales y los efectos directos e indirectos de estas, que se exponen a continuación.

Apoyo Subjetivo y Objetivo

Apoyo social percibido “se refiere a la apreciación subjetiva del individuo respecto de la adecuación del apoyo proporcionado por la red social” (Barra, 2004, p.238) y según Garcia (1997) “se refiere a la valoración que una persona hace sobre su red social y los recursos que fluyen desde ella, lo que implica destacar el grado de satisfacción que obtiene del apoyo disponibles” (Méndez y Barra, 2008, p.60), por lo que el apoyo social percibido es, en otras palabras un apoyo social subjetivo que puede o no puede ser real u objetivo (acciones reales de ayuda que se producen hacia una persona o grupo) y la diferencia radica específicamente en lo que Fernández (2005) expresa “algunas personas reciben apoyo y no lo perciben, y en ausencia de percepción de un apoyo disponible, este no podrá ser utilizado” (p.9), razón por la que autores como Helgeson (1993) y Norris y Kaniasty (1966) exponen que “la adecuación percibida del apoyo disponible sería un mejor predictor de efectos en la salud que la disponibilidad per se o su mera recepción” (Barra, 2004, p.238)...lo que lleva a un punto crucial de análisis con respecto al apoyo que más allá de ser percibido o real es esperado de determinada persona o red social, y que no es brindado, lo que lleva a la frustración constante y a una fractura en las relación a largo plazo, con posibles consecuencias en las vidas de ambas partes en diferentes ámbitos y niveles.

Naturaleza de las Redes de Apoyo Social

Según Fernández (2005), las redes de apoyo se pueden analizar desde tres perspectivas, la contextual, la instrumental y la funcional. Para comprender la naturaleza de las redes sociales es

pertinente presentar el trabajo de Sluzki (1998) citado por Benaïgues (2018) a modo de introducción de este apartado

Según Sluzki (1998), la red de apoyo social se evalúa de acuerdo a las características estructurales, las funciones sociales cumplidas y los atributos de los lazos o relaciones específicas. Las características estructurales incluyen el tamaño (número de personas en la red), la distribución (cuántas, en qué círculo y sector), la densidad (conexión entre los miembros), el tipo de funciones presente y ausente, la homogeneidad/ heterogeneidad demográfica y sociocultural de la red y su dispersión (distancia geográfica entre los miembros). El tipo de intercambio interpersonal entre los miembros de la red corresponde a las funciones de la red: compañía social (hacer cosas juntos), apoyo emocional (clima de comprensión), guía cognitiva y consejos (modelos de roles, compartir información, aclaración de expectativas), regulación social (reafirmación de roles y responsabilidades, control de la desviación) y ayuda material y de servicios. Respecto a los atributos de los lazos, se puede estudiar sus funciones prevalecientes (compañía social, apoyo emocional, etc.), su multifuncionalidad (cuántas de esas funciones cumple), cuán recíproca es (son o no ambos dadores y receptores de apoyo), cuán intensa o comprometida es, cuánto tiempo hace que exista y cuán frecuentes son los contactos. (p.19).

Contextual.

desde una perspectiva *contextual*, es necesario considerar los aspectos situacionales en los que el apoyo es percibido, movilizado, aportado o recibido, todo ello con el fin de relacionar con un carácter predictivo, el apoyo social con el bienestar de las personas. (Fernández, 2005, p.12).

De los tres, esta perspectiva es la menos estudiada, muy seguramente, debido a la complejidad y magnitud de los elementos tanto externos como internos que puede o debería incluir, tales como variables socioculturales, ambientales, económicas, y personales como la subjetividad o la personalidad solo por nombrar algunas, y procesos como la integración social (definida por Sánchez (1999) como “estados normativos, simbólicos y materiales en los cuales se ve inmerso el sujeto y que le vinculan con un proyecto colectivo y reglamentan su conducta,

haciendo por tanto comprensible, predecible y controlable el mundo cotidiano” (Barrón y Sanchez, 2001, p.18).

Esta perspectiva descendiente de la sociología trata de interrelacionar lo interno con lo externo, tal como entre líneas lo expone Durkheim (1982), uno de sus mayores representantes...

Existe pues, para cada pueblo, una fuerza colectiva, de una energía determinada, que impulsa a los hombres a matarse, los actos que el paciente lleva a cabo y que, a primera vista parecen expresar tan solo su temperamento personal, son en realidad la consecuencia y prolongación de un estado social que ellos manifiestan exteriormente. (Fernández, 2005, p.3).

Estructural. “desde la perspectiva estructural, se estudia el campo social en el que está inmerso el sujeto siendo la red social la unidad de análisis del individuo “(Fernández, 2005, p.8); De acuerdo con Sluzki y Fernández (2005) se establecen tres niveles de análisis básico de la perspectiva estructural de las redes sociales;

El primer nivel de análisis estaría ocupado por la comunidad, haciendo referencia a la integración social, regulación normativa y orden social que ésta ofrece dando significado a la propia existencia y protegiendo a la persona contra la incertidumbre... En un segundo nivel de análisis lo constituyen las redes sociales, que aportaría un sentido de relaciones y de unión con los demás. El tercer nivel de análisis sería el correspondiente al más íntimo, al que proporciona un sentimiento de vínculo más estrecho, en el cual se esperan intercambios recíprocos y mutuos y también en el que se comparte una responsabilidad por el bienestar de los otros. (p.8).

Lo expuesto por Fernández y Sluzki, vale la pena decir está muy en línea con las teorías ecológicas de Bronfenbrenner; así pues, de acuerdo con la perspectiva estructural, el apoyo social se produciría en el tercer nivel, teniendo en cuentas elementos como el tamaño, la densidad, reciprocidad, etc....no obstante, es importante resaltar que,

la importancia de la perspectiva estructural en el estudio del apoyo social radica en la información que ofrece acerca de la disponibilidad potencial del apoyo. Sin embargo, la existencia de una relación social no puede equipararse a obtener apoyo de la misma. (Fernández, 2005, p.10).

Funcional. “El enfoque funcional del apoyo social, se centra por tanto en los aspectos cualitativos del mismo poniendo el acento en las funciones y los recursos que se pueden obtener como resultado de las relaciones sociales” (Fernández, 2005, p.11).

En palabras de Martín, Sánchez y Sierra (2003).

El apoyo social cumple muchas funciones diferentes, las cuales podrían agruparse en tres tipos principales: una función *emocional*, relacionada con aspectos como el confort, el cuidado y la intimidad; una función *informativa*, que involucra recibir consejo y orientación, y una función *instrumental*, que implica la disponibilidad de ayuda directa en forma de servicios o recursos. (Barra, 2004, p.238).

A esta tipología House (1981) adiciona la valorativa “información relevante para la autoevaluación y feedback” (Fernández, 2005, p.11).

Un poco más detallado, con respecto a la instrumental Méndez y Barra (2008) dice, “alude a la medida en que las relaciones sociales son un medio para conseguir una meta” ... “definido como la prestación de ayuda material directa o servicios” (p.60); En cuanto a la informativa “alude a las guías necesarias que moldean las estrategias de afrontamiento emocional conductual ante las distintas demandas del entorno (Méndez y Barra, 2008, p.60), y por último, está la función emocional, también llamada expresiva, descrita por Gracia, Herrero y Musitu (1995) como aquella que “considera las relaciones sociales como un fin o un medio en sí mismas, caracterizadas por la presencia de afectos y emociones como puede ser pedir un consejo, compartir una pena”... “entendido como la posibilidad de compartir sentimientos, pensamientos y experiencias personales, constituyéndose en un poderoso recurso contra las amenazas a la autoestima y desempeñándose un importante rol en el fomento y mantenimiento de la salud y bienestar de las personas” (Méndez y Barra, 2008, p.60), y sobre la que Trunzo y Pinto (2003) aclaran que “aunque cada uno de estos tipos de función puede ser relevante para el bienestar del

individuo, se tiende a considerar que el apoyo de tipo emocional es el más importante” (Barra, 2004, p.238).

El apoyo social se puede concebir y evaluar desde distintas perspectivas. Una perspectiva *cuantitativa- estructural* (o de integración social) se centra en la cantidad de vínculos en la red social del individuo (por ejemplo, el estatus marital, la cantidad de amigos, la participación comunitaria), mientras que una perspectiva *cualitativa-funcional* privilegia la existencia de relaciones cercanas y significativas, así como la evaluación que hace el individuo del apoyo disponible (dígase la calidad marital, la intimidad de las relaciones, la satisfacción de necesidades personales). De acuerdo con la evidencia disponible, tanto la cantidad como la calidad de apoyo social parecen tener efectos significativos en el bienestar (Barra, 2004, p.238)... Empero, podría ser que el apoyo efectivo no dependa necesariamente del tipo de relación entre el apoyado y el apoyador, sino del grado en que el potencial apoyador tenga experiencia personal previa con el problema o la crisis que experimenta el individuo a ser apoyado; en otras palabras, los individuos que reciben asistencia de otros experiencialmente similares pueden sufrir menores consecuencias emocionales negativas (o de salud), comparados con los individuos sin apoyo disponible por parte de otros similares. (Barra, 2004, p.241).

Al respecto, Southwick, Vythilingam y Charney (2005) exponen que “se ha encontrado que la calidad de las relaciones (dimensión funcional) es un mejor predictor de una buena salud, que la cantidad de relaciones o vínculos (dimensión estructural) aun así, ambos son importantes” (Benaignes, 2018, p.19).

Redes de Apoyo Formales e Informales (Naturales).

Para Lila y Gracia (1996)

Las redes informales de apoyo configuran un contexto de ayuda que es altamente pluralista y diferenciado con respecto a los tipos de personas involucradas, lo que hacen y por qué. Estas figuras de apoyo y ayuda incluyen miembros de la familia, amistades en las que se le confía y personas que se acaban de conocer pero que están dispuestas a ayudar. Personas que ayudan a otras personas desconocidas como voluntarios o miembros de grupos de autoayuda, pueden ser personas que tienen una preocupación especial acerca de un problema particular porque lo han experimentado en sus propias vidas o ha sido experimentado por alguien cercano a ellas; personas que desempeñan roles análogos al de los profesionales o personas con tiempo y

habilidades infrautilizadas, miembros del vecindario o de la comunidad también pueden tener alguna habilidad especial y utilizarla para desempeñar tareas de interés común o movilizar a otros miembros de la comunidad alrededor de problemas locales. Estos tipos diferentes de personas configuran un sistema ecológico de ayuda cotidiana en el que las personas desempeñan roles complementarios o interrelacionados, ayudándose mutuamente, proporcionando apoyo o realizando diversas actividades en el vecindario o comunidad... Por el contrario, los servicios formales de ayuda operan a partir de un sistema de categorías explícitas tanto para evaluar las necesidades como para decidir la elegibilidad de las personas para recibir los servicios. Cuentan con procedimientos basados en reglas formales, existe la especialización y coordinación entre los distintos roles de ayuda, se trabaja a partir de definiciones y expectativas asociadas con los clientes. Se dispone de estándares para tratar los problemas independientemente de las características personales o situaciones, y se establecen criterios objetivos acerca de lo que constituye el éxito o el progreso. (p.28-29).

De acuerdo con Gottlieb (1983a), la contribución de las redes sociales naturales en la salud y el bienestar difiere de la de los sistemas formales de apoyo en cinco aspectos fundamentales: a) su accesibilidad natural; b) su congruencia con las normas locales acerca del momento y forma en que el apoyo debe ser expresado; c) sus raíces en relaciones duraderas entre iguales; d) su variabilidad, comprendiendo desde la provisión de bienes y servicios materiales a la simple compañía; y e) su libertad e independencia de los costes económicos y psicológicos que tienen lugar cuando se utilizan los recursos profesionales.(Lila y Gracia, 1996, p.30).

De acuerdo con lo anterior, es importante resaltar el punto de encuentro que sugieren las redes informales con otros elementos y que formulan la posible existencia de una perspectiva adicional, la estructural – funcional, en donde se involucran no solo aspectos cualitativos y cuantitativos de las redes de apoyo sino aspectos adicionales no tenidos en cuenta y que podría ser el fundamento de esta dimensión, la prosocialidad, (concepto referente a la construcción de lazos sociales, en otras palabras, la prosocialidad puede ser una conducta, una actitud, un proceso, un rasgo o una acción que cumple con el requisito de realizarse en favor de algo o alguien, con el fin de promover interacción, vínculo y correspondencia entre diferentes personas); según Auné, Blum, Abal , Lozzia y Horacio (2014) conciben “ la conducta

prosocial como un fenómeno complejo que involucra acciones de los individuos basadas en creencias y sentimientos y que describe la forma en que estos se orientan hacia los otros al realizar conductas solidarias” (p.23), no obstante, frente a la posibilidad de esta nueva perspectiva es prudente hacer un pequeño análisis frente a la reciprocidad que supone, dado que en general no es un elemento característico o sobresaliente en el apoyo social, que en una gran mayoría de casos se presenta (no específicamente) como unidireccional, mientras que en el caso de la perspectiva estructural de las redes de apoyo y de la concepción de redes informales de apoyo, este elemento se contempla como principal, en esta dualidad coincide la prosocialidad, que de manera simple y muy concreta, es el conjunto de acciones o respuestas voluntarias y conscientes positivas que produce una persona con el objetivo de beneficiar a otro(s) y que parece tener una predisposición genética y relacionarse con la simpatía, la compasión, la solidaridad, la cooperación, el razonamiento moral, la sensibilidad emocional y el altruismo, este último resalta debido a la variedad de opiniones e hipótesis que han surgido frente a la conceptualización definitiva de la conducta prosocial en cuanto a lo que la motiva, pues independientemente de lo que la persona que la desarrolla espera obtener, la conducta prosocial se limita a brindar ayuda, apoyo, consuelo y cuidado, no obstante el altruismo lo hace sin esperar nada a cambio, mientras que según los estudios realizados, muchas de las conductas prosociales evidenciadas, tienen como fin adicional aumentar el autoconcepto de la persona que ayuda, aumentar el concepto social por apariencias y/o estatus social o simplemente por satisfacción personal, solo por nombrar algunas, en palabras de Garaigodobil (1994) “toda conducta altruista es prosocial, pero no toda conducta prosocial es necesariamente altruista” (Correa, 2017, p.5), ya que ambas cumplen con el principio básico de generar bienestar en otros, por lo que según Zumalabe (1994) “se pueden distinguir entre dos tipos de conductas sociales

positivas: las conductas prosociales que suponen un beneficio mutuo para las partes implicadas y las conductas prosociales que sólo benefician a una de las partes implicadas” (Correa, 2017, p.5), entendiendo que por ser conductas prosociales, cuando se da este último tipo, siempre será el receptor el beneficiado, división que fácilmente podría adherirse a la del apoyo social y las redes que lo brindan.

Efectos del Apoyo Social

El apoyo social proporciona al individuo un sentido de estabilidad, predictibilidad y control que lo hace sentirse mejor y a percibir de manera más positiva su ambiente; a su vez, esos sentimientos pueden motivarlo a cuidar de sí mismo, a interactuar de manera más positiva con las otras personas y a utilizar más recursos personales y sociales para afrontar el estrés. La combinación de estos factores tendrá efectos positivos en su bienestar emocional y en su salud física al aumentar su resistencia a las enfermedades y reforzar también sus redes sociales de apoyo. (Barra, 2004, p.239).

Frente a los efectos o, mejor dicho, beneficios del apoyo social proveniente de redes de apoyo, los múltiples y muy variados estudios realizados, han apuntado en su gran mayoría a la relación de estas con el manejo de traumas, enfermedad, inclinación al delito, y estrés, de esta última especialmente surge una distinción entre el efecto del apoyo social

En este sentido, nos encontramos con dos tipos de efectos (y, por tanto, dos formas de actuación): los directos, en cuyo caso se defiende que el Apoyo Social posee un efecto directo sobre el bienestar, independientemente del nivel del estrés; y los indirectos, en los cuales se aboga por el efecto amortiguador-protector del Apoyo Social, en estos casos dicha provisión o apoyo actúa como moderador de otras fuerzas que influyen en el bienestar. (Barrón, 1996, p.458).

Aprendizaje como Camino hacia el Crecimiento Personal

“El desarrollo de la personalidad transcurre en el proceso de aprendizaje, pero no todo aprendizaje conduce al desarrollo” (Bermúdez, 2001, p.214).

Si bien a lo largo de este trabajo se han ido dejando pistas sobre la relación entre redes de apoyo y crecimiento personal desde diferentes perspectivas, el objetivo de esta sección es establecer dicha conexión de manera específica y concreta a través del aprendizaje, clarificando de antemano que esta es solo una vía, no solo para explicar la conexión entre estos dos conceptos sino para el logro del crecimiento personal, puesto que al ser un metaconcepto muchos enfoques y modelos psicológicos han establecido diferentes caminos para alcanzarlo, todos válidos por supuesto, no obstante, acá se ha elegido el aprendizaje, como un intento por lograr la integralidad más que la especialidad, citando a Ambrose, Bridges, DiPietro, Lovett, y Norman (2017), el aprendizaje está presente en todo lo que los seres humanos desarrollan cada día de sus vidas, por lo cual la tarea de aprender debe abordarse desde una perspectiva integral de desarrollo, que incluya no solo el aprendizaje como tal, sino la enseñanza que promueve el aprendizaje, considerando que este proceso es inherente y permanente en los seres humanos desde que nacen hasta que mueren, tal como expresa Bermúdez (2001) “el aprendizaje es un proceso universal, se produce en las más diversas circunstancias de la vida del sujeto, en cualquier situación donde sea posible apropiarse de la experiencia concretizada de los objetos, fenómenos y personas que lo rodean” (p.215).

Concretamente, Bermúdez (2001) “concibe el aprendizaje como cambio que ocurre en el que aprende” (p.214) y Mayer (2002) “como un proceso que lleva a un cambio, qué ocurre como resultado de la experiencia e incrementa el potencial de un desempeño mejorado y el futuro aprendizaje” (Ambrose et al , 2017, p.25), para Arancibia, Herrera, y Strasser (1997) es “un

cambio relativamente permanente en el comportamiento, que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia” (p.48). Por su parte Bermúdez (2001) determina que “ el proceso de apropiación es individual, específico y único...El proceso de aprendizaje ocurre en el sujeto, como persona concreta y específica, es decir, el aprendizaje es un proceso individual” (p.217), en otros términos y de manera más completa, el aprendizaje se puede definir como la capacidad de un individuo de adquirir información, organizarla y/o reorganizarla, con el fin de generar y/o afianzar conocimientos que le permitan incorporar o modificar conductas ya sea a nivel cognitivo, emocional y/o social.

Adicionalmente el aprendizaje es uno de los procesos mentales más complejos que estudia la psicología, su dificultad de estudio y análisis se basa entre otras cosas, en que para su ejecución, requiere de la intervención de procesos cognitivos básicos y superiores, metacognitivos y motivacionales que interactúan además con factores biológicos y sociales sin contar con los múltiples motivos por los que el aprendizaje se activa ya sea inconsciente o conscientemente: por necesidad de adaptación, por crecimiento personal, por curiosidad, por evitación de situaciones complejas o desagradables, por logro de metas, o por lo que sea que motive a cada individuo, puesto que solo por medio del aprendizaje es que él puede comprenderse a sí mismo, a su entorno y las implicaciones de este sobre sí mismo y viceversa.

Ahora bien, como se puede entrever en esta sección, el aprendizaje y el crecimiento personal están íntimamente ligados desde múltiples factores que se comparten y correlacionan en la formación de cada ser humano, sin embargo, tal como declara la cita inicial de este apartado, no todo aprendizaje conlleva a desarrollo y mucho menos a crecimiento, entonces ¿cómo se logra intencionar el aprendizaje hacia dicha meta?, teniendo en cuenta que tal como dice Worchel y Shebilske “no somos conscientes de muchas de las operaciones de procesamiento de

la información que ocurren cuando adquirimos y usamos el conocimiento” (Peña, Cañoto y Santalla, 2006, p.212) y que según Bermúdez (2001) “cualquier situación puede producir, sin que haya sido intencional, un aprendizaje con tales características que en él se produzca un desarrollo personal del sujeto” (p.215).

Aprendizaje Formativo

Bermúdez (2001), propone como herramienta para este fin, el aprendizaje formativo definiéndolo como

Proceso personalizado y consciente de apropiación de la experiencia histórico social que ocurre en cooperación con el maestro y el grupo en situaciones diseñadas del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual el alumno transforma la realidad y se transforma a sí mismo, siendo responsable de ese proceso y de su resultado. (p.214).

Y justo acá es pertinente esclarecer un asunto, tal como se evidencia en la anterior definición, el aprendizaje como proceso ha sido – por obvias razones- estudiado y relacionado mayormente a ámbitos educativos formales, empero cabe recordar y enfatizar sobre el aprendizaje como permanente e inherente a los seres humanos, así que si bien mucho está orientado a los procesos de aprendizaje formal, los mecanismos internos funcionan igual sean estos desarrollados en una institución o en la vida cotidiana, manteniendo en mente por supuesto, que cada proceso de aprendizaje esta mediado por una pluralidad de factores tanto internos como externos, y que dependiendo del modelo o enfoque que se tomen unos u otros tendrán mayor o menor participación, por ejemplo para la Gestalt, serán la sensación y la percepción, para el conductismo, sus modelos de E-R y sus teorías sobre el condicionamiento clásico y operante, y conceptos como el “ensayo- error” o de “refuerzo – castigo”, para la psicología cognitiva sus teorías sobre el procesamiento de la información y la metacognición, sin olvidar a autores relevante en el ámbito tales como Vygotsky con su concepción histórico cultural y

Bandura con el aprendizaje vicario, que básicamente establecieron una correlación entre los procesos internos y los elementos externos en los procesos de aprendizaje, su diferencia radica en que el primero lo veía como un proceso de afuera hacia adentro y el segundo como un proceso de adentro hacia afuera, sin embargo, fue este último autor quien propuso el concepto de determinismo recíproco, el cual podría decirse resolvió la discusión estableciendo la interrelación y exponiendo que más que equilibrio entre los diferentes elementos, cada ser humano busca la armonía de acuerdo a las necesidades y recursos disponibles.

Ahora bien, retomando la definición de Bermúdez (2001), hay varios puntos relevantes a resaltar, el primero, referente a los principios de personalizado y consciente; el segundo, apropiación mediada por el contexto; el tercero, transformación de sí mismo y de su realidad y el cuarto, la responsabilidad y proactividad que exige del sujeto todo el proceso.

Sobra puntualizar los ítems de encuentro entre los procesos de aprendizaje y los de crecimiento personal dadas todas las evidencias descritas, por lo que a continuación se expondrá como el aprendizaje formativo puede ser una excelente herramienta metodológica para el desarrollo de procesos de crecimiento personal, comprendiendo su concepto, procesos y los resultados que se pueden obtener de él.

Como punto de partida, vale la pena recordar que la evidencia del crecimiento personal se da en la generación de cambios tanto funcionales como estructurales, al respecto Bermúdez (2001) dice sobre el aprendizaje formativo

Hay un resultado evidente, palpable, directo e inmediato del aprendizaje, que incluye los conocimientos, las habilidades, los hábitos, los procedimientos, los algoritmos, las metodologías, las estrategias de estudio, de enfrentamiento, de solución de tareas, de problemas o de conflictos, los instrumentos y medios para proyectar, conducir y valorar los procesos de crecimiento personal y los modos de actuación o formas de comportamiento social. Pero, además de este resultado e íntimamente unido a él se produce otro, menos evidente y palpable y más indirecto y mediato que

incluye los cambios que se producen en los contenidos y funciones psicológicas de la personalidad, del intelecto, en lo afectivo, en lo temperamental y en la configuración psicológica como sistema...los resultados indirectos no son contenidos del aprendizaje, sino un producto de estos, que se va logrando en el propio proceso de aprender, que en el aprendizaje formativo, como su nombre lo indica, es un proceso formativo. (p.215).

Bermúdez (2001) explica más a detalle la definición global y el objeto final del aprendizaje formativo así

El aprendizaje formativo es un proceso por cuanto en él, el sujeto se modifica y pasa de un momento inicial a otro final cualitativamente nuevo. Pero, esa nueva cualidad es superior a la que ya existía, la enriquece, le hace más autónomo, capaz e independiente, le hace crecer. Este es un aspecto que diferencia el aprendizaje formativo de cualquier otro enfoque del aprendizaje. No basta con que el sujeto cambie, es necesario que ese cambio implique un nuevo nivel de autorregulación y regulación comportamental que le permita una interacción más efectiva con su realidad social, es decir, el aprendizaje formativo conduce a un crecimiento personal. (p.216)

...en este enfoque, el crecimiento personal es el resultado de un proceso que expresa en nuevo nivel alcanzado en el desarrollo integral de su personalidad, y es también un proceso: el proceso de crecer. (p.217).

Tal como establece Bermúdez (2001), tanto el aprendizaje como el crecimiento personal son a la vez procesos y productos en un momento determinado, por tal razón los procesos compartidos que los generan son a la vez condiciones y resultados, condiciones para que se generen y resultados no solo de sí mismos, sino también del funcionamiento de innumerables estructuras y funciones tanto internas como externas propias a cada individuo. Para Bermúdez (2001), los elementos necesarios para acceder a las enseñanzas del aprendizaje formativo en pro del crecimiento personal son 5.

El Aprendizaje Formativo debe ser Personalizado.

El aprendizaje formativo es personalizado, lo que significa que el sujeto expresa plenamente sus potencialidades en el proceso de aprender...se siente implicado no solo en relación con los contenidos que va a aprender y con los objetivos que ha de alcanzar, sino también en relación con el proceso mismo de aprendizaje. (Bermúdez, 2001, p.217).

El resultado del aprendizaje formativo es la adquisición de la experiencia histórico social, pero no de toda la experiencia, sino de aquella que para el sujeto es importante, necesaria, aquella que tienen significación y sentido personal en su vida, en el momento en que la aprende y en función de los planes y proyectos futuros de cada uno. (Bermúdez, 2001, p.215).

“El desarrollo es una respuesta a retos intelectuales sociales o emocionales que cataliza el crecimiento ” (Ambrose et al, 2017, p.178); si bien existen múltiples teorías sobre el desarrollo de los seres humanos en sus diferentes etapas, lo importante del tema siempre será, que a pesar de ellas, cada individuo es diferente, debido a una serie de experiencias, contextos y conocimientos que han adquirido a lo largo de su vida y que han formado su personalidad, por lo cual, el desarrollo siempre será un aspecto subjetivo que debe ser valorado como tal; por otra parte no hay que olvidar que el desarrollo trae implícito un factor de mejoramiento y en ese sentido la enseñanza en íntima relación con el desarrollo de la persona, siempre trabaja en pro de transformar ya sea un pensamiento, una práctica, una habilidad, una creencia e incluso la moralidad de algo simple en algo sofisticado y especializado, que haga evolucionar al individuo y lo rete a seguir avanzando, como los son por ejemplo los eventos impactantes de los que habla Páez et al (2008); desde el aprendizaje formativo dicha activación se produce gracias a la motivación, que “ hace referencia al esfuerzo personal para alcanzar un estado deseado o un resultado (Ambrose et al, 2017, citando a Maher y Meyer, 1997, p.87).

Como un factor relevante, vale la pena profundizar un poco en la motivación, la cual sobra decir está relacionada fisiológicamente a las funciones de iniciativa o planeación solo por nombrar algunas. Entonces, para entender la motivación se deben tener en cuenta dos elementos principalmente: el valor subjetivo de una meta y las expectativas que tiene el individuo de lograr esa meta.

Las metas son aquello que estimula a un individuo a generar acciones para lograr determinado resultado en determinado ámbito o situación, de acuerdo a la importancia que una

meta tenga para alguien, puede llegar a tomar mayor o menor relevancia en cuanto a la motivación de la persona en su proceso de aprendizaje, de esta manera hay metas con valor del logro (“representan la satisfacción que uno tiene al lograr y alcanzar el dominio de una meta o tarea” (Ambrose et al, 2017, p.93)); metas de valor intrínseco (“que representan la satisfacción que uno tienen de hacer la actividad más que del resultado de la misma (Ambrose et al, 2017, p.94).); y metas con valor instrumental (“ que representan el grado en que una actividad o meta lo ayudan a uno a alcanzar otras metas igual de importantes, tales como obtener lo que tradicionalmente se denomina recompensas extrínsecas” (Ambrose et al, 2017, p.94)). De esta forma, en cuanto una actividad satisfaga o promueva la consecución de más de un tipo de meta de manera simultánea y sin generar otros conflictos, la motivación con la que se desarrolle se incrementara sustancialmente.

Con respecto a las expectativas, estas se relacionan directamente con las capacidades del individuo y la creencia de este sobre ellas para poder desarrollar determinada actividad de manera satisfactoria, “para que los estudiantes estén motivados a comprometerse con las conductas que resultan en el aprendizaje, deben creer que hay una conexión entre esas conductas y los resultados que desea” (Ambrose et al, 2017, p.95), es decir, la motivación aumenta si se considera que los esfuerzos invertidos llevaran a logro de las metas personales impuestas, en el sentido en que las metas no sean alcanzadas, la motivación disminuirá y por tanto todos los proceso que se desarrollen bajo ese ítem.

Como un tercer factor transversal entre las metas y las expectativas aparece el ambiente, desde la concepción de contexto que incluye no solo el área física donde se desarrolla el aprendizaje sino la actitud del grupo, el acompañamiento, el material, la comunicación y muchos

otros factores que pueden influenciar directamente la percepción del individuo de si este es propicio o no para desarrollar adecuadamente el aprendizaje que espera y requiere.

Por lo tanto, nuestro marco para entender la motivación sugiere que si una meta es valorada y las expectativas para el éxito son positivas y el ambiente se percibe como propicio, la motivación será mayor. Sin embargo, si hay poco valor asociado con una meta o las expectativas de eficacia son negativas o el ambiente no se percibe como propicio es probable que la motivación sea más baja. (Ambrose et al, 2017, p.98).

De esta forma, estos tres elementos funcionan de manera conjunta y paralela y cualquier cambio, por mínimo que sea en algunas de ellas, puede modificar drásticamente la motivación de un individuo frente a su proceso de crecimiento personal, “numerosas investigaciones han demostrado que cuando el alumno no está motivado ni implicado en la tarea de aprendizaje los resultados de este proceso no conducen a un desarrollo psíquico” (Bermúdez, 2001, p.218).

El Aprendizaje Formativo debe ser Consciente.

Se refiere a la conciencia de que cambios de sí mismo espera lograr en ese proceso, de que recursos internos posee para enfrentar el proceso de cambio: estrategias y estilos cognitivos, características de sus procesos intelectuales, vivencias afectivas en relación con este proceso, modo en que funcionan los contenidos psicológicos de su personalidad en la regulación comportamental, conocimientos habilidades y hábitos que en relación con el contenido y con la tarea de aprendizaje se poseen. (Bermúdez, 2001, p.219).

Este principio recoge y hace referencia a los procesos y habilidades metacognitivas (hace referencia “al proceso de reflexionar y dirigir el propio pensamiento” (National Research Council, 2001, citado por Ambrose et al, 2017, p.209)).

La metacognición en relación con el aprendizaje se centra en la planeación y autocontrol del proceso, el cual está constituido por una serie de tareas que se desarrollan de manera cíclica una tras otra, “cualquier tarea metacognitiva se encuentra directamente relacionada con los procesos más generales de autoconciencia de los sujetos y que al influir sobre unos u otros se propicia el desarrollo de ambos” (Bermúdez, 2001, p.2019).

“Galperin (1983) demostró la importancia de ser consciente de las acciones para poderlas interiorizar” (Bermúdez, 2001, p.218), y la importancia de interiorizar los conocimientos, sentimientos y situaciones se basa no solo en su comprensión sino en el uso que se da posteriormente tanto en situaciones similares como en la capacidad de trasladar los aprendizajes adquiridos a situaciones totalmente diferentes. Como conclusión “es necesario garantizar un aprendizaje consciente para lograr que el mismo sea formativo y por tanto propicie el crecimiento personal” (Bermúdez, 2001, p.220).

El Aprendizaje Formativo debe ser Transformador. “Ser transformador de la realidad implica modificar lo ya existente y hacerlo diferente de lo anterior” (Bermúdez, 2001, p.220).

Se entiende el carácter transformador del aprendizaje formativo: como proceso que posibilita, no solo proyecta los cambios de la realidad y de los propios sujetos, sino llevarlas a las vías de hecho mediante una transformación real del entorno y de sí mismos. (Bermúdez, 2001, p.221).

Mas que claro ha quedado que el crecimiento personal, así como el aprendizaje son transformación y cambios, tanto para el individuo que los procura como para el entorno donde este habita, sin embargo, vale la pena resaltar en esta característica no solo el lugar del que surge sino también la posición que el ser humano debe adquirir para que realmente se dé.

Para que el aprendizaje sea transformador debe partir según Bermúdez (2001)

Del aporte y elaboración personal, de la reflexión profunda y esencial en cada objeto, fenómeno, etc. Que forme parte de la tarea de aprendizaje, a partir de la búsqueda, descubrimiento, enfrentamiento y solución de problemas, desde una postura optimista y positiva hacia el futuro (p.220) ... En ese proceso de transformación de su entorno, el sujeto se va transformando a sí mismo...Este proceso de auto transformación, al ser consciente, se produce a partir de una autorreflexión en sus propios cambios y una auto valoración objetiva y adecuada de su propio crecimiento personal, lo que posibilita el planteamiento de vías y metas para el auto perfeccionamiento y la realización de esfuerzos sistemáticos dirigidos a su obtención. Esto a su vez permitir ir vivenciando su enriquecimiento tanto desde lo racional como desde lo emocional, lo que hace sentir al sujeto más pleno y refuerza su disposición positiva hacia un aprendizaje en el

que puede ser activo y transformador y en el que a la vez, se desarrolla como persona, es decir, crece como ser humano. (p.221).

Tal como se veía al hablar de crecimiento personal, los procesos de aprendizaje desde una visión netamente evolutiva, también están marcados en gran medida por el desarrollo físico y social de cada ser humano, no obstante “el nivel de conciencia de los procesos de autotransformación depende del desarrollo psíquico potencial y real alcanzado por los sujetos, por lo cual puede ser diferente en distintas etapas del desarrollo ontogénico del sujeto” (Bermúdez, 2001, p.221).

El Aprendizaje Formativo debe ser Responsable.

En el enfoque del aprendizaje formativo la responsabilidad es entendida ...en el sentido de que el sujeto responde por el objeto, proceso y resultado de su propio aprendizaje...este grado de responsabilidad le permite actuar con libertad de expresión y opinión y le concede el derecho a proponer cambios o modificaciones a lo proyectado previamente, si las circunstancias así lo exigieran. (Bermúdez, 2001, p.222).

La responsabilidad está íntimamente ligada con funciones de automonitoreo, flexibilidad y regulación metacognitiva, procesos que no solo funcionan en pro del bienestar subjetivo sino intersubjetivo y social, en palabras de Bermúdez (2001)

El ser consciente de su responsabilidad le asigna un rol activo y protagónico en su crecimiento personal. Si ha decidido aprender en función del desarrollo de su personalidad, hará todo lo que pueda hacer para lograr este propósito desde una implicación personal y una transformación de la realidad y de sí mismo en la dirección deseada. Es lo que entendemos por libertad con responsabilidad. (p.222).

Retomando el concepto de determinismo recíproco y la perspectiva intersubjetiva del crecimiento personal y los procesos que en él intervienen, la responsabilidad no solo se da en sentido personal, de afuera hacia adentro, donde cada uno toma lo que necesita sin más en función de lo que quiere obtener, sino desde un sentido moral y empático, en donde se retribuye el crecimiento que se obtiene con el fin de procurar evolución social.

El Aprendizaje Formativo debe ser Cooperativo. Si en este punto aún no ha quedado claro que “aunque el aprendizaje ocurre en un sujeto, se produce en interacción con otros, por lo que tienen un carácter social” (Bermúdez, 2001, p.222); este es el principio que logra redondear todo el fundamento sobre el impacto del apoyo social en los procesos de crecimiento personal.

En pocas palabras y como introducción a esta sección puede decirse que “lo que cada alumno aprende está condicionado por la dinámica grupal, la que puede o no facilitar el crecimiento personal” (Bermúdez, 2010, p.223).

Rogers (1982) demuestra la importancia que tiene para el desarrollo de la personalidad del sujeto y para el desenvolvimiento de su actividad de aprendizaje, un clima auténtico, de aceptación y respeto, donde sea valorado positivamente y aceptado incondicionalmente por el maestro y por el grupo... entiende que la personalidad sólo puede desarrollarse dentro de la relación con los demás, en la cual surgen procesos de revisión y modificación de la imagen que cada uno se traza de sí mismo, en función del afecto y la estimulación de aquellos que tienen un papel importante en su vida. (Bermúdez, 2001, p.222).

La anterior cita hace referencia al apoyo social proveniente de las redes de apoyo, que como vale la pena recordar, tienen dentro de sus condiciones de eficiencia el ser percibido por los sujetos como tal, y para esta instancia esta más que expuesto el impacto del apoyo social en los procesos de crecimiento personal, no obstante, para que no quede lugar a dudas, hay un último concepto que abarca, la mediación social, expuesta por Lev Vygotsky.

La teoría de Lev Vygotsky (antecesor de Bandura), es una concepción sociohistórica del proceso de aprendizaje, en donde la “mediación social...es ayuda para el desarrollo, espacio de interacción para la construcción de realidad y conocimientos significativos” (D’angelo, 1999, p.5), en palabras de García (2002) “demostró que la influencia social en el sentido más general de la palabra es fuente de formación de los procesos psíquicos superiores” ...de manera más específica explica que “el desarrollo no va en dirección a la socialización, sino hacia la

conversión de las relaciones sociales en funciones psíquicas” ... “es decir, que la enseñanza dirige el desarrollo” (p.96).

Diálogo, pensamiento y aporte social. Para Vygotsky adquiere gran importancia el papel que desempeñan los agentes sociales mediadores del aprendizaje individual y grupal, lo que puede extenderse de los maestros y padres, a los medios masivos de comunicación, instituciones sociales, etc. (D´Angelo, 1999, p.4).

Bajo la concepción de Vygotsky, la mediación social se explica bajo dos fases de desarrollo, la Zona de Desarrollo Próximo, Actual o Real (ZDR) y la Zona de Desarrollo Potencial (ZDP), la primera se determina por la capacidad de resolver problemas de manera independiente y la segunda por la capacidad de resolver problemas con ayuda de una persona más capaz.

En palabras de Garcia (2002)

La ZONA DE DESARROLLO ACTUAL no es más que aquello que el propio niño realiza de una manera independiente, es decir, sin ninguna ayuda, es lo que puede hacer en un momento determinado y que muestra el desarrollo alcanzado; mientras que la ZONA DE DESARROLLO PROXIMO, resulta desde el punto de vista Psicológico, la extensión que separa el nivel de desarrollo real, actual, presente, existente, de un sujeto, y su capacidad psicológica de actuar, del desarrollo que le es posible alcanzar, es decir, su desarrollo potencial, latente, posible, que puede lograr siempre a partir de la colaboración, guía, ayuda, de los "otros" (adultos o coetáneos más aventajados). (p.97).

Usando lo dicho por D´Angelo (1999) “Todo desarrollo proviene de la realización entre personas en un contexto sociocultural” (p.2).

Así, la educación debe promover el desarrollo ... porque los procesos del desarrollo en última instancia no son autónomos, la educación y el desarrollo están indisolublemente ligados, teniendo como mediador al "otro" (adultos coetáneos más aventajados) quienes interactúan para transmitir la cultura de una u otra forma...La enseñanza y la educación resultan hechos consustanciales al desarrollo humano en los procesos ontogénico e incluso en la evolución histórico cultural del hombre. Para Vygotsky, la educación y la enseñanza son las vías esenciales que tiene la propia

cultura para promover, en la dialéctica entre lo histórico, lo personal individual, el proceso de formación de lo psíquico en el ser humano. (García, 2002, p.97).

Según expresa Bermúdez (2001), y recalcando la reciprocidad entre individuo y contexto

En esa ZDP, los adultos desempeñan un importante papel, al facilitar el proceso de apropiación del sujeto, en la medida en que garantizan las condiciones idóneas para que se produzca sin dificultades, orientan y organizan la actividad de este y ponen su experiencia y su saber en función de una cooperación en la que ambos se enriquecen. (p.215).

Reorientando estos postulados a un nivel más generalizado, en que esa ZDP es tomado como el potencial superior que se puede adquirir por cualquier ser humano al potenciar sus capacidades y su habilidades, o dicho de otro modo el crecimiento personal que puede lograr en determinado momento y lugar, es importante resaltar la responsabilidad del apoyo social de las redes de apoyo como facilitador del aprendizaje que promueve el desarrollo personal y como garante de las condiciones idóneas para que se produzca sin dificultades, tal como explica Bermúdez (2001)

Para que el aprendizaje se realice sin tropiezos y el sujeto pueda lograr su plena implicación personal en él, es necesario que elimine o minimice las vivencias afectivas negativas, las ideas distorsionadas, los conflictos, confusiones de roles, transgresiones de límites y espacios que afectan su seguridad y confianza en sí mismo, lo que se convierte en aspecto esencial para lograr una disposición favorable, positiva, hacia el proceso de aprender. En el aprendizaje formativo esto es indispensable. (p.218).

Goleman (2021), dice al respecto por ejemplo “la perturbación emocional constante puede crear carencias en las capacidades intelectuales ...deteriorando la capacidad de aprender” (p.47), que ratifica lo dicho por Páez et al (2008) sobre la confluencia de diferentes factores que determinan la orientación del desarrollo personal hacia lo positivo o negativo, y que de hecho es la base de los grupos de crecimiento personal (GPC) sobre los que Gil y Rodríguez (2022) explican

Consisten en la realización de un conjunto planificado de actividades en grupo, en un entorno relajado y seguro...se llevan a cabo de modo intensivo y en un entorno aislado que facilita la toma de distancia temporal de los problemas personales e interpersonales, así como el aislamiento de las influencias del entorno que dificultan la concentración en el análisis y la reflexión. (p.149) ...aunque pueda parecer paradójico, en el enfoque del crecimiento personal en grupo facilita el logro de metas de cambio individuales al aunar las experiencias emocionales con la reflexión cognitiva en un ambiente enriquecido de interacción y comunicación interpersonal, en el que las personas del grupo aportan información comprensión y apoyo. (p.154).

Entonces, para ir concluyendo es adecuado citar a Leóntiev (1982)

El verdadero problema consiste en que cada hombre {...} obtenga la posibilidad práctica de tomar el camino de un desarrollo ilimitado (...) Este objetivo puede alcanzarse. Pero sólo es posible en condiciones que puedan crear un sistema de educación que asegure su desarrollo multilateral y armonioso, que dé a cada cual la posibilidad de participar de un modo creador en todas las manifestaciones de la vida humana. (p.64, citado en Bermúdez, 2001, p.220).

Lo que en acuerdo con Bermúdez (2021), se resuelve de una manera bastante simple dentro la complejidad que abarca, “cada uno, desde su rol tienen su parte de responsabilidad en el aprendizaje” (p.221), expresado en términos diferentes, esta frase reúne todos los factores de los que se han venido hablando, tanto internos como externos, que abarcan desde el contexto hasta los proceso de gestión emocional para el crecimiento personal, lo que busca explicar la sencillas de la oración es que cada individuo no solo es responsable de sí mismo y de las decisiones que toma para sí, sino para los demás y para el entorno en donde se desenvuelve, y que serán esas decisiones las que marquen el proceso de aprendizaje que ejecute y por supuesto los frutos que ese aprendizaje brinde, sea este desarrollo “normal” (positivo o negativo) o evolución y crecimiento integral (emocional, social e intelectual).

O sea, su condición de "ente particular", en la que se configura su identidad y existencia personal y su condición de "ente general" en la que éste es parte de las condiciones generales de existencia y se representa la identidad nacional y cultural, como formando parte de sí mismo, reclama un

sentido de sintonía y concordancia entre individuo y sociedad, y por tanto, la posibilidad de vivir y sentir la sociedad como el campo del propio desarrollo personal, en tanto ese desarrollo personal aporta a la construcción de lo social, en una relación recíproca de resonancia armónica ideal y real...Se trata de asumir la propia experiencia personal y colectiva de manera crítica; de - construir la historia (personal y social) y la realidad presente para reconstruir los nuevos Proyectos de vida como espacios de acción para la plenitud de desarrollo progreso y eficacia, basados en la coherencia ética, las posibilidades razonables de mejoría gradual de las condiciones materiales y espirituales de existencia para una mejor calidad de vida integral, para la felicidad futura del individuo y de la sociedad. (D'Angelo, 1999, p.7-8).

Conclusión

Como se sugirió en su momento en la introducción a este documento, la meta más que explicar si había o no influencia del apoyo social en los procesos de crecimiento personal o cual era esa influencia, era establecer como se daba desde una perspectiva integral y profunda, dado que desde el inicio se dejó expuesto de manera indiscutible que existía una correlación, empero de lo anterior, debido a la cualidad de la psicología de ser heterogénea y un tanto ecléctica esa interacción resulta por decirlo menos compleja y maravillosa, razón por la cual fue necesario adentrarse en la comprensión del ser humano, desde el análisis de tres conceptos principales, crecimiento personal, redes de apoyo y aprendizaje formativo, con el fin de establecer la reciprocidad entre individuo – entorno – desarrollo y personalidad – situación – conducta.

Con respecto al desarrollo personal, el análisis precedente de la revisión documental permitió concluir que , es un metaconcepto de la psicología estudiado desde múltiples y variados enfoques que de manera simple se refiere al proceso único, particular, ilimitado y no lineal de autoactualización de las potencialidades (habilidades y capacidades cognitivas y emocionales positivas) de los individuos más allá de los estándares evolutivos “normales”, con el objeto de lograr un funcionamiento positivo óptimo, también conocido como bienestar en todos y cada uno de los ámbitos de la vida (físico, psicológico y social).

Se le considera un metaconcepto porque para favorecer el desarrollo personal y por ende el crecimiento personal, es necesario analizar como mínimo cuatro perspectivas diferentes: la intrapersonal, la interpersonal, el crecimiento intelectual y socioemocional y dentro de ellos no solo los procesos propios a cada uno tales como la metacognición, la acción de las funciones ejecutivas o la gestión emocional, sino su interrelación y la influencia mutua que ejercen en las diferentes combinaciones posibles. De esto también la complejidad para definir concretamente

el origen o detonante de los procesos de crecimiento personal, los cuales si bien son promovidos por eventos o sentimientos de alto impacto, estos pueden ser tanto “negativos” como “positivos”, no obstante sin importar el origen, lo cierto es que los procesos de crecimiento personal surgen de una decisión consciente e intencional, evidenciada en una posición proactiva que requerirá de cada persona la generación de cambios estructurales y funcionales con el fin de exaltar la unicidad y conseguir el máximo de su potencial vital.

En referencia a las redes de apoyo, estas pueden definirse como el conjunto de personas que le brindan soporte instrumental, informativo y emocional a un individuo con el fin de afrontar una crisis, aumentar su bienestar personal y/o simplemente transitar por la vida, ofreciendo recursos y herramientas tanto físicos como psicológicos. Sin embargo el éxito y eficacia del apoyo social que la red de apoyo de una persona pueda lograr dependerá sustancialmente de varios factores, en principio, la percepción del individuo sobre el apoyo social y su definición como percibido y/o real y por ende también, la percepción de la red social como una red de apoyo; luego el nivel estructural de esa red de apoyo y su naturaleza como informal o formal, y por último las expectativas del individuo frente a la ayuda que espera en contraposición de las capacidades y/o voluntad de la red de apoyo de poder o querer brindarla. Al respecto en el estudio realizado por Arias y Polizzi (2012), ellas en concordancia con Salinas, Manrique y Téllez (2008) concluyen que

La disponibilidad de apoyo social es más sólida cuando los vínculos son variados ... contar con vínculos variados dentro de la red permitiría disponer de fuentes de apoyo que puedan satisfacer distintas necesidades de un modo dinámico en el que cada uno aporte las ayudas específicas más acordes a sus posibilidades y posición en la red. (p.15).

Ahora bien, como concepto integrador entre los procesos de crecimiento personal y las redes de apoyo se propuso entre muchos posibles, el aprendizaje formativo, un tipo de aprendizaje consciente, responsable y transformador que produce un ser humano

cualitativamente superior a nivel psíquico, con capacidades y habilidades cognitivas, emocionales y sociales mejoradas con respecto única y exclusivamente a sí mismo en una versión anterior.

¿Por qué elegir el aprendizaje formativo y no otro proceso o método para integrar y explicar la correlación entre crecimiento personal y redes de apoyo?, la razón es simple pero contundente, el desarrollo humano se da a través del aprendizaje, un proceso permanente, constante y muchas veces involuntario presente en todos y cada uno de los seres humanos, un proceso mediado en mayor o menor medida por el contexto, y el apoyo social proveniente de las redes de apoyo de cada uno dentro de los diferentes ámbitos de ese contexto son un catalizador fundamental que pueden promoverlo u obstaculizarlo dependiendo de la sintonía en la que se encuentren ambas partes (red de apoyo e individuo) en referencia a su desarrollo psíquico, que es a su vez un producto del crecimiento personal que cada persona ha logrado a través de sus procesos de aprendizaje, pues tal como exponen múltiples autores, en diferentes formas y palabras, cada uno de los conceptos y procesos estudiados son tanto promotores como resultados de sí mismos como de los otros dos restantes a través de la interrelación íntima de todos los elementos y procesos cognitivos, emocionales, internos y externos que comparten y se complementan con el único fin de darle forma a la personalidad de cada uno.

Así de acuerdo con lo anterior, y recordando lo dicho por Saiz et al (2011) acerca de la capacidad de los seres humanos de ser conscientes, intencionados y tener capacidad de elección, que puede resumirse un poco en la cualidad de ser responsable y gracias a ella tomar decisiones pertinentes frente a lo que desea ser y alcanzar, el proceso de desarrollo personal producto del aprendizaje formativo y mediado por redes sociales puede producir tres situaciones.

En la primera que se considera el panorama ideal y deseado por todos desde una perspectiva tanto académica como social y personal, el sujeto tiene una red de apoyo que además de cumplir su rol, está en armonía en cuanto a desarrollo intelectual y socioemocional; en otras palabras, en las que todos persiguen una misma meta, crecimiento tanto a nivel individual como grupal, lo que no solo desafía al sujeto, sino que lo motiva brindando un espacio óptimo que impulsa su desarrollo personal.

En la segunda, la red de apoyo cumple su rol brindando sostén y guía, sin embargo su desarrollo socio emocional y/o cognitivo no está en armonía con la del sujeto, por lo que el apoyo resulta ser insuficiente ralentizando o incluso frenando los procesos de crecimiento personal al no retarlo de ninguna forma, sin embargo en este hay un aspecto esencial que puede hacer la diferencia, la actitud positiva brindada por la red de apoyo y percibida por el sujeto, que pese a las deficiencias puede motivarlo a seguir avanzando si su voluntad y recursos personales se lo permiten.

En la tercera, siendo este el menos deseable de los tres, se da cuando el sujeto percibe a una red social, como una red de apoyo, ya que por más que la red social pueda estar capacitada cognitivamente y emocionalmente para amparar al sujeto la falta de voluntad o deseo de hacerlo hará que cualquier esfuerzo del sujeto quede en el vacío, generando desmotivación y frustración que puede desencadenar un desarrollo personal negativo o inverso en múltiples y variadas aspectos vitales.

Ahora bien, en el primer caso, el crecimiento personal será contante y permanente, las redes de apoyo jugaran su papel a la perfección generando bienestar integral a todas las partes involucradas, sin embargo, puede que los procesos sean menos exponenciales con respecto al desarrollo que puede surgir a partir de los dos restantes. En cuanto a los panoramas descritos en

la segunda y tercera situación, existen dos caminos, el primero y usualmente el más probable, o al menos el más deseable, es que la autosuficiencia y el desarrollo cognitivo y socio emocional mayor adquirido por el sujeto en su proceso en marcha de crecimiento personal, lo impulse a modificar las redes de apoyo con las que cuenta como parte de los cambios pertinentes a realizar con el fin de proseguir con el proceso de crecimiento personal, de esta forma, el sujeto buscara reestructurar o renovar por completo las redes sociales en búsqueda de nuevas fuentes de apoyo social que sean aptas para cubrir las nuevas necesidades y requerimientos que surgen de la autoactualización de sus potencialidades; sin embargo, la elección de este camino no es fácil, no solo a nivel emocional, por el rompimiento de lazos con personas relevantes, sino a nivel intelectual-cognitivo, al requerir del sujeto altas dosis de voluntad y motivación intrínsecas. El otro camino que pueden tomar los individuos es detener el proceso de crecimiento personal iniciado, y derivar la frustración en el desarrollo de un proceso negativo, que lo lleve a problemas socio emocionales que pueden ir desde lo leve como episodios de incertidumbre o tristeza, hasta niveles más graves donde se desarrollen enfermedades mentales o incluso el suicidio.

Para finalizar, no hay una ecuación matemática o una receta perfecta que estipule de manera concreta, simple y contundente los factores o elementos tanto externos como internos que un sujeto debe poseer para llevar adecuada y eficientemente un proceso de aprendizaje que derive en crecimiento personal, sin embargo si es posible afirmar que cada uno de estos tienen un peso importante y crucial, y que la tarea de las redes de apoyo es servir de parachoques de los cambios imprevistos e inesperados que puedan surgir, regulando tanto al sujeto como los procesos que él este viviendo en determinado momento, y procurando el restablecimiento de un entorno lo más armónico y positivo posible con los elementos restantes, que permita al

sujeto proseguir su camino de autosuperación, resaltando que dentro de estas redes de apoyo el contar con acompañamiento de profesionales en el área de la salud mental puede generar grandes beneficios no solo para el sujeto foco, sino para las mismas redes de apoyo fungiendo como facilitador y mediador de situaciones, procesos y elementos.

Referencias

- Ambrose, S., Bridges, M., DiPietro, M. Lovett, M., y Norman, M. (2017). *Cómo funciona el aprendizaje: 7 principios basados en la investigación para una enseñanza inteligente*.
http://eds.b.ebscohost.com/bibliotecavirtual.unad.edu.co/eds/ebookviewer/ebook?sid=b85d18ed-1747-40bb-a84f-2d31e63aa82e%40pdc-v-ssesmgr02&ppid=pp_1&vid=0&format=EB
- Aranda, C y Pando, M. (2013). *Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social*.
 Revista de investigación en psicología. 16(1). pp. 233-245.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176466>
- Arancibia, V., Herrera, P., y Strasser, K. (1997). *Manual de psicología educacional. Sexta edición*. Ediciones universidad católica de Chile. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/67715?page=4>
- Arias, C.J. y Pollizzi, L. (2012). *Pareja, hijos y amigos. Análisis de sus atributos y funciones de apoyo social en la vejez*. Facultad de psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina. pp.13-16.<https://www.aacademica.org/000-072/326>
- Arias, L., Portilla, L.M. Y Villa, L. (2008). *El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual*. Scientia et technica. 14(40). pp. 117-119.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4741261>
- Auné, S., Blum, D, Abal Facundo, J., Lozzia, G. y Horacio, F. (2014). *La Conducta Prosocial: Estado actual de la Investigación*. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines. 11(2). Pp. 21–
 33. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=113491305&lang=es&site=eds-live&scope=site>

- Barra, E. (2004). *Apoyo social, estrés y salud. Psicología y salud*. 14(2). pp. 237-243.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/848/1562>
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social*. Psicothema. Revisión de libros. pp.457-459.
<https://www.psicothema.com/pdf/116.pdf>
- Barrón, A. y Sanchez, E. (2001). *Estructura social, apoyo social y salud mental*. Psicothema. 13(1). pp.12-23. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7841/7705>
- Ballesteros, S. (2014). *Habilidades cognitivas básicas: formación y deterioro*.
<http://bibliotecavirtual.unad.edu.co:2460>
- Bastidas, L. (2015). *Potencialidades humanas y capacidades territoriales: sendas para el postconflicto en Colombia*. Revista de Investigaciones de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades 6. pp. 65-77. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/desbordes/article/view/1867>
- Benaiges, J.V. (2018). *Características de la red de apoyo social y bienestar psicológico en adolescentes*. Facultad de psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina.
<http://200.0.183.210/bitstream/handle/123456789/723/Benaiges%20-%20Forte.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Bermúdez, R. (2001). *Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal*. Revista cubana de psicología. 18(3). Pp.214-226. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>
- Campos Hernández, M. (2004). *Una aproximación sociocultural a los procesos cognoscitivos en el contexto educativo*. Perfiles educativos. 26 (104), pp 7-32.
2019, [from http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000300002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982004000300002)

- Cardona, L.M y Garcia, M.D.L. (2010). *La empatía, un sentimiento necesario en la relación enfermera- paciente*. Desarrollo científEnferm. 18(3). Pp.120-124.
https://www.researchgate.net/profile/Jose-Maria-Galan-Gonzalez-Serna/publication/275772974_La_Relacion_de_ayuda_en_Enfermeria/links/57c68b1308ae6db2cc76b71f/La-Relacion-de-ayuda-en-Enfermeria.pdf
- Correa Duque, M. C. (2017). *Aproximaciones Epistemológicas y Conceptuales de la Conducta Prosocial*. Zona Próxima: Revista Del Instituto de Estudios Superiores En Educación. (27). pp,1- 21.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.6416755ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Dabas, E. (2001). *Redes sociales: niveles de abordaje en la intervención y organización en red*. Argentina.
<http://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/download/71292/345905./www.insumisos>
- D´Angelo, O. (1999). *Proyección desde Vygotsky a la construcción de la persona y la sociedad creativas*. Revista cubana de psicología. pp.1-8.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v16n2/09.pdf>
- Engler, B. (1996). *Albert Bandura y Julián Rotter*. En *Introducción a las teorías de la personalidad*. Pp.228-261.
http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio_sin_paredes/fac_hum/teor_person/cap/09.pdf
- Fernández, R. (2005). *Redes sociales, apoyo social y salud*. Periferia. (3). Pp.1-16.
<https://ddd.uab.cat/pub/periferia/18858996n3/18858996n3a4.pdf>

Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. En M. I. Hombrados (comp.). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro, pp. 9-38.

<http://www.preventoronline.com/imagesbd/down/anex6457.pdf>

Freire, C., Ferradas, M del M., Núñez, J.C. y Valle, A. (2022). *La consecución del funcionamiento psicológico pleno: la dimensión de crecimiento personal*. Papeles del psicólogo. 43(1). Pp. 63-73.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0214-78232022000100009

García, M.T. (2002). *La concepción histórico-cultural de L.S Vygotsky en la educación especial*. Revista Cubana de psicología. 19(2). pp.95-98.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39020948/historicocultural_de_vigotsky-libre.pdf?1444109308=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHistoricocultural_de_vigotsky.pdf&Expires=1678148881&Signature=S4eXNHKX6UghwB4xvwCChRtxU0nc~G9rAu7ogchlX6WEVgijKvzDYpFY5hZ8dqrC~Cr~wj7Xd4FVH2UhRNsfgCj251JPAU8KvfHFs6VIEONtGBViHvjrijtAq5D0~CYWmUGs1SoChYJo0cuYmniVz6cMDR1QnN1IGCEuDUZj89Ri8Cbk8ozKMZNhTpUkl87R6-0PY6VIjNu4O9xF7XZcLPov2a~DohOP-9D4cgv4fAeiWLZWksmbDr3XWMaiLYEV~zpkJjSg7aTY7YQel6FxWwFRUcQOJ2tGNMhXfBcqyqJ9JBE0bKcsZ6eAxPpfPJD4XKLjuYl6D9bh4S2gGwleQA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Garrido, R. y Morales, Z. (2014). *Desarrollo de la inteligencia emocional a través del arte*. En Arbúes, A.E. y Domínguez, M.P. (Coord.) *Arteterapia y creatividad: implicaciones prácticas*. ASANART. pp. 89-97.

Gil, G. y Rodríguez, M. (2022). *Los grupos de crecimiento personal: origen y características*.

Revista de psicoterapia. 33(121). Pp. 149-156.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8323332>

Goleman, D. (2021). *La inteligencia emocional*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.S.

Gonzales, F. (1993). *Acerca de la Metacognición*. Universidad Pedagógica Experimental

Libertador – Paradigma.

https://www.researchgate.net/profile/Fredy_Gonzalez5/publication/228811443_Acerca_de_la_metacognicion/links/54cf77ad0cf29ca810fe28cf/Acerca-de-la-metacognicion.pdf

Gonzales, M. (2015). *Desarrollo neurológico de las funciones ejecutivas en preescolar*.

https://books.google.com.co/books?id=feghCQAAQBAJ&dq=funciones+ejecutivas&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Jadad, A. (2021). *Una pandemia de salud: hay que creer para ver*. Revistamedicina.net.

<https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/download/1624/2094?inline=1>

Jara, M., Olivera, M.V. y Yerrén, E.J. (2018). *Teoría de la personalidad según Albert Bandura*.

Revista de investigación de estudiantes de psicología “JANG”. 7 (2). Pp. 22-35.

<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>

Jimeno, M. (2007). *Lenguaje, subjetividad y experiencias de violencia*. Antípoda: Revista de

Antropología y Arqueología. (5), pp. 169-

190.<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asu&AN=144589106&lang=es&site=eds-live&scope=site>

- Lila, M. y Gracia, E. (1996). *La integración de los sistemas formales e informales de apoyo social*. Dossier. (61). Pp.28-34.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7317317>
- Méndez, P. y Barra, E. (2008). *Apoyo social percibido en adolescentes infractores de ley y no infractores*. Psykhe. 17(1). pp.59-64. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282008000100006&script=sci_arttext
- Mestre, J y Palmero, F. (2004). *Procesos psicológicos básicos*. <https://ebookcentral-proquest-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/lib/unadsp/detail.action?docID=3195208&query=mestre+y+palmero>
- Muñoz, E., Blázquez, J., Galpasoro, N. y González, B. (2011). *Estimulación cognitiva y rehabilitación neuropsicológica*.
https://books.google.com.co/books?id=6QOamavNnc8C&dq=patologias+de+la+memoria+procesos+cognitivos&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Moneta, M.E. (2014). Amor y apego: Redescubrimiento a John Bowlby. Revista chilena de Pediatría. 85(3). https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062014000300001
- Navarro J. I. (Coord.) y Martín, C. (Coord.). (2018). *Aprendizaje escolar desde la psicología*. Madrid, Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/123046?page=1>
- Páez, D., Bilbao, M.A. y Javaloy, F. (2008). *Del trauma a la felicidad*. En M. Martina Casullo (Ed). *Prácticas en psicología positiva*. (pp.1-29). Buenos aires: Lugar editorial
[https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504275/P%E2%80%A0ez-Bilbao+y+Javaloy+\(2008\).pdf](https://www.ehu.eus/documents/1463215/1504275/P%E2%80%A0ez-Bilbao+y+Javaloy+(2008).pdf)

Papazian, O., Alfonso, I., y Luzondo, R. J. (2006). *Trastornos de las funciones ejecutivas*.

Revista de neurología. 42(3), pp. 45-50.

https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/52117384/funciones_ejecutivas.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DFunciones_ejecutivas.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200210%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200210T222439Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=558ded2c4e5755526d8824391d130437cfe822d85e72b3c44e5bb7a7cccce3e3

Parrat Dayan, S. (2012). *Esencia y trascendencia de la obra de Jean Piaget (1896-1980)*.

Persona. (15). pp. 213-224. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147125259012>

Peña, G., Cañoto, Y. y Santalla, Z. (2006). *Una introducción a la*

psicología. <https://books.google.com.co/books?id=EmbcGNMuK5sC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q=sensacion&f=true>.

Ponti, F. (2005). *¿Qué es esa cosa llamada crecimiento personal?* Capital humano. (184). Pp.

72-83. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/41921452-74F8-4AF4-8E9E-72994D446082/158455/5crecimientopersonal.pdf>

Rogers, C. (1962). *La relación interpersonal: el núcleo de la orientación*. Harvard Educational

Review. 32(4). <https://psicologos.mx/la-relacion-interpersonal-el-nucleo-de-la-orientacion.php>

Rosal, R. (1986). *El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias*

humanistas. Anuario de psicología. 1(34). Pp.64-84.

<https://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/download/64551/88513>

- Saiz, M., Anguera, B., Civera, C. y De la Casa Rivas, G. (2011). *Historia de psicología*.
https://books.google.com.co/books?id=fZfd1tRrDMC&dq=PSICOLOGIA+HUMANISTA&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Suárez Barros, A. (2016). *Compilación sobre Funciones Ejecutivas*. Barranquilla, Colombia: UNAD. <http://hdl.handle.net/10596/10801>
- Tirapu Ustarroz, J., Muñoz Cespedes J.M., y Pelegrín Valero, C. (2002). *Funciones ejecutivas: necesidad de una integración conceptual*. NEUROL. 34 (7), pp. 673-685.
<https://pdfs.semanticscholar.org/f6f1/b7ec7671afea34cb9cfae7804ee13c369368.pdf>
- Tolle, E. (2012). *El poder del ahora*. Editorial Nomos, S.A
- Monroy, Z. (2016). *Ciclo de Conferencias: Historia de la Psicología*. [archivo de video]. En SUA PSC UNAM. (Productor). <https://youtu.be/UUosv6P8iJQ>
- Ussher, M. (2009). *Redes sociales e intervención comunitaria*. Universidad de Buenos Aires. pp. 202-204. <https://www.aacademica.org/000-020/543>
- Vuyk, R. (1983). *Algunas preguntas y respuestas sobre la teoría del apego de Bowlby*. Anuario de psicología. (28). pp. 26-45.
<https://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64512/88308>