

**El poder de los vínculos: Como las Relaciones Significativas Moldean el Propósito Vital en la Adolescencia**

**Equipo de investigación:**

Cuevas Alvarez Andrea

Gallegos González Sebastián

Parra Rosales Perla Paulina

Ponce Ricardo Jacqueline

Sánchez Pichardo Metzin Amellali

Universidad Rosario Castellanos, Sede Magdalena Contreras

14 diciembre del 2024

[Resumen 2](#_Toc2081264120)

[Planteamiento del problema 3](#_Toc994868486)

[Definición del problema 3](#_Toc1433000129)

[Características de los sujetos de investigación 3](#_Toc1265504936)

[Pregunta Principal de Investigación 4](#_Toc263549049)

[Preguntas complementarias de Investigación 4](#_Toc1635176394)

[Objetivo General 5](#_Toc1006682280)

[Objetivos específicos 5](#_Toc820244374)

[Justificación 5](#_Toc759956774)

[Delimitación del Estudio 6](#_Toc1798750808)

[El Impacto de las Relaciones Significativas en el Sentido de Vida de los Individuos 6](#_Toc1984117434)

[Tipos de las relaciones significativas 9](#_Toc1588976403)

[Corteza Pre frontal (CPF) 11](#_Toc1385374752)

[El Sistema Límbico se compone de varias áreas tales como: 11](#_Toc733783287)

[La metacognición y los vínculos 12](#_Toc2092534833)

[La equidad y los vínculos 13](#_Toc226267366)

[Enfoque de interpretación 15](#_Toc163750335)

[Marco teórico 15](#_Toc616564029)

[Impacto en la Identidad y Autoestima: 16](#_Toc158847958)

[Salud Mental y Emocional: 16](#_Toc286489698)

[Contexto Cultural y Social: 16](#_Toc1727548240)

[Influencia de la Familia y Amigos: 16](#_Toc1007220344)

[Método 16](#_Toc462400592)

[Enfoque del estudio 17](#_Toc885994682)

[Tipo de diseño de investigación 17](#_Toc146011258)

[Participantes 17](#_Toc755377682)

[Muestra 17](#_Toc175998216)

[Contexto y población 18](#_Toc1562523140)

[Instrumentos 18](#_Toc2007561407)

[Procedimientos 18](#_Toc835400588)

[Categorías de análisis 18](#_Toc1701435428)

[Resultados 19](#_Toc1333035245)

[Procedimiento de análisis 19](#_Toc895569491)

[Presentación de resultados por categorías 19](#_Toc1353579802)

[Discusión 20](#_Toc1158046730)

[Principales hallazgos de la investigación 20](#_Toc944430455)

[Argumentos concluyentes 20](#_Toc1390203530)

[Limitaciones 20](#_Toc1224517357)

[Recomendaciones 20](#_Toc1260035158)

[Bibliografía 20](#_Toc606671733)

[Cuadro metodológico 22](#_Toc246894155)

[Apéndices 24](#_Toc1470938512)

[Cuestionario mayor de edad Apéndice A 24](#_Toc655132271)

[Cuestionario menor de edad Apéndice A.1 26](#_Toc741000073)

# Resumen

En la búsqueda de la felicidad y el bienestar, la influencia directa de las relaciones interpersonales juega un papel fundamental. Desde las primeras etapas de vida del ser humano hasta la adultez, la calidad y profundidad de nuestras relaciones contribuyen directamente nuestra percepción de nosotros mismos, la formación de nuestro carácter, influencia sobre qué es lo que nos importa y nuestro propósito. Sin embargo, en la sociedad actual, caracterizada por la tecnología y la conectividad digital, ésta juega un papel crucial sobre la capacidad de “formar las relaciones interpersonales que están a nuestro alcance” ya sean significativas o no, surge la pregunta de cómo las relaciones significativas contribuyen verdaderamente a nuestro sentido de vida. \*necesario desarrollar al final de la investigación\*

## Planteamiento del problema

A lo largo de los años lo que involucra a la “vida”, tal como obligaciones no comprendidas, responsabilidades ajenas a nosotros, rutinas sin significado propio, hacer las cosas por hacer, se han encargado de programarnos por cierto número de años de una manera en que consecutivamente se pierde “el sentido de la vida”, lo que ha afectado directamente a la salud emocional de una manera directa al individuo. El resto de nuestra vida nos encargamos de desprogramarnos, ¿Cuál es una forma de poder ser partícipes conscientes de nuestra vida y las demás vidas? Poder vivir y no solo existir

## Definición del problema

Identificar como las relaciones interpersonales tienen la capacidad de influir en la búsqueda del sentido de la vida en jóvenes entre 15 a 19 años ¿Cuál es el impacto directo que tienen? Al igual que conocer cómo se genera una conexión segura y profunda que produce un sentido de pertenencia, influyendo en la identidad de cada individuo ayudando a desarrollar nuevas perspectivas de vida, considerando factores como la calidad de las interacciones sociales para considerarse significativas, la influencia de los contextos culturales, las etapas de los individuos y, finalmente, la percepción.

## Características de los sujetos de investigación

Que cuenten con un padre/tutor responsable.

Estudiantes de 15 a 19 años.

Contar con el consentimiento sus padres o tutor en caso de ser necesario.

Contar con el permiso por escrito en el caso de los sujetos sean mayores de edad.

Proporcionarles información para la elaboración de las preguntas.

Que cuenten con disponibilidad para la revisión de las respuestas y de poder enriquecer la investigación.

## Pregunta Principal de Investigación

¿Cuál es el impacto de las Relaciones Significativas en el Sentido de Vida de los Individuos entre 15 y 19 años?

## Preguntas complementarias de Investigación

¿Cuál es la definición de una relación significativa desde una perspectiva psicológica?

¿Influyen las relaciones significativas en el desarrollo de la identidad y la autoestima?

¿Dentro de las relaciones significativas existe algún elemento que contribuya al bienestar de la salud mental y emocional?

¿Cómo varía el impacto de las relaciones significativas en los respectivos contextos culturales y sociales?

¿Qué neurotransmisores se presentan en el cerebro ante las relaciones significativas?

¿Qué estructuras se reflejan en las relaciones afectivas?

¿Las TIC`S es el nuevo problema de las relaciones?, ¿Cómo influye?

¿Crear ciertos vínculos cambia la manera de relacionarnos?

## Objetivo General

Analizar el impacto de las Relaciones Significativas en el Sentido de Vida de los Individuos entre 15 y 19 años

El objetivo principal de este estudio es comprender cómo las relaciones significativas contribuyen a la construcción del sentido de vida de los individuos cómo se modifican.

Saber el valor sentimental y personal que le da cada individuo tomando en cuenta todos los problemas que se deben afrontar y asimilar, es decir el otro se vuelve fuente de sentido que el ser humano puede experimentar.

## Objetivos específicos

Identificación de Características:

Identificar qué hace que una relación sea considerada significativa desde la perspectiva psicológica.

Conocer estas características, permite entender mejor qué aspectos de las relaciones interpersonales son cruciales para el sentido de vida.

## Justificación

Este estudio es relevante, porque ofrece una comprensión más profunda de los factores que contribuyen a las relaciones significativas. En un mundo donde las interacciones sociales están cambiando rápidamente debido a los avances tecnológicos, es fundamental entender cómo mantener y fomentar relaciones que realmente aporten significado y propósito a la vida.

Según una persona se siente, se percibe, según sus valores y creencias, se relaciona con los demás de una forma u otra. Pero ese sistema de creencias y valores son fundamentalmente sociales. Y a su vez, una sociedad que funciona con base en un sistema de valores educa a sus miembros para que se relacionen de acuerdo a la interiorización de los mismos. Todo se produce coordinadamente, (Sanz, 1993).

## Delimitación del Estudio

El presente estudio cualitativo se enfoca en los hijos de estudiantes y alumnos universitarios en la Universidad Rosario Castellanos en la unidad académica Magdalena Contreras y las edades estarán en individuos de 15 a 19 años. La elección de este grupo demográfico responde a la necesidad de entender cómo las relaciones interpersonales significativas influyen en el sentido de vida durante una etapa crucial de desarrollo, la adolescencia. Esta etapa se caracteriza por la formación de identidad y el establecimiento de relaciones clave que pueden tener un impacto duradero en el bienestar emocional y psicológico. Según Cameron (2014, p.92)

La adolescencia abarca más de una década de vida; durante la cual ocurren cambios de suma importancia antes de llegarse a la culminación representada por la edad adulta –cambios en las funciones anatómicas, fisiológicas, emocionales e intelectuales y cambios en las relaciones sociales.

# El Impacto de las Relaciones Significativas en el Sentido de Vida de los Individuos

Para comprender las relaciones significativas es necesario considerar como factor a la autoestima, Lev Vygotsky no abordó directamente el concepto de autoestima en sus escritos, pero sus teorías sobre el desarrollo cognitivo y la mediación social proporcionan una base sólida para entender cómo la autoestima puede desarrollarse a través de la interacción social y el aprendizaje.

Vygotsky destacó la importancia del contexto social y cultural en el desarrollo cognitivo. Según su teoría, los niños y adolescentes desarrollan habilidades cognitivas y emocionales a través de la interacción con otros, especialmente con adultos y compañeros más capacitados. Esta interacción social ayuda a los individuos a internalizar normas, valores y comportamientos, lo que puede influir en su autoestima. Carrera y Mazzarella, (2001) menciona que:

La zona de Desarrollo Próximo: “No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz.

En otras palabras, es la diferencia entre lo que un individuo puede hacer por sí mismo y lo que puede hacer con la ayuda de un compañero más capacitado. Esta interacción social ayuda a los individuos a desarrollar habilidades y conocimientos que son esenciales para la formación de identidad y que es algo que puede limitar o ampliar la manera en la que se relaciona en distintos escenarios de su vida.

Además, Vygotsky creía que el desarrollo cognitivo y la formación de la identidad están profundamente influenciados por el contexto social y cultural. Las experiencias y relaciones sociales proporcionan los recursos necesarios para que los individuos construyan su identidad. (Alata et al., 2023) Menciona que, Las teorías socioculturales del aprendizaje también destacan el papel de las interacciones sociales y la colaboración en el proceso de aprendizaje. (p.54)

Por otra parte, la salud mental se concibe como un estado de bienestar que permite al individuo ser consciente de sus capacidades, enfrentarse a las tensiones de día a día, trabajar, ser productivo, y ser capaz de contribuir a la comunidad, a lo que nos rodea como un ser que se relaciona continuamente y que para la sociedad es funcional, ante sus responsabilidades.

La salud mental para Pchón (año), queda definida como “la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permitan resolver las contradicciones internas del individuo y las externas con el contexto social” sobre la indudable relación entre pensar y sentir, es decir, un equilibrio entre lo emocional y lo racional. Relacionando ambos términos con subtemas, tenemos la felicidad ¿Influyen más las emociones en sí o los sentimientos en general al momento de procesarlas y darlas a conocer a lo exterior? Dada como el bienestar subjetivo dándonos guía para una esfera emocional, en ejemplo, abarcando tantas emociones “positivas” y “negativas” influyendo de manera esencial en cómo el ser humano percibe el mundo, cómo se interactúa y así mismo cómo se toman decisiones, dentro de la esfera emocional podemos considerar el manejo emocional (la capacidad de identificar, regular y expresar adecuadamente las emociones), la inteligencia emocional (la habilidad para comprender y gestionar cómo las emociones influyen en el bienestar físico y mental) y la otra conectada con el potencial humano, relacionada con el bienestar psicológico, en el trabajo presente relacionada con la psicología constructivista que se centra en como el ser humano construye activamente su realidad y conocimiento a través de la experiencia y la interacción con el entorno. Sostiene que las personas interpretan y dan sentido al mundo a partir de sus propias percepciones y experiencias.

Se sostiene que una mayor percepción de salud psicología se relaciona con un mayor logro de objetivos vitales y significativos en la actualidad, así como en perspectiva futura, dando al individuo un punto de vista diferente y más saludable. Es decir, una percepción de satisfacción global con la vida, centrarnos en hábitos seguros y que nos provean bienestar, así nuestra satisfacción va en aumento, como la salud física, mental y también obteniendo una red de apoyo sana, ya sea familiar o social. Esto a su vez evita que aparezcan síntomas de estrés, ansiedad, que impiden la salud emocional y mental.

En otro criterio de acuerdo con Lev Vygotsky las interacciones sociales que vamos formando desde nuestra niñez hasta la adultez, construye la manera en la que nos relacionarnos y cómo lo hacemos, dado que desde pequeños se nos inculca una cultura en la cual nos basamos para poder saber quiénes somos, como debemos de interactuar desde una edad temprana y de esta manera aprender a relacionarnos, así como entender cómo funciona nuestro entorno, del mismo modo menciona que vamos adquiriendo conocimiento de acuerdo con nuestras etapas y nos hace capaces de relacionarnos en entornos nuevos.

Este modelo recoge del materialismo histórico, el concepto de que los cambios históricos en las sociedades humanas conllevan siempre asociados alteraciones en la naturaleza humana; para llegar a la conclusión de que los referentes psicológicos no sólo son el resultado de la interacción organismo-medio inmediato, sino también, del contexto social y la historia colectiva que interviene en este proceso, (Vygotsky, 1979, p.03).

## Tipos de las relaciones significativas

Según Papalia, et al. (2012). “Los adolescentes pasan más tiempo con los compañeros y menos con la familia.” (p.403). Esto significa que buscan tener más interacciones con sus iguales, con compañeros de la escuela y amigos del vecindario.

Sin embargo, Overbeek et al. (2007), mencionan que:

Las relaciones con los padres durante la adolescencia —el grado de conflicto y la apertura de la comunicación— se sustentan en gran medida en la cercanía emocional desarrollada durante la niñez; a su vez, las relaciones de los adolescentes con los padres establecen las condiciones para la calidad de la relación con una pareja en la adultez.

Papalia, et al. menciona que:

El grupo de iguales es una fuente de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral; un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. Es un lugar para formar relaciones íntimas que sirven como ensayo para la intimidad adulta. (2012, p.409)

El descubrimiento de nuevas interacciones con un grupo de iguales como lo es en la escuela y con vecinos contribuyen a nuevas formas de relacionarse.

Las amistades durante esta etapa son cruciales para un desarrollo del individuo Papalia, et al. lo expresa de esta manera:

Es probable que la intensidad e importancia de las amistades y la cantidad de tiempo que se pasa con los amigos sean mayores en la adolescencia que en cualquier otro momento del ciclo de vida. Las amistades tienden a incrementar su grado de reciprocidad, equidad y estabilidad. (2012, p.410)

En concreto “Confiar en un amigo los ayuda a explorar sus propios sentimientos, definir su identidad y validar su autoestima” (Buhrmester, 1996).

En otro rubro, las relaciones amorosas es un factor indispensable en el desarrollo en la adolescencia “Las relaciones románticas son una parte esencial del mundo social de la mayoría de los adolescentes pues contribuyen al desarrollo de su intimidad e identidad.” Papalia, et al. (2012, p.410)

Las relaciones significativas activan varias áreas del cerebro y resultan en la liberación de varios neurotransmisores que juegan un papel crucial en la regulación de nuestras emociones; como parte esencial para la supervivencia del ser humano, ya que sin las emociones, seríamos más que máquinas, nos hacen humanos, es decir que sin las emociones la vida sería superficial, para esto; el componente emocional es crucial en el proceso del pensamiento racional lo que nos impulsa a tomar decisiones, las cuales van ligadas a nuestra búsqueda y significado de nuestras vidas y además por otro lado el comportamiento. Es crucial mencionar los principales neurotransmisores tales como Oxitocina: Conocida como la "hormona del amor", la oxitocina se libera durante el contacto físico y las interacciones sociales, promoviendo la confianza y el vínculo emocional.

Campelo (2018) menciona:

Pero la oxitocina no se limita a efectos. También coordina las causas de las interacciones sociales positivas. Porque al liberarse por dentro, nos vienen ganas de retribuir los abrazos, las caricias y la contención emocional. Promueve que confiemos en la otra persona. Uvnäs-Moberg sugiere que es gracias a esta química que se cierran los círculos virtuosos de afecto, apego y cercanía. (p.101)

Otro neutrasmisor presente en la interacción es la Dopamina: Este neurotransmisor está asociado con el placer y la recompensa. Se libera cuando estamos cerca de personas que nos importan, contribuyendo a la sensación de bienestar y satisfacción. Campelo (2018) dice “La dopamina se ha asociado históricamente al placer y la recompensa.” (p.27).

Serotonina: Conocida como el "neurotransmisor de la felicidad", la serotonina regula el estado de ánimo, el sueño y el apetito. Las relaciones significativas pueden aumentar los niveles de serotonina, mejorando el bienestar emocional.

Endorfinas: Las endorfinas son neurotransmisores naturales que actúan como analgésicos y elevadores del estado de ánimo. Se liberan durante actividades placenteras, incluyendo el contacto social y las relaciones cercanas. Campelo (2018) describe “La cereza del postre de las endorfinas, además, es que no solo amainan el dolor corporal, sino también el dolor emocional, induciendo la sensación de bienestar psicológico. (p.99)

Estos neurotransmisores trabajan juntos para crear una sensación de conexión, seguridad y bienestar en las relaciones significativas.

Las relaciones significativas activan múltiples áreas del cerebro, que son esenciales para el procesamiento de emociones, recompensas y comportamientos sociales. Las principales que mencionaremos son:

## Corteza Pre frontal (CPF)

Involucrada en la toma de decisiones, la regulación emocional y el comportamiento social. La CPF nos ayuda a evaluar las interacciones sociales y a planificar comportamientos adecuados en función de nuestras relaciones. Braidot (2019) menciona lo siguiente:

Esto tiene su correlato en la neurobiología, ya que la corteza pre frontal recibe información proveniente de procesos internos (emocionales, motivacionales y somato sensoriales) y se vale de mecanismos como la atención y la memoria para integrarlos y, de este modo, guiar la toma de decisiones y la conducta orientada a una meta. (2019, p.231)

## El Sistema Límbico se compone de varias áreas tales como:

El Hipocampo que juega un papel en la formación de nuevas memorias y en la vinculación emocional. “Está localizado en la parte medial del lóbulo temporal. Es una estructura crucial para la ubicación espacial y para la memoria.” Braidot (2019, p.267)

Amígdala involucrada en la regulación de las emociones, especialmente en la percepción de amenazas y en la formación de recuerdos emocionales. “...la amígdala tiene un rol central en el almacenamiento de memorias emocionales vinculadas a los sabores.” (p.331). Este sistema es crucial para la creación y el mantenimiento de vínculos emocionales, y responde fuertemente a las interacciones sociales.

## La metacognición y los vínculos

Este conocimiento reflexivo ha sido denominado por Flavell (1985) metacognición y ha sido definido en los siguientes términos:

La metacognición sería la conciencia de cómo se produce un pensamiento, la forma cómo se utiliza una estrategia, y la eficacia de la propia actividad cognitiva. Aquí se incluye la conciencia y el control. La toma de conciencia va desde un nivel bajo, donde se utiliza un darse cuenta vago y funcional, a una alta conciencia, referida al pensamiento reflexivo. El control incluye la acción referida a metas que involucra la selección de la meta, el análisis de los medios y la toma de decisiones. (Flavell, 1985)

El autor ruso (Vygotsky, 1991) plantea la idea central sobre la que gira todo el problema de la cognición humana: a medida que un individuo crece y es instruido (tanto en la educación formal, como en la espontánea), sus funciones cognitivas superiores (memoria, percepción, atención, comprensión) sufren una serie de transformaciones. Dichas transformaciones no implican necesariamente un aumento en la capacidad del procesamiento sino más bien en la destreza, por parte del sujeto, de controlar y regular dicha habilidad

"Las investigaciones teóricas han confirmado la hipótesis de que históricamente el desarrollo de la memoria humana ha seguido en lo fundamental la línea de memorización mediada, es decir, que el hombre creó nuevos procedimientos, con ayuda de los cuales logró subordinar la memoria a sus fines, controlar el curso de la memorización, hacerla cada vez más volitiva, convertirla en el reflejo de particularidades cada vez más específicas de la conciencia humana. (....) "(Vygotsky 1991 b, 378).

Flavell, por su parte, reflexiona sobre la utilidad de este desarrollo en el hombre y se pregunta cuál es su valor adaptativo. Su respuesta no es simple, sino que refiere a diversos motivos fundamentales (1987). Por un lado, la metacognición está desarrollada en un organismo que piensa mucho y que es susceptible de cometer errores cuando piensa, por lo cual necesita poseer algún tipo de mecanismo que le permita regular estos errores. Además, este organismo, para poder convivir con los otros, necesita considerarlos como seres dotados de cognición igual que él y podría verse en la necesidad de explicar estos estados mentales internos.

Finalmente, señala el autor, la metacognición permite planear de antemano y tomar decisiones fundadas en lo que respecta a la vida del hombre en general. En otras palabras, la habilidad metacognitiva sirve a las esferas del mundo mental íntimo del individuo, a su conexión con el mundo social y, finalmente, a su supervivencia en un plano más general.

Ahora más que nunca, la visión de Vygotsky de un sujeto capaz de manejar y dirigir en forma consciente las facultades superiores que conforman su mente, adquiere un valor fundamental; y su propuesta filogenética cobra sentido si se considera detenidamente el mundo del futuro hacia el que se dirigen nuestros niños. Lo mismo puede decirse de la visión Flaveliana del desarrollo metacomprensivo como un proceso de adaptación que tiene lugar en la vida individual de cada hombre. Todo niño de hoy como habitante de un mundo de significados complejos, debe ser capaz de adaptarse y manejarse dentro de él. Vygotsky sostiene que como el hombre transforma su medio con herramientas físicas, necesita echar mano a instrumentos culturales para transformar su mente (1991)

## La equidad y los vínculos

En la actualidad la equidad ante los vínculos es esencial, ya que por medio de estos se contribuye a una sociedad inclusiva y justa, puesto que se busca fomentar una convivencia solidaria y a su vez sostenible, dado que cada individuo en la actualidad quiere la contribución al bienestar común.

Se podría empezar por promover el desarrollo sostenible que a su vez impulsa el trabajo en equipo y la cooperación, esto se puede lograr buscando puntos de innovación, educación, saberes, etc., por medio de centros comunitarios gratuitos disminuyendo así la desigualdad que es algo que se busca erradicar por medio de estos, impulsando al mismo tiempo el trabajo en equipo, puesto que en este entorno se generan vínculos que se centran en la confianza y el respeto mutuo, construyendo metas compartidas.

Martin Segliman en su obra “Florecer: Una nueva y visionaria comprensión de la felicidad y el bienestar” (2011), Otras personas son el antídoto contra los altibajos de la vida y se vuelve una fuente confiable de felicidad. Las relaciones positivas forman una base esencial para el bienestar, menciona la importancia de las relaciones positivas y como se vuelven un pilar del bienestar del ser humano, priorizando así la reciprocidad que se considera importante para la felicidad y el crecimiento.

Enfatizando en que los vínculos afectivos son relevantes para la salud mental, puesto que las relaciones positivas proporcionan apoyo emocional, reduciendo el estrés y mejorando la autoestima, así mismo este tipo de actividades en centros comunitarios, ayuda a los individuos a ser reflexivos y adaptables con otros por las diversas interacciones que tienen entre sí y del mismo modo aprenden a resolver situaciones sin afectar a los demás.

De acuerdo con Seligman (2011) “El bienestar no puede existir solo en tu mente. Es una combinación de sentirse bien y realmente tener significado, buenas relaciones y logros” (pag.10)

Así mismo al fortalecer los vínculos afectivos en los centros comunitarios también se cumplirían los objetivos principales para obtener un desarrollo sostenible (ODS) de la ONU, como el ODS 03 que consiste en la salud y el bienestar, garantizando una vida sana, promoviendo la salud física y mental para los individuos. Esto debido a que en los centros se pueden realizar múltiples actividades que son de ayudan a los ínvidos para tener un mejor desarrollo, con talleres que promueven el trabajo colaborativo promoviendo la salud mental y el bienestar.

Con el ODS 04 educación de calidad que se concentra principalmente en promover oportunidades de desarrollo de aprendizaje en la vida de los individuos, abarcando la equidad en los vínculos que se promueven a través de la educación que implementa habilidades esenciales como la empatía, respeto y la solución de conflictos, logrando que todos tengan acceso a las herramientas y conocimientos que fortalezcan sus vínculos y a su vez puedan contribuir a un desarrollo sostenible.

Lo que se busca con estas dos herramientas es una educación equitativa y accesible que a su vez implementa habilidades que mejoran las relaciones que se forman entre los individuos, formando vínculos saludables que contribuyen al crecimiento y acompañamiento en las etapas de cada adolescente.

# Enfoque de interpretación

El enfoque de interpretación que utilizaremos es el fenomenológico, ya que este nos ayudara a explicar el fenómeno en sí mismo, poder comprender de la mano de estos sujetos de estudio el cómo las relaciones significativas influyen en la vida de las personas.

Buscamos entender el fenómeno desde la perspectiva de los adolescentes y como es que las relaciones significativas contribuyen en la construcción del sentido de vida.

No interferir desde nuestra misma postura sobre la adolescencia y sobre las nuevas formas en que los adolescentes se relacionan entre sí.

Ocuparemos la intuición para poder llegar a un nivel de conciencia a través del ver y escuchar a los adolescentes.

También nos ayudara la observación, tratando de no influir de manera directa.

Exploraremos la conciencia de los fenómenos que investigaremos y darle a cada uno de ellos un significado.

La interpretación de los significados encubiertos u ocultos, nos ayudaran a poder describir las vivencias en una forma en la cual será valorada.

# Marco teórico

## Impacto en la Identidad y Autoestima:

Analizar cómo las relaciones significativas afectan el desarrollo de la identidad y la autoestima en diferentes etapas de la vida. Al comprender este impacto, podemos desarrollar intervenciones que ayuden a fortalecer la identidad y autoestima a través de relaciones saludables.

## Salud Mental y Emocional:

Investigar el papel que juegan las relaciones significativas en la salud mental y emocional, incluyendo su impacto en la prevención y manejo de trastornos psicológicos. Entender esta relación es crucial para promover la salud mental a través de políticas y prácticas que fomenten relaciones significativas, las cosas que le dan sentido a nuestra vida involucran relaciones interpersonales, ligada así a nuestras emociones.

## Contexto Cultural y Social:

Explorar cómo las diferencias culturales y sociales afectan la percepción y el impacto de las relaciones significativas. Considerar el contexto cultural y social es esencial para desarrollar estrategias inclusivas y efectivas que reconozcan la diversidad de experiencias humanas.

La investigación se planea llevar a cabo con los hijos de los estudiantes de psicología y alumnos de esta rama, ya que creemos que es interesante conocer cómo se relacionan y como fueron educados, a su vez se refleja de una manera más expresiva la manera en la que los individuos se relacionan y generan vínculos significativos.

## Influencia de la Familia y Amigos:

Identificar si realmente la familia y los amigos influyen en la construcción de las relaciones significativas que se van formando a lo largo de nuestra vida y como es que esto puede beneficiar o afectar en el momento que nos relacionamos, así como el sentido de la significancia en la responsabilidad afectiva ante terceras personas.

# Método

## Enfoque del estudio

En esta investigación, se pretende explorar y comprender cómo las relaciones significativas influyen en el sentido de vida de los adolescentes entre 15 y 19 años. El estudio adopta un enfoque cualitativo, utilizando entrevistas en profundidad y cuestionarios para captar las experiencias y percepciones de los jóvenes en esta etapa crucial de su desarrollo. Las fotografías servirán como punto de partida para discusiones en las entrevistas y ayudarán a ilustrar visualmente el impacto de estas relaciones en su sentido de vida.

## Tipo de diseño de investigación

Explorar las experiencias y percepciones de los adolescentes sobre sus relaciones significativas y cómo estas afectan su sentido de vida. Realizar entrevistas estructuradas con una muestra representativa de adolescentes. Las entrevistas permitirán obtener información detallada sobre la naturaleza de sus relaciones significativas. Las fotos se discutirán en las entrevistas para comprender el impacto visual y emocional de estas relaciones.

## Participantes

Participante uno: Ricardo Andree Pulido Cuevas, 15 años

Participante dos: María de Jesús Romero, 16 años

Participante tres: Luis Emiliano Flores González, 17 años

Participante cuatro: Gloria Paola Sánchez Fuerte, 19 años

Se incluyeron estudiantes con diversas experiencias en relaciones interpersonales significativas para asegurar una amplia variedad de perspectivas.

## Muestra

La muestra que utilizaremos para la investigación es la homogénea, esta refiere a un grupo de personas que comparten características similares o cuentan con experiencias en relación con el fenómeno que se está estudiando. La selección de estas es una estrategia intencional para profundizar en las percepciones, experiencias y significados desde la perspectiva de un grupo en particular.

## Contexto y población

Las cinco personas entrevistadas, viven en la Cuidad de México y se enfoca en los hijos de estudiantes y alumnos de la Universidad Rosario Castellanos en la unidad académica Magdalena Contreras y las edades estarán en individuos de 15 a 19 años. La elección de este grupo demográfico responde a la necesidad de entender cómo las relaciones interpersonales significativas influyen en el sentido de vida durante una etapa crucial de desarrollo, la adolescencia.

## Instrumentos

El cuestionario fue diseñado para capturar información detallada y enriquecedora. Se compuso de preguntas abiertas para obtener tanto respuestas estructuradas como narrativas.

## Procedimientos

En mi investigación sobre el impacto de las relaciones significativas en el sentido de vida de los individuos entre 15 y 19 años, la recolección de datos se llevó a cabo de manera digital (Google Forms). Este proceso comenzó con el envío de invitaciones a los participantes seleccionados. Las invitaciones se enviaron a través de correos electrónicos, garantizando el acceso fácil y rápido al cuestionario.

Antes de acceder al cuestionario, los participantes debían leer y aceptar un formulario de consentimiento informado. Este documento digital aseguraba que los participantes comprendieran plenamente el propósito del estudio, el uso de sus datos y sus derechos como participantes. Solo después de aceptar estos términos, podían proceder a responder el cuestionario.

# Categorías de análisis

En esta investigación sobre el impacto de las relaciones significativas en el sentido de vida de los adolescentes, se realizó un análisis exhaustivo de las respuestas obtenidas a través de cuestionarios digitales, utilizando Google Forms. A partir de estos datos, se identificaron tres categorías clave que son fundamentales para entender cómo estas relaciones influyen en la percepción del propósito y significado de vida entre los jóvenes de 15 a 19 años: Significado, confianza, influencia.

# Resultados

## Procedimiento de análisis

La reflexión profunda sobre las categorías de significado, confianza e influencia, a la luz del marco teórico, ha permitido una comprensión más detallada de cómo estas interacciones afectan el sentido de vida de los adolescentes. Este análisis integral facilita el desarrollo de estrategias para fomentar relaciones saludables y significativas, proporcionando una base sólida para el bienestar emocional y el desarrollo positivo de los jóvenes.

## Presentación de resultados por categorías

*Categoría: Significado*

¿Qué factores contribuyen a una relación significativa y profunda para ti?

Persona uno: Ricardo Andree , 15 años respondió: Más que nada, la *confianza* mutua, el respeto, la empatía y el apoyo emocional.

Participante dos: María de Jesús Romero, 16 años respondió: El tiempo en que convivimos y *compartimos* en familia, cuando salimos a pasear y cuando comemos o vemos películas juntos.

Participante tres: Luis Emiliano Flores González, 17 años respondió: La lealtad, *comunicación* y conexión

“la relación entre ambos procesos no es constante a lo largo de su desarrollo, sino variable. La relación (…) cambia durante el proceso de desarrollo tanto en cantidad como en calidad” (Vygotsky, 1982, pág. 91).

Se plantea la comunicación es esencial para que una relación sea significativa para él individuo de acuerdo con vygotsky la comunicación verbal y no verbal permite interiorizar interés genuino que permite conocer conceptos culturales, ya que interacciones con otros trasforman nuestras experiencias.

Participante cuatro: Gloria Paola Sánchez Fuerte, 19 años respondió: *confianza mutua*,

Pese a la diversidad de conceptualizaciones formuladas por los especialistas, existe cierto consenso en que la confianza es la voluntad para aceptar quedar en una situación de vulnerabilidad a la acción de otro, y que esta voluntad está basada en la expectativa de que el otro tendrá conductas positivas hacia quien confía...

# Discusión

## Principales hallazgos de la investigación

De acuerdo con los formularios aplicados se pudo comprender que las relaciones significativas son esenciales para el desarrollo de los individuos

# Argumentos concluyentes

# Limitaciones

# Recomendaciones

# Bibliografía

Arango Cálad, C. A. (2003). Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del buen trato. Investigación & Desarrollo, 11(1), 70–103.

Alata, I., Castellano, O., Arimatea, J., Dorian, S., Alvarez, V. M., & Norka, E. (2023). Teorías del aprendizaje de Vygotsky y Piaget: Alcances en la educación latinoamericana. *Hcommons.org*, *1*. <https://doi.org/10.17613/kgvs-gw77>

Braidot, Néstor Pedro Diccionario de neurociencias aplicadas al desarrollo de organizaciones y personas / Néstor Pedro Braidot. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Granica, 2019. Libro digital, EPUB Archivo Digital: descarga y online ISBN 978-950-641-984-4 1. Diccionario. I. Título. CDD 612.825

Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere, 5(13), 41-44.

Ciencia de las emociones. (2018). Google Libros.

https://books.google.com.mx/books/about/Ciencia\_de\_las\_emociones.html?id=7ShHDwAAQBAJ&redir\_esc=y

Jorge Guerra García. (2003). Metacognición: Definición y Enfoques Teóricos que la Explican. Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 6 No. 2. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Url: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/21698/20433#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20metacognici%C3%B3n%20fue%20introducido,de%20los%20procesos%20de%20memoria>.

Méndez, R., José, M., Manso, M., Manuel, J., Resmella, R., María, A., (2008), Aportaciones de la Psicología De Vygotsky a la enseñanza de la producción textual. Sistema de Información Científica. *4*(1), 473–481.

Segliman, M. (2011). Florecer: Una nueva y visionaria comprensión de la felicidad y el bienestar. Scalahed.com. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/florecerpt1.pdf>

López, C., Ramírez, C., & Ramírez, A. (2007). Las prácticas educativas familiares como facilitadoras del proceso de desarrollo en el niño y niña. pp. 233-240

Universidad cooperativa de Colombia. (s/f). Cognición y Metacognición. Universidad cooperativa de Colombia. Url: <https://docenciaucc.es.tl/Cognici%F3n-y-Metacognici%F3n.htm#google_vignette>

Objetivos de Desarrollo Sostenible. (s/f). Objetivos de Desarrollo Sostenible | Las Naciones Unidas en México. Recuperado el 6 de diciembre de 2024, de <https://mexico.un.org/es/sdgs>

Vygotsky, L. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Grijalbo.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (15th ed.). Mcgraw Hill Education.

# Cuadro metodológico

Tabla 1

*Categorías dentro de la Investigación*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Categoría | Definición | Subcategorías | Definición operativa | Instrumento | Tipo de análisis |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

‌Grafica de edades

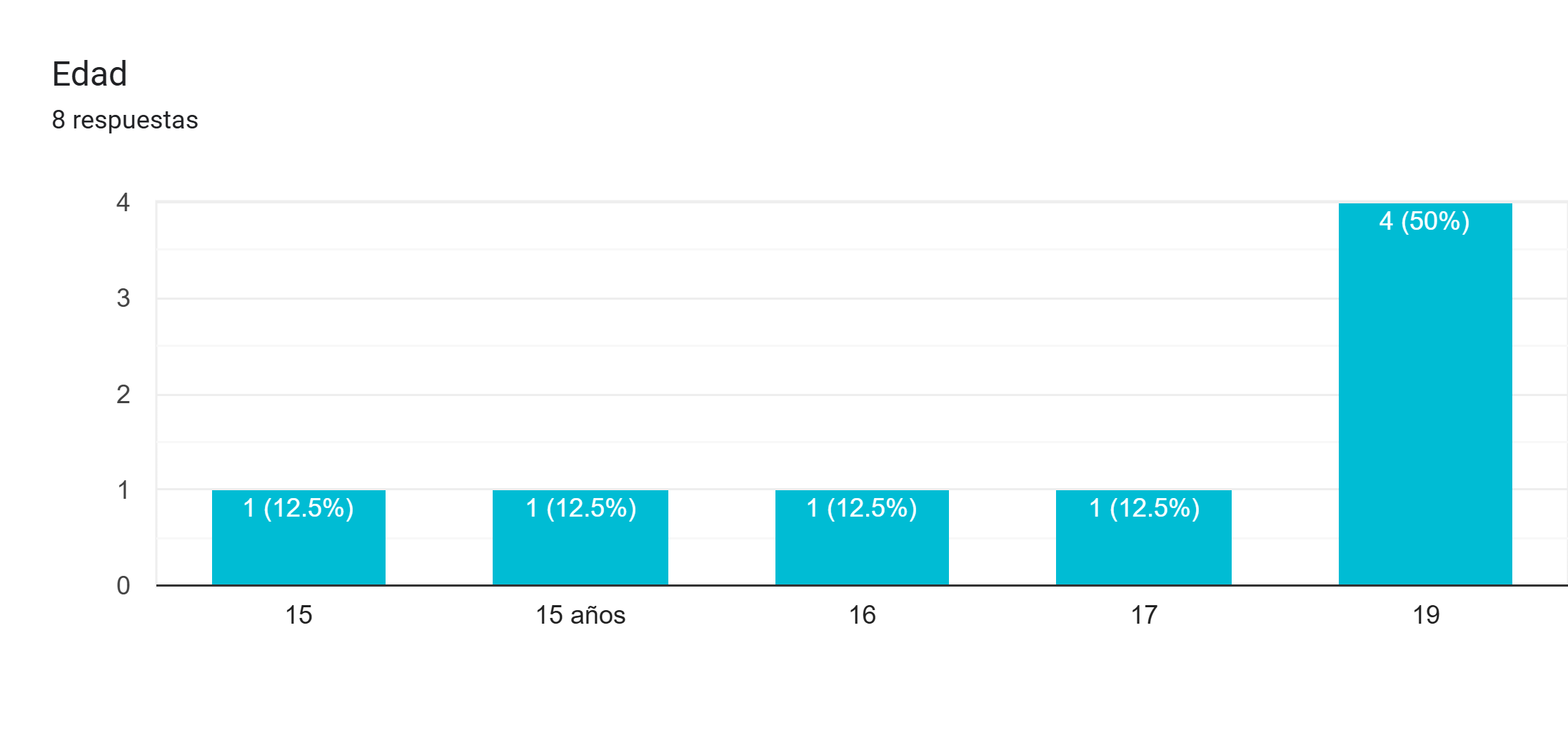


Figura 1

Figura 2

Figura 3

Figura 4

Figura 5

Figura 6

## Apéndices

### Cuestionario mayor de edad Apéndice A

Información General

Nombre: Cassandra Getzamany Herrera Sánchez

Edad: 19 años

¿Para ti que son las relaciones significativas?

Me parecen importantes ya que tienen un impacto profundo en mi vida, hay confianza y crecimiento mutuo.

¿Con quién sueles pasar la gran parte de tu tiempo?

Con mi novio.

¿Qué factores contribuyen a una relación significativa y profunda para ti?

La confianza, que todo sea mutuo y se hable claro.

¿Consideras que tus interacciones hacia tu entorno han sido de calidad?, ¿Por qué?

Algunas veces, suelo tener una persona difícil.

¿Consideras que tus relaciones interpersonales influyen en tus emociones, decisiones, comportamiento y actos importantes?

En ocasiones, dependiendo el entorno o con quien me encuentre.

¿Qué piensas de tu respuesta anterior?

Está mal, debería mostrarme siempre de la misma forma.

¿Qué cosas te hacen sentir que vives la vida al máximo y qué te impide hacerlo?

Me siento plena cuando hago lo que me agrada viviendo el aquí y el ahora, lo que me impide hacerlo es la falta de tiempo.

¿Qué emociones sentirías si llegaras a estar encasillado en lo se planteó en la pregunta anterior?

Tristeza y nostalgia.

¿En qué grupo sientes mayor confianza para ser tú mismo/a y expresar tus pensamientos y emociones?

Con mi novio.

¿Crees que tus relaciones significativas han influido en el desarrollo de tu identidad y la autoestima?

Si.

¿Tu comportamiento, ademanes y vocabulario son los mismos en el entorno familiar y amistoso?

Por lo general sí

¿Has tenido malentendidos al comunicarte por medio de las TIC`S con algunas personas de tu entorno? (**Tecnologías de la Información y las Comunicaciones)**

Si

¿Consideras que tiene mayor impacto en tu vida un vínculo formado en el entorno escolar o familiar? ¿Por qué?

Familiar nada más, ya que esa es una relación más íntima.

¿Por qué tus relaciones significativas son importantes para ti?

Por qué puedo ser yo misma y puedo crecer en varios aspectos, es decir, hay progreso.

¿Consideras que tu cultura y la sociedad han influido en como formas tus lazos significativos?

Sí, como en cualquier otra cultura.

### Cuestionario menor de edad Apéndice A.1

Información General

Nombre: María de Jesús Romero

Edad: 16 años

¿Para ti que son las relaciones significativas?

Son las relaciones de las personas que pasan más tiempo conmigo y significan algo importante en mi vida

¿Con quién sueles pasar la gran parte de tu tiempo?

Con mis papás y hermanos

¿Qué factores contribuyen a una relación significativa y profunda para ti?

El tiempo en que convivimos y compartimos en familia, cuando salimos a pasear y cuando comemos o vemos películas juntos

¿Consideras que tus interacciones hacia tu entorno han sido de calidad?, ¿Por qué?

Si, por que es cuando más convivo con mi familiar y paso tiempo con ellos

¿Consideras que tus relaciones interpersonales influyen en tus emociones, decisiones, comportamiento y actos importantes?

Si por que las decisiones que tomo en mi vida y en mi futuro influyen de acuerdo a la forma en que me siento y por la forma en que mis papás me apoyan

¿Qué piensas de tu respuesta anterior?

Que influyen demasiado los sentimientos en la forma en la que vemos las cosa y las decisiones que tomo

¿Qué cosas te hacen sentir que vives la vida al máximo y qué te impide hacerlo?

Vivo la vida al máximo cuando salgo a pasear con mis papás y le dedico tiempo a la escuela, y muchas veces me impide vivir al máximo con mis compañeros por que puedo afectar mi futuro por tomar una mala decisión

¿Qué emociones sentirías si llegaras a estar encasillado en lo se planteó en la pregunta anterior?

Sentiría que estoy reprimido si no me puedo expresar en mi totalidad ya que no puedo expresar mi sentir en el momento

¿En qué grupo sientes mayor confianza para ser tú mismo/a y expresar tus pensamientos y emociones?

Con mis compañeros en la escuela

¿Crees que tus relaciones significativas han influido en el desarrollo de tu identidad y la autoestima?

Si porque es la forma en que me hacen sentir las personas

¿Tu comportamiento, ademanes y vocabulario son los mismos en el entorno familiar y amistoso?

No porque en mi casa no puedo decir groserías

¿Has tenido malentendidos al comunicarte por medio de las TIC`S con algunas personas de tu entorno? (**Tecnologías de la Información y las Comunicaciones)**

No al contrario hace que la comunicación sea más rápida y más asertiva

¿Consideras que tiene mayor impacto en tu vida un vínculo formado en el entorno escolar o familiar? ¿Por qué?

Tiene más impacto en el entorno familiar por que cuesta con las personas que pasare toda mi vida

¿Por qué tus relaciones significativas son importantes para ti?

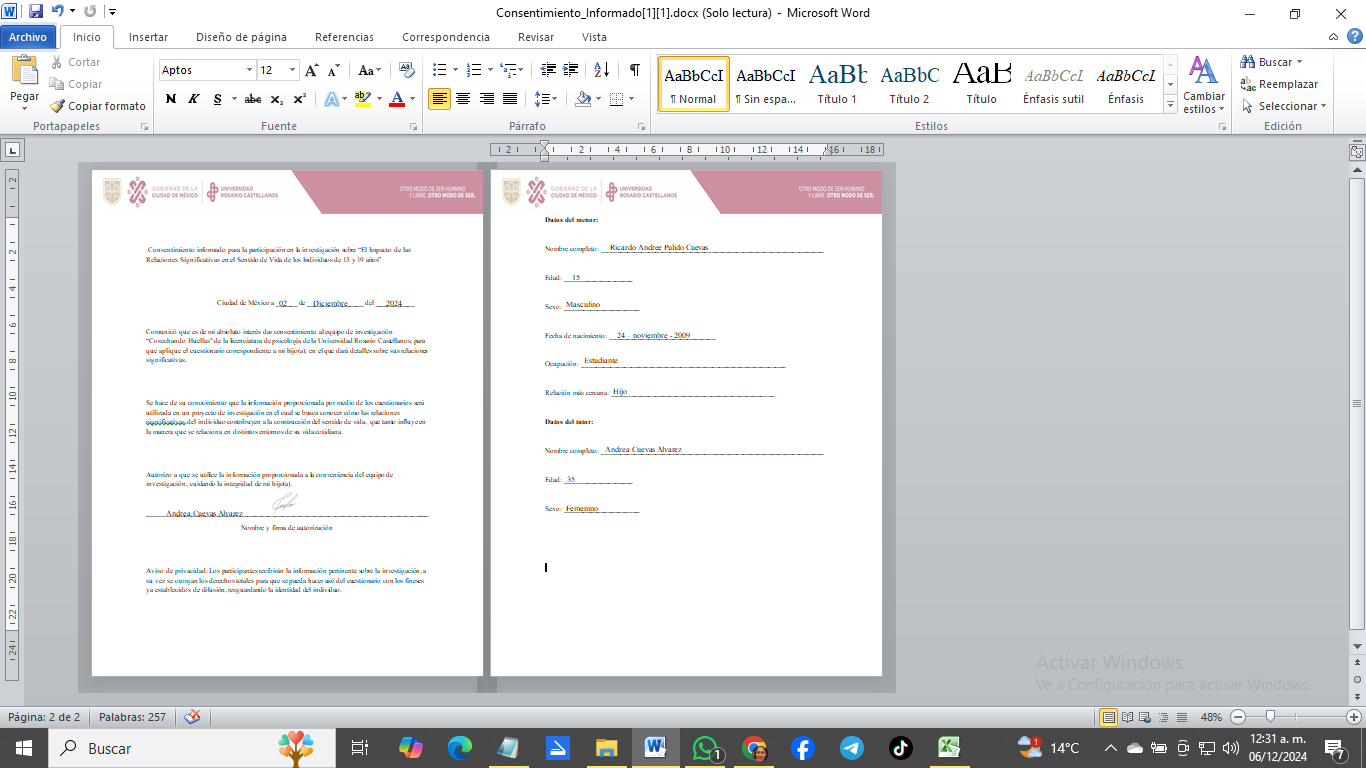
Porque en base a ellas se van formando nuestro carácter y la forma en la que convivimos con los demás por que sentimos el apoyo de nuestro entorno familiar

¿Consideras que tu cultura y la sociedad han influido en como formas tus lazos significativos?

Si por que muchas veces en la forma en la que la sociedad actua depende su cultura y la cultura de las demás personas

Apéndice B

Consentimiento menor de edad



Apéndice C

Consentimiento mayor de edad