ISSN: 2340-9096

DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

Empoderamiento emocional. Cambio en la estructura del reconocimiento individual y en las relaciones interpersonales.

Emotional empowerment Change in the structure of individual recognition and interpersonal relationships.

Marina Santiago Valdivia Universidad de Granada Universidad Complutense de Madrid, España. marinasantiagovaldivia@gmail.com

Recibido 23/10/2017 Aceptado 08/12/2017 Revisado 02/12/2017 Publicado 01/01/2018

Resumen

El trabajo que se expone a continuación es una iniciación a la investigación cualitativa. Pretendiendo a partir de este estudio, conocer mejor las consecuencias que el ámbito de las emociones (concretamente el concepto de empoderamiento emocional) tiene en el comportamiento social, con la intención de integrarlo en el campo de la sociología emocional.

El control, responsabilidad o empoderamiento de las propias emociones ha logrado crear un mercado global, presentándose como las nuevas herramientas de comportamiento

Abstract

The following study is an introduction to qualitative research. It is aimed at gaining a deeper understanding of the effects of emotions—specifically the concept of emotional empowerment—on social behavior, while seeking to ingrate this concept into the field of emotional sociology.

Control, responsibility or empowerment of one's own emotions has become a global market, which is presented as modernity's new toolkit for behavior. In other words, the isolation and individualism that we increasingly face due to unbridled capitalist globalization has resulted

Para citar este artículo

Santiago Valdivia, Marina. (2018). Empoderamietno emocional. Cambio en la estructura del reconocimiento individual y en las relaciones interpersonales. Tercio Creciente, 13, págs. 79-96. https://dx.doi.org/10.17561/rtc. n13.6

ISSN: 2340-9096
DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

de la modernidad, o por decirlo de otro modo, el aislamiento e individualismo al que nos acercamos a causa del descontrol de la globalización capitalizada ha hecho que no encontremos otro lugar más seguro que nosotros mismos. Como si hubiese llegado la hora de limpiar la propia subjetividad dormida después de tantos años de consumo de masas, de información desinformada e individualismo globalizado para lograr fortalecer los lazos de unión de convivencia social a partir de la individualidad.

Es por ello que se ha pretendido definir cómo afecta la adquisición del empoderamiento emocional al desarrollo del reconocimiento individual y las relaciones interpersonales, situando una nueva estructura de reconocimiento personal que se ejerce desde la visión de comportamiento que tenemos hacia nosotros mismos, para así definir nuestro comportamiento con los demás o lo que es lo mismo, definir nuevas pautas de comportamiento social.

in us not being able to find a safer place to be other than ourselves. As if the time had come to cleanse the subjectivity, which has lain dormant after so many years of mass consumption, misinformed information and globalized individualism, in order to strengthen the bonds of social coexistence based on individuality.

For this reason, the study below intends to describe how the acquisition of emotional empowerment affects the development of individual recognition and interpersonal relationships. Thus, it identifies a new structure of personal recognition that, on the basis of how we see we ourselves behave, serves to determine how we behave towards others or, to put it another way, to define new patterns of social behavior.

Palabras clave / Keywords

Empoderamiento emocional, sociedad, relaciones interpersonales, sociología emocional, cambio.

Emotional empowerment, society, interpersonal relationship, emotional sociology, change.

Para citar este artículo

Santiago Valdivia, Marina. (2018). Empoderamietno emocional. Cambio en la estructura del reconocimiento individual y en las relaciones interpersonales. Tercio Creciente, 13, págs. 79-96. https://dx.doi.org/10.17561/rtc. n13.6

ISSN: 2340-9096

DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC Investigación

1. Entender al sujeto contemporáneo a partir de la individualidad y las emociones.

Es evidente, que la importancia del desarrollo de la individualidad es un tema que afecta al sujeto en la actualidad. Diversos factores de esta nueva era en la que nos encontramos sumergidos, han acondicionado al sujeto para que tome en consideración la importancia de la concepción del "yo" en el desarrollo de su vida, en el desarrollo de su identidad. Debemos entender, este último concepto de identidad como la forma en la que somos conscientes de nuestra individualidad, como los rasgos característicos que hacen presente nuestra concepción de nosotros mismos¹.

El estudio desde la psicología y sobre todo desde la psicoterapia del individuo a partir del siglo XIX, nos ha abierto las puertas a un nuevo campo en la percepción de la identidad como hecho meramente consciente del individuo. Desde los experimentos psicoanalíticos de Freud se configura la importancia a la concepción del sujeto, de la relación del yo con su identidad, y por lo tanto la importancia de esta idea en la percepción y el desarrollo de la vida. El psicoanálisis ofreció la posibilidad al individuo de otorgarse el poder en su propio comportamiento, la responsabilidad de decisión de su propia

identidad, proyectando un marco más amplio donde actuaba en el mismo grado los factores externos institucionalizados (como la posición social o la familia) con factores internos de la construcción del yo. Es decir, nos pone al frente de dos preguntas esenciales: ¿de dónde vengo o a qué pertenezco? y ¿quién soy realmente o me siento identificado con ello?

Lo que se consiguió con ello es abandonar las percepciones trascendentes de la identidad, y situar ésta en el poder del individuo de la vida cotidiana, y no solo esto, sino que se comienza a contemplar la idea de la identidad patológica, en otras palabras, si no existía coherencia entre el mundo externo y la percepción y consciencia que el individuo tiene de él, se produce un enfrentamiento interno en el individuo que puede arrastrarlo hasta enfermedades psicológicas.

Es así como en la década de los 60, la autoridad de los psicoanalistas llega a ser más influyente, a medida que las políticas del neoliberalismo americano con la maduración y expansión del mercado de consumo, junto a la revolución sexual consiguieron hacer del yo, la sexualidad y la vida privada elementos esenciales para

^{1.-} Definición según la RAE. Identidad: conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás. Individualidad: cualidad particular de alguien o algo, por la cual se da a conocer o se señala singularmente.

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

la formación y la expresión de la identidad. Consagrando a su vez, la democratización del sufrimiento psíquico pasando a convertirse en un comercio e industria floreciente que permitía a las personas la responsabilidad y la capacidad de labrar su destino, es decir, el poder de la autorrealización como objetivo de salud. Como he mencionado anteriormente, la patologización de la vida diaria emocional, concede un lugar privilegiado a la necesidad de un estado emocional saludable y deseable, y los estados emocionales que no cumplen con ese ideal empujan al sujeto a demandar recursos (que en este caso sería la psicoterapia) que lleven a una mejora en la calidad de vida. Se consigue de esta forma, que la corriente terapéutica institucionalice el yo por medio de la "diferencia" generalizada que se identifica

Tras el avance de este nuevo discurso psicológico, encontramos en la actualidad como se ha comenzado a desarrollar estrategias de intervención basadas en la estimulación de las emociones, y sobre todo, de las emociones positivas. Así vemos nacer nuevas ramas como la psicología positiva con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir la aparición de patologías, insistiendo en la construcción de competencias emocionales (Beatriz Vera, 2006).

con un ideal moral y científico de la normalidad

(Illouz, 2007).

Es a partir de la concesión de estas nuevas posibilidades de bienestar, a partir del control emocional de uno mismo, en donde nacen nuevos conceptos como el de empoderamiento emocional. Entendemos este concepto de empoderamiento emocional como el momento en el que reconocemos y convivimos con nuestra propia identidad emocional, con la responsabilidad de hacernos cargo de que las

sensaciones, emociones y percepciones que traducimos del mundo exterior y que forman parte de nuestra vida diaria, no son más que la capacidad de control y conocimiento que tenemos acerca de nosotros mismos, de nuestro yo interno. El empoderamiento emocional por lo tanto podría resumirse en el control y responsabilidad que el sujeto hace de las emociones que siente, tanto negativas o positivas en su vivencia diaria, el encuentro de equilibrio entre el mundo exterior y el mundo interior del sujeto.

Se crea así un nuevo estilo de vida, concebido este concepto como prácticas hechas rutinas, una vez que los sujetos toman decisiones sobre su campo de la vida diaria conscientemente (empoderamiento), está condicionando a cómo actuar y quien ser en todo momento. Es la elección frente a un abanico externo de posibilidades las que le darán el sentido a su comportamiento. Estas elecciones no pueden darse si no es a través del autoconocimiento, va que es a partir de ahí donde se restringe el poder de los factores externos que puedan condicionarse en nuestra existencia. Como ejemplo podríamos pensar en el campo de las relaciones personales, una persona que no cree o no conoce el poder de su potencial emocional, que por lo tanto no se considera auto responsables de sus acciones, se sumergirá en relaciones afectivas o sentimentales con el precepto de la necesidad y no de la elección, por lo tanto mantendrá en su vida relaciones que no le producen satisfacción real alguna por el simple hecho de que cree que necesita mantenerlas para proteger un estatus o una posición social en la vida a través de un reconocimiento constante.

ISSN: 2340-9096

DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC Investigación

2. Estructura de relaciones y empoderamiento emocional

Podemos decir entonces que la experiencia misma de las relaciones sociales ha entrado en cambio a partir de la modernidad y con ello el sentido individual que le damos. La constitución del valor propio, como cualidad y reconocimiento del yo siempre estuvo marcada por el contexto social en al que el individuo pertenecía.

Sin embargo, la crisis del individualismo, no es sino una crisis del valor social, el cambio en la estructura del reconocimiento, encontrándose sujeto a un proceso constante de negociación. Negociaciones que cobran sentido en el reconocimiento que obtenemos a partir de la interacción social con otros, en la calidad que se genera de esa interacción. Axel Honneth estableció la importancia del reconocimiento en las relaciones sociales. definiéndolo como: "el reconocimiento constituve un proceso social permanente que consiste en apuntalar la comprensión positiva que tienen las personas de sí mismas, porque la autoestima [...] depende de la posibilidad de ser reforzada continuamente por otras personas". (p. 160)

Encontramos entonces que las relaciones interpersonales en la modernidad, muestran una característica compleja, y es que, la principal motivación bajo la que están construidas no es más que las propias recompensas de la propia relación. Se trata de un proceso mediante el cual se establece el valor social de modo continuo en el marco de las relaciones con los otros y a través de ellas (Illouz, 2012).

Cuando hablamos de las recompensas. entendemos que este juego de interacción moderno se fundamenta en el vo, en las emociones y la interioridad, todo ello bajo el eje del reconocimiento o la falta de él por parte de las otras personas. Es aquí donde se entiende la rentabilidad en la modernidad de terapias para el aprendizaje del empoderamiento emocional, dado que la nueva estructura que se plantean en estos recursos, es la posibilidad de reemplazar el amor ajeno por el propio, dejando al margen en la medida de lo posible, la exigencia al resto de actores sociales para que generen un reconocimiento que simplemente puede producirse con la autonomía individual. Sin embargo el problema que aquí concluye es que esta autonomía es dependiente de los demás, ya que cada propósito, pensamiento o sentimiento necesita de una estructura social, es imposible vivir sin apegos sociales.

Esta nueva idea, nos lleva a uno de los motivos principales por el cual existe un aumento de las terapias de autoayuda, y específicamente del logro del empoderamiento emocional. Se trata de la difícil convivencia entre la autonomía y la dependencia del reconocimiento en las relaciones íntimas, que en su logro no llevaría a ningún otro sitio que a un sentimiento de plenitud.

3. Objetivos:

3.1 Objetivo general:

Definir cómo afecta la adquisición del empoderamiento emocional al desarrollo del reconocimiento individual y las relaciones interpersonales. ISSN: 2340-9096
DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC Investigación

3.2 Objetivos específicos:

- 3.2.1 Aproximación al perfil de las personas que acuden a las terapias que trabajan el empoderamiento emocional.
- 3.2.2 Conocer los cambios que perciben en las relaciones interpersonales las personas que practican el empoderamiento emocional.
- 3.2.3 Comprender el significado que estas personas le dan al desarrollo de su reconocimiento individual.
- 3.2.4 Conocer si a través de la adquisición del empoderamiento emocional se configura un cambio en la estructura del reconocimiento individual.

4. Diseño metodológico

4.1 Método

Para este estudio se ha empleado el uso de técnicas cualitativas a partir de la producción y análisis de la información. La decisión del uso de un solo método de técnicas de investigación ha sido debida a la complejidad subjetiva del tema del proyecto en sí, y la riqueza de la información obtenida a través de las técnicas cualitativas utilizadas ha permitido avanzar unas conclusiones para este proyecto.

4.2 Técnicas de producción de datos cualitativos

Para dar respuesta a los objetivos en los que buscamos la comprensión de este fenómeno social, he puesto en práctica la entrevista en profundidad. El trabajo de campo lo he realizado entre Córdoba y Jaén.

En primer lugar he elegido la entrevista como técnica de recopilación de datos principal dado el carácter subjetivo del tema, ya que esta técnica puede preferirse por su intimidad y porque da acceso a información difícil de observar (Vallés, 1999, p.196). Es por ello también que los sujetos que representan a la población objeto de estudio para esta técnica han sido seleccionados en dos bloques:

- a) Por un lado he considerado necesario integrar a dos personas encargadas o responsables de centros privados cuyas bases de funcionamiento sean el crecimiento personal, para entenderlo tanto desde la perspectiva de intervención social, como desde la perspectiva de comercio.
- b) Por otro lado he contado con otras dos personas que han sido o son usuarias de este tipo de centros, para entender el enfoque desde el punto de vista del aprendizaje personal, su práctica en la vida diaria, así como el acercamiento al perfil social que demanda este tipo de recursos.

Por otra parte y no menos importante he utilizado la revisión bibliográfica, puesto que considero un factor muy considerable puesto que actualmente contamos con la fácil accesibilidad a una amplia gama de formatos y fuentes de información, que con una búsqueda eficaz y una utilización crítica y precisa de la misma conseguiremos desarrollar con más éxito nuestro proyecto de investigación.

4.3 Técnicas de análisis de datos cualitativos

Para el análisis de la información cualitativa extraída de las entrevistas se

85

DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

ISSN: 2340-9096

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

ha empleado como herramienta el análisis del discurso, intentando interpretar su sentido social y buscar así respuesta a los objetivos establecidos.

5. Resultados

5.1 El empoderamiento emocional como nueva demanda social.

En este trabajo ha intentado justificar cómo el concepto de empoderamiento emocional se ha instalado en la vida de los individuos en la actualidad. Como nuevos conceptos como el de autoconocimiento marcan nuevas pautas de acción en el comportamiento contemporáneo así como en las relaciones personales.

Teniendo en cuenta esto, cabe destacar que inevitablemente el análisis de resultados se queda a nivel de discurso, ya que el número de entrevistas realizadas y el resultado obtenido no puede considerarse como información relevante para afirmar el efecto que las terapias de autoconocimiento pueden tener en un campo más general de la población. Sin embargo, lo que sí se puede valorar a partir de este trabajo es la percepción y experiencia que las personas entrevistadas tienen sobre el efecto de este tipo de terapias.

5.1.1 Factores sociales que influyen en la demanda.

En una primera parte de los resultados de mi trabajo de campo en los centros que aplican esta nueva enseñanza de autoconocimiento, me he encontrado cómo la demanda a este tipo de conocimiento de uno mismo ha ido creciendo en los últimos años, debido a factores tan diversos como las posibilidades personales, culturales, económicas y sociales.

La importancia de la situación política v social en el territorio donde viven las personas ha sido una de las causas que más ha favorecido el crecimiento de la demanda de este tipo de recursos. La situación en la que nos encontramos actualmente de inestabilidad económica y de valores por así decirlo, ha fomentado que las personas empiecen a cuestionarse y a buscar dentro de ellos mismos lo que el exterior no puede ofrecerles en este momento. Nos encontramos ante una nueva jerarquía de necesidades humanas en las que la seguridad material a la que nos aferramos hasta ahora, como un trabajo estable o una vivienda estable, se ha derrumbado para convertirse en una inseguridad que marca todos los aspectos de nuestra vida. Vivimos en una continua crisis de inestabilidad en todo lo que se refiere a las grandes instituciones sociales, que está provocando una nueva forma de vida, donde los patrones básicos del comportamiento humano salen a la luz para reeducarse y servir como nuevos guías de comportamiento para el cambio.

"Yo sí creo que cada vez hay más como un aumento de la conciencia, como que cada vez hay más gente que se hace preguntas y que intenta de una forma responsabilizarse de su felicidad, cada vez estamos menos idiotizados por el sistema, digamos que es como una polaridad, el sistema cada vez nos idiotiza más y eso está produciendo que cada vez haya más personas reaccionando ante eso, entonces este tipo de centro que lo que plantean es abrir los ojos, dan una oportunidad a ese tipo de personas que se están dando cuenta de que los están

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

manipulando y demás" (E2 Director de centro).

"poquito a poco cada vez más gente se va cuestionando otro tipo de temas y de querer entrar en el interior y de ver que lo está bloqueando a uno en la vida y que es lo que le dificulta y como puede ser más feliz. Y eso cada vez se está dando más, creo que también ha tenido que ver con la crisis económica porque, el hecho de quedarte sin trabajo, el no poder tener digamos las cosas materiales o tener que ir renunciando a algunas de ellas, pues hace que la persona digamos se quede más desnuda y tenga que plantearse qué está pasando" (E1 Directora de centro).

Al cuestionar los factores sociales que afectan a la demanda a nivel individual, es decir, a personas que utilizan estos recursos, también nos encontramos con que la inestabilidad social es la principal causa

"Una crisis personal importante fue la que me llevo a iniciarme en el mundo del autoconocimiento. Una crisis respecto a mis esquemas de vida, respecto a lo que quería hacer, me había quedado sin pareja, sin trabajo, estaba en casa de mis padres, era como una cosa muy desastrosa porque no podía avanzar, no tenía dinero, no tenía forma." (E3, mujer 35 años).

La capacidad de sentir seguridad en la propia vida es la que estas personas le otorgan o se justifican para recurrir a las terapias. Si el sistema es incapaz de otorgar esa seguridad, tendré que proporcionarme por mí misma, soy capaz de enfrentarme al riesgo solo si siento que tengo las herramientas necesarias para hacerlo, y esas herramientas es el hecho en sí de las terapias de autoayuda. Según Giddens (1991) "resolver una transición importante en la vida, abandonar el hogar, obtener un trabajo nuevo, afrontar el paro,

establecer una nueva relación, moverse por terrenos o rutinas diferentes, hacer frente a la enfermedad, iniciar una psicoterapia... todo ello significa correr de forma consciente riesgos interesantes a fin de aferrar las nuevas oportunidades a las que nos dan acceso las crisis personales." (p. 104)

Otra de las características importantes que encontramos en este tipo de terapias es el nivel económico, porque efectivamente si existe una demanda existe un servicio, y este servicio de las terapias de autoayuda en la mayoría de los casos es privado, y económicamente tiene un importe alto. Podemos decir entonces que ha de haber una capacidad económica para recurrir a ellos. Sin embargo, el hecho de compartir la experiencia, de la capacidad de la autonarración es la que acerca a la persona a la consciencia propia, y de esta manera la acerca al cambio. Para White y Epston (1990), "las personas dan significado a sus vidas y relaciones contando su experiencia" (p. 13).

Tanto los usuarios de estas terapias como para los profesionales que las llevan a cabo, el hecho de que tengan un coste económico concreto implica su eficacia, incluso no se ve como una pérdida de dinero, sino como una inversión:

"si tú no tienes la capacidad de cambiarlo por ti mismo, es caro, la terapia es cara. ¿Hay movimientos que son altruistas? Si, lo que pasa es que de alguna manera se invita a la gente a que pague esas cosas para que tenga un compromiso. Es caro, pero lo mismo que invertimos en formación y lo vemos como una inversión. Porque no creo que hay nada que puedas hacer en tu vida o nada en lo que puedas gastar mejor tu dinero que en estar bien contigo mismo. (E3, mujer 35 años).

ISSN: 2340-9096

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

Esto nos sirve para enlazar el perfil de los demandantes, ya que al preguntar a la directora de uno de los centros, justifica el hecho del nivel económico con el perfil de edad de las personas que acuden a su centro, refiriéndose a que cuentan con una franja de edad de usuarios que son activos laboralmente en la mayoría de los casos, y probablemente con estudios superiores ya que eso aparte de permitirles acceder económicamente, nos define cómo ha de haber una base de capacidad cultural para acercarse a este tipo de servicios:

"yo creo que la franja sería entre los 20 y 45 o así, es una franja amplia, pero sí, yo creo que es la franja en la medida que la persona se incorpora al mercado laboral." (E1, Directora de centro).

Se configura pues, una nueva y creciente objetivación de los medios de expresar e intercambiar las emociones. Está claro que de una forma u otra el coste económico viene a partir de la venta de un modelo comunicativo que desarrolle en el usuario la capacidad de autonarración o autoconocimiento, o lo que es lo mismo, adicionar una serie de procedimientos para manejar las emociones y sustituirlas por modelos de discursos adecuados y estándar, que configuraran las bases para una nueva concepción del yo, así como una nueva estructura cultural para dar sentido a las emociones.

Llegados a este punto, nos encontramos en la disyuntiva si realmente este servicio es una demanda que va creciendo, para ello y dada la falta de datos cuantitativos que lo corroboren, me basaré a partir de la visión externa de las personas que acuden a este tipo de servicios

"No tengo muy claro que vaya en aumento,

vamos a ver, la necesidad va a existir lo que pasa es que va a depender tanto de cómo evolucione la sociedad y estamos tan retrógrados, estamos en un retroceso tan brutal en cuanto a los ideales" (E3 mujer, 35 años)

De nuevo vemos como los factores político sociales están determinando la demanda como es lógico, pero ¿Cuál es la visión individual de esos factores?

"Es que creo que estamos ante una dicotomía muy fuerte en este momento de gente muy radical a un lado y a otro. En el sentido de no puedo soportar más el sistema quiero hacer una cosa radicalmente distinta, cuando hablo de radical no me refiero a que se vaya a quemar contenedores, me refiero a que, puestos en una postura radical de decir tengo que tener una ruptura real con el sistema para poder sentirme a gusto, porque yo no puedo levantarme todos los días e ir a trabajar, volver no ver a mis hijos y no estar, o no poder hacer nada de lo que me gusta o no poder disfrutar de nada porque nunca tengo dinero porque siempre además de estar trabajando todas las horas del día no doy para pagar todo lo que tengo que pagar, prefiero prescindir de cosas y vivir de otra manera" (E3 mujer, 35 años).

Aquí vemos cómo las personas buscan a través de las terapias que llevan al empoderamiento emocional romper con una visión social, la cual hasta ahora estaba marcada con la inconsciencia de la vida diaria. Es decir, el hecho de que la crisis económica azote en los ámbitos más profundos de la vida de una persona como es la estabilidad de una vivienda, las relaciones con familiares, el tiempo disponible, etc. lleva a que la consciencia sobre su

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

vida solo se basara en esta ausencia o inestabilidad de todo, los pensamientos y emociones de las personas están sumergidos en un círculo vicioso el cual no le permite tener grandes expectativas, ni grandes sueños que le hagan sentir felicidad en casi ningún ámbito de su vida diaria. Es por ello que deciden "romper" como dice la entrevistada, romper con esa visión global de un sistema económico y social capitalista indestructible e inalcanzable. Esta rotura da un giro radical a la visión de las personas sobre sus vidas, ahora se empieza a visualizar concéntricamente, ahora la importancia y el primer plano está en la vida de uno mismo, en la responsabilización de sus emociones y de trabajar aquello que le acerque a sentirse más feliz con todos sus actos. Lo que conlleva por inercia, a que las herramientas de combate contra el sistema cambien, centrándose en el desarrollo de la inteligencia emocional y el empoderamiento emocional como base fundamental para los cambios en la estructura del sistema.

5.2. El empoderamiento emocional y el desarrollo individual.

5.2.1. El nuevo comportamiento individual.

Al hablar de las consecuencias que el aprendizaje del empoderamiento emocional tiene para la visión propia de las personas, hablamos del desarrollo de la capacidad de adaptación y enfrentamiento a las situaciones menos favorables que pueden presentarse en la vida de las personas. Los usuarios de estas terapias, encuentran la motivación en el conocimiento interior ya que este es el hilo conductor al control y poder sobre sus propias emociones, y esto nos hace sentir fuertes ante las adversidades, nos da impulso para romper

con las situaciones o cosas que no deseamos para nuestra vida, y ese estado de equilibrio con uno mismo nos acerca a la felicidad.

Para los directores de estos centros, los cambios a nivel individual que pueden darse una vez que comienzas una terapia de crecimiento personal los describen de la siguiente manera:

"si tú te das cuenta de que casi todo lo que sientes es responsabilidad tuya, pues evidentemente vas a reaccionar de una forma muy diferente ante lo que pasa fuera, y si actúas diferente inevitablemente vas a tener consecuencias fuera y en el otro va hacer que ya no se comporte de la misma manera, porque tampoco va a conseguir los mismos resultados en ti, entonces provoca cambios en ti y en las personas que te rodean." (E1 Directora de Centro).

"lo que suele ocurrir es que uno va tomando una conciencia más clara de lo que quiere y de lo que no quiere, de lo que le satisface y de lo que no, de sus necesidades reales y de las necesidades del otro, y de alguna forma empiezo a darme cuenta de que alomejor me esfuerzo mucho en agradarle a los demás, en pertenecer a un grupo, en formar parte de algo que realmente no necesito, porque no me satisface, porque lo hago de una forma automática simplemente por hábito por costumbre, y este tipo de terapias te ayudan a ver eso con más claridad." (E2 Director de Centro).

A la hora de hacerle esta misma pregunta a las personas que recurren a estos centros, la idea fundamental se basa en el cambio que esto está produciendo esto en sus emociones y en la forma de gestionarlas:

89

DOI: https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.6

ISSN: 2340-9096

años).

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

"Pues primero, que ya no hay vuelta atrás, una vez que ya sabes cosas de ti, no puedes obviarlas y a partir de ahí o cambias o cambias, o decides aceptarte cómo eres, y tu situación y dejarla estar, pero es que eso ya es un cambio en sí mismo, porque aceptarte y perdonarte y decir, vale está bien, y decir ya no voy a ir nunca la nasa, porque no estoy dispuesta a hacer el esfuerzo necesario para ir a la nasa a estas alturas de mi vida y ahí no voy a ir y me perdono, eso ya es un cambio en sí mismo, es decir, el cambio se produce, una vez que te aceptas a tu mismo el cambio se produce, que puede ser hacia la acción o hacia la aceptación,

Existe un concepto en el ámbito de la autoayuda que define muy bien estas características, es el de "resiliencia" que según la American Psychological Association (APA)² se define como:

pero que hay cambio seguro." (E3 Mujer 35

- La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo.
- Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.
- Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas.
- La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

El desarrollo de esta capacidad, la cual

todas las personas pueden desarrollar por sí mismas, conlleva a mantener la flexibilidad y balance necesarios para experimentar emociones fuertes, salir adelante y tomar acciones para atender los problemas y las demandas de la vida diaria desde una perspectiva del conocimiento de uno mismo.

Desde la perspectiva sociológica podríamos integrar que esta nueva concepción de uno mismo conlleva a un interés creciente por la intimidad en la sociedad moderna. Los efectos alienadores del desarrollo de organizaciones e instituciones extensas e impersonales del mundo moderno dan pie a que todo se desarrolle en ámbitos alejados del individuo y sobre los que este tiene poco o ningún control, la huida hacia la intimidad es un intento de garantizar el control sobre las acciones de la vida del individuo generando así un sentimiento de satisfacción y realidad al alcance de su mano. Su visión de la realidad entonces cambia, ya no es importante cuanto sean de lejanas las instituciones impuestas, éstas ahora las crea el individuo a partir de su nueva visión, a través de la renuncia o aceptación de sus relaciones interpersonales y de la visión realista y consciente de la realidad que le rodea.

Otra de las características importantes que vemos reflejadas en estos testimonios es la de "aceptación de uno mismo", la aceptación de uno mismo tal cual, constituye uno de los pasos más importantes para el desarrollo personal y la armonía interna. No se puede estar en armonía si uno no identifica sus

^{2.-} APA es la organización que representa a la psicología científica y profesional líder en los Estados Unidos.

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

capacidades y limitaciones, después de esta aceptación viene el cambio.

Sin embargo aceptar no es sinónimo de gustar, es experimentar sin rechazo³, lo que podemos traducir como la capacidad de tenerse en cuenta y de esa manera entender y fomentar que los demás te tengan en cuenta. Esto ayuda a la planificación de metas realistas evitando frustraciones futuras, así como a la manera en la que nos relacionamos con el medio externo, principalmente en las relaciones interpersonales.

5.3. Cambios en la estructura del reconocimiento y en las relaciones interpersonales.

El concepto de "aceptación de uno mismo" que acabamos de ver tiene otro componente muy importante en el ámbito de la sociología y es que ¿me acepto yo realmente o me aceptan las personas que me rodean?

En otras palabras, existe en este concepto una nueva estructura del reconocimiento en la cual la aceptación externa no tiene tanto poder sobre uno mismo, sino que es la propia validación de sí mismo la que cuenta en la vida del individuo. Podemos pensar en términos estructurales en los que la imagen social del individuo sigue siendo atropellada por los medios de comunicación y la creación de nuevas culturas del consumo, sin embargo en eso se justifica el demandante del autoconocimiento como hemos visto anteriormente en los testimonios, con la capacidad de romper, y éste es otro de los

enclaves institucionales con los que el individuo decide romper a partir del empoderamiento emocional y el conocimiento de sí mismo, utilizando esto como otra de las herramientas de cambio social.

Durante las entrevistas esta pregunta⁴ dio origen a extensas reflexiones, situadas desde lo personal hasta los acontecimientos políticos sociales actuales que interviene en ello. Es por ello que he decidido unir, (viendo los resultados de las entrevistas) estos dos conceptos: el de la nueva visión del reconocimiento propio y el cambio en las relaciones interpersonales, ya que pienso que están influidos mutuamente.

En primer lugar, a nivel individual sobre las características del reconocimiento, las respuestas fueron:

"que el reconocimiento propio es una necesidad que forma parte de la evolución misma, lo que ocurre es que si yo no respondo a esa necesidad de validarme vo, me mantengo infantilizado, me mantengo niño, porque sigo buscando fuera el apoyo en todo momento y no me doy cuenta de eso es lo que hacía cuando era niño porque era lo que tocaba en aquel momento. Pero llega el momento en que ya no necesito esa validación o reconocimiento, porque realmente si yo me reconozco a mí mismo, me apoyo soy tan feliz o mucho más feliz que si voy buscándolo fuera, entonces claro esto es una necesidad normal natural del ser humano que ha estado siempre ahí" (E2 Director de Centro).

"La cuestión es, que cuando tu empiezas a hacer cosas de crecimiento personal, todas estas cosas están enfocadas de alguna manera a que

^{3.-} La importancia de aceptarse a uno mismo para tener una autoestima sana: https://centroarriagapsicologia. wordpress.com/articulos-de-interes/la-importancia-de-aceptarse-a-uno-mismo-para-te ner-una-autoestima-sana/.

^{4.-} Pregunta de entrevista: ¿crees que a través del autoconocimiento ha cambiado la/tu estructura del reconocimiento?

ISSN: 2340-9096

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

tú seas autosuficiente emocionalmente, a que tú eres una persona adulta, v que bueno hay muchas carencias que tu traes en tu vida porque no te lo ofrecieron en su momento, o tus padres, o tu familia o tus amigos o pareja, tú tienes esa carencia y sientes que alguien no te la ha dado. Entonces cuando te das cuenta de que nadie puede llenar el vacío que sientes empiezas a buscar cosas, y este tipo de alternativas, lo que proponen siempre es que seas tú la persona que se proporciona todo el soporte emocional que necesita, eso no quiero decir que seas un individuo que no vivas con nadie, porque si lo recibes será bienvenido y estarás agradecido, pero si no lo recibes tú podrás sobrevivir. Entonces por eso creo que está enfocado realmente a tu no busques el reconocimiento en los demás si no en ti mismo, pero por eso para que seas una persona autosuficiente" (E3, Mujer 35 años).

Los dos testimonios aluden a que la capacidad de reconocerse a uno mismo es una cualidad que se da cuando eres adulto, va que es cuando se rompen los esquemas de confort bajo los que estamos cuando somos niños, también en la edad adulta es cuando comienzas a construir tu imagen social y a ser independiente en todos los aspectos de tu vida. Esa independencia también llega a la hora de conocerse a uno mismo, de aclarar la imagen que uno tiene de sí rompiendo los esquemas sociales establecidos hasta el momento, creándose así una identidad propia. El refuerzo de esta identidad ha de hacerse construyendo una nueva forma en la que te relacionas con los demás, creando unas nuevas bases en las que ya no se buscan relaciones de apego fundamentadas en las carencias afectivas y dependencia a un sistema de creencias que la sociedad nos hace creer que tenemos.

"hay un esfuerzo muy grande desde los sistemas sociales de mantenernos idiotizados, de mantenernos obreros, o como que no nos enteremos, que sigamos bebiendo esa agua que nos dan, ese sol que nos dan y esa tierra que hay, es como, esto es lo que hay. Entonces esa misma presión que estamos sintiendo que antes no era tanta como ahora, porque los sistemas ahora son más sutiles la forman en la que nos manipulan a través de medios de comunicación, de la alimentación y de muchas otras formas, pero el objetivo es el mismo, es el de reclutar soldados para alimentar las grandes industrias entonces ante eso hay mucha gente que lo ve, y hay esa búsqueda. Yo creo que si no hubiera tanta mala hostia por parte de las grandes empresas no habría tanta necesidad de esto porque bueno iría surgiendo de una forma natural, entonces eso por un lado, por otro lado yo creo que el ser humano el objetivo que tiene es evolucionar, entonces cada vez somos seres humanos con más conciencia, nos demás más cuenta del papel que tenemos y cada vez estamos un poquito más despiertos". (E2 Director de Centro)

"Y, ¿sabes en que creo que mejora eso las relaciones? En que eres menos demandante con los demás menos exigente y eres más compasivo contigo y cuando eres más compasivo contigo eres más compasivo con los demás, entonces creo que es una forma de ver las relaciones totalmente diferente, porque a nosotros nos han enseñado que de hecho el mundo se mueve por relaciones de dependencia, los hijos dependen de los padres, los padres luego dependen de los hijos, el marido depende de la mujer, la mujer del marido... Pero no está hecho el mundo para que vivamos solos, y la realidad es que socialmente hemos evolucionado a un individualismo tremendo, tremendo y brutal, porque además si no eres lo bastante individualista no vas a poder sobrevivir en un mundo que te exige que cambies radicalmente. Además de que estamos en un momento en el que adáptate al cambio, lo único seguro es que todo cambia, las personas que sobreviven

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

no son las más fuertes si no la que mejor se adapta, te hablan continuamente de adaptarte pero, cuando te hablan de adaptarte no te dicen que eso te va a obligar a hacerlo solo en muchas situaciones, y creo que esa es la clave de porqué hay tanta gente sola, buscando ayuda y buscando comprensión en el mundo". (E3, Mujer 35 años).

Romper la estructura de relaciones basadas en la dependencia emocional y por tanto de la validación y aprobación constante externamente es el fin último de este tipo de aprendizaje, en el cual la mayor consecuencia que tiene es el cambio en las relaciones interpersonales, ya que somos seres sociales ante todo y el hecho de construir nuestras relaciones a partir de la base misma del respeto y felicidad hacia uno mismo es de las misiones más importantes que deberíamos otorgarnos a nuestra vida. Además de eso, el aprender a ser capaces de sacarle partido a la soledad, y no solo eso, si no comprender que no es un estado negativo como nos hacen pensar, sino que es el cambio fundamental a través del cual se consolidan las nuevas formas de relación social. y por tanto uno de los cambios sociales más importantes.

6. Conclusiones.

6.1 Conclusiones generales.

Tomando en consideración lo expuesto hasta ahora y viendo los resultados del análisis cualitativo, cabe concretar las conclusiones a partir de los objetivos previstos.

En un primer lugar concluir que, para que las personas puedan conseguir el empoderamiento emocional, es necesario un gran trabajo individual con una serie de pautas y herramientas para el comportamiento las cuales por sí mismos son difíciles de conseguir, por lo que se realizan a partir de la participación en terapias de autocrecimiento que se imparten en centros de psicología especializados.

Por lo cual, en la primera parte de los resultados me he enfocado en la demanda del servicio de terapias de este tipo donde podemos aproximarnos al perfil de las personas que trabajan el empoderamiento emocional en su día a día, y así poder responder al primer objetivo de mi trabajo (objetivo 3.2.1). Atendiendo a la demanda, nos damos cuenta como la franja de edad de estas personas es a partir de los 25 años hasta los 45 o 55 años aproximadamente, esto nos dice que en la mayoría de los casos las personas son activas laboralmente o tienen recursos económicos medios para poder pagar este tipo de terapias. Esta edad también me ha llevado a la conclusión de que principalmente la causa por la que asisten las personas a terapias de este tipo es porque han sufrido algunas crisis en su vida cotidiana, crisis personales y emocionales basadas en la inestabilidad social y económica que azota la modernidad, crisis a nivel familiar, económico, de relaciones de pareja, de identidad, etc.

Por otra parte cuando hablamos de las consecuencias que el desarrollo del empoderamiento emocional tiene para el comportamiento individual o el reconocimiento de su identidad (objetivo 3.2.2), podemos decir que se desarrolla en la persona una capacidad de adaptación y enfrentamiento al cambio o a las situaciones de inestabilidad que pueden presentarse en su vida. Por lo que los cambios que puedan acontecer se presentan como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal, con lo cual se dejará fuera el sentimiento de fracaso, debilidad o dependencia que permitirá desarrollar una fuerte inteligencia emocional.

ISSN: 2340-9096

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

Esto influye por supuesto en la forma en la que nos relacionamos con el medio social en el que vivimos (objetivos 3.2.3 y 3.2.4), y más aún con las relaciones interpersonales más cercanas ya que cambian la estructura de reconocimiento propio, es decir, la validación existe en la relación que uno tiene consigo mismo una vez que se desarrolla el empoderamiento emocional. Esta idea genera grandes cambios en el individuo, desde la auto aceptación tanto de su cuerpo físico como de sus situaciones emocionales, lo que genera que su comportamiento con las relaciones interpersonales cercanas sea desde la percepción de igualdad y felicidad, ya que una vez que uno es capaz de reconocerse a sí mismo, es capaz de reconocer, respetar y entender la situación de las personas que le rodean.

La relación del empoderamiento emocional con el comportamiento social es un proceso complejo, en el que hay que tener en cuenta muchas dimensiones, desde este trabajo se ha centrado solo en algunas y se ha intentado poner un marco a través del cual empezar a entender cómo se produce, cómo las relaciones interpersonales están dando un giro hacía el campo emocional.

6.2 Conclusiones personales.

"El yo interior privado, nunca tuvo una representación tan pública" (Illouz, 2007:19)

Nos encontramos ante la evolución de una nueva cultura emocional, en la que el conocimiento, gestión y control de nuestras emociones nunca tuvo una representación tan pública como dice la autora. Atrás quedaron la privacidad y el ocultamiento de los fracasos y crisis que azotan la individualidad, para convertirse en un nuevo campo de acción y una nueva perspectiva de forma de vida que está azotando a la sociedad en general, y en consecuencia está creando una nueva

estructura cultural de comportamiento social.

Podemos comenzar a hablar de un nuevo "capital emocional" (Illouz, 2007) basando el término de capital en la teoría de Bourdieu (1986), ya que según la autora este nuevo capital se reconoce como beneficio social, y por supuesto se presenta como la parte más "corporeizada" del capital cultural, donde la capacidad de dar sentido a las emociones es su factor más importante. El conocimiento de sí, la capacidad de identificar los sentimientos, hablar de los mismos, tener empatía con la posición de otras personas y encontrar soluciones a los problemas, son recursos culturales reales con los que se puede capitalizar mejor la intimidad.

Estamos hablando entonces desde la base del cambio en un sistema de creencias, ya que las creencias son las causantes del cambio de emoción y de esta forma si el cambio de emoción ocurre consecutivamente habrá un cambio conductual, y éste será el encargado de tener repercusión sobre el entorno. Así se comienzan a configurar nuevas formas de relaciones interpersonales, en las que el individuo mismo evaluará su propio capital emocional y por lo tanto definirá su capital social.

Este cambio de creencias que modifica la conducta del individuo, se da no tanto cuando el individuo toma la decisión de conocerse a sí mismo, sino cuando realmente se cuestiona que lo que ha dado válido hasta el momento no es cierto. Es decir, cuando una persona decide comenzar un proceso de autoconocimiento para controlar y gestionar sus emociones creyendo que esto le proporciona más felicidad en su vida, ha de darse también la decisión de romper con lo establecido hasta el momento, y eso es, la educación que ha recibido de manera cultural desde sus padres, pasando por el colegio, hasta la manera en la que gestiona cada esfera de su

Revista de Estudios en Sociedad, Artes y Gestión Cultural

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

vida diaria. Se crea así una nueva forma de vida basada en nuevos patrones de comportamiento, creando esta nueva estructura cultural tras la que inconscientemente se verán afectadas sus relaciones con el entorno social que le rodean.

Este proceso por lo tanto está afectando también a la manera en la que nos enfrentamos a romper con las bases generales de comportamiento con el sistema, y es que nos resulta tan lejano participar en el cambio político y social (responsable de la inestabilidad) con las antiguas herramientas de lucha político social, que hemos creado una nueva forma de cambio a través de la inteligencia propia, a través de la gestión de nuestras propias emociones, creando así una nueva forma de cambio concéntrico a pequeña escala. Un ejemplo claro de la utilización de estas nuevas herramientas lo encontramos en la acciones de los ciudadanos/as para fomentar el cambio político. Y es que como historia más reciente de este nuevo comportamiento, encontramos la campaña electoral del partido Ahora Madrid para las últimas elecciones autonómicas y municipales de 2015, en las que se creó de manera espontánea y por decisión exclusiva de artistas (que no tenían nada que ver con el partido) una campaña gráfica de apoyo a la candidata de este partido, en las que han participado unas 700 u 800 personas vinculadas al mundo del arte de manera

espontánea. Encontramos en los periódicos destacados de nuestro país, declaraciones como:

-"Una colectividad creativa que busca el cambio de manera espontánea". Suárez, Mario (15 de Mayo de 2015). Manuela Carmena. La musa ilustrada. Diario EL PAÍS.

- "Es el poder del lápiz frente a los presupuestos elevados de campaña de otros partidos". Ríos, Sara (17 de Mayo de 2015). Carmena, icono 'pop' en una campaña electoral donde prima la creatividad al presupuesto. Diario 20Minutos.

Puedo decir entonces, que tras la elaboración de este proyecto se ha intentado argumentar, defender, exponer y explicar cómo está germinando una nueva forma de percepción de la vida en las personas y así, una nueva forma de relacionarse con el entorno, con la sociedad y con el sistema a través de la gestión de las emociones. Desde una visión personal puede percibirse como una nueva forma de evolución del comportamiento social y entendimiento de la sociedad. Por lo que podemos creer que es interesante el fomento de esta nueva línea de investigación a través de la sociología emocional, en la que se realza el individualismo contemporáneo y tras la cual mejorará la forma de estudiar, investigar y entender-entendernos en la actual convivencia social.

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

Referencias

ISSN: 2340-9096

- Allodi, Federico. (2012). Historia del psicoanálisis en España y sus contrastes con el mundo anglófono. Descargado de: http://actaspsiquiatria.es/repositorio/suplements/14/ESP/14-ESP-753685.pdf
- American Psychological Association. (2015). El camino a la resiliencia. Descargado de: http://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino.aspx
- Bericat Alatuey, Eduardo (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. 62, pp.145-176 http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v62n0.1070
- Burgos, Carlos. (2012, 8 de noviembre). Ama la impermanencia y amarás la vida. [Entrada de blog]. Descargado de: http://centropuntocero.com/ama-la-impermanencia-y-amaras-la-vida/#
- Centro Arriaga Psicología. (2015). La importancia de aceptarse a uno mismo para tener una autoestima sana. Descargado de: https://centroarriagapsicologia.wordpress.com/articulos-de-interes/la-importancia-de-aceptarse-a-uno-mismo-para-tener-una-autoestima-sana/
- Diccionario de la Real Academia Española (RAE). (2015). www.rae.es
- Psicoanálisis y sociedad. Diván el terrible. (2013). Historia del psicoanálisis en España parte III. Descargado de: http://divanelterrible.com/802/historia-del-psicoanalisis-en-espana-parte-iii/#more-802
- E.M.Casanova. (1993). El desarrollo del concepto de sí mismo en la teoría fenomenológica de la personalidad de Carl Rogers. Revista de psicología ,46 (2), 177-186.
- Foucault, Michel. (1994). Hermenéutica del sujeto .Madrid: Akal.
- Giddens, Anthony. (1995). Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea. Barcelona: Ediciones Península.
- Hay, Louise. (1992). Usted puede sanar su vida. Madrid: Urano.
- Hernández, Laura (2011, 5 de febrero). Libros de autoayuda, a flote en época de crisis. El Economista. Descargado de: http://eleconomista.com.mx/entretenimiento/2011/02/05/libros-autoayuda-flote-epoca-crisis
- Honneth, Axel. (1997). La lucha por el reconocimiento: por una gramática moral de los conflictos sociales. Barcelona: Crítica.
- Illouz, Eva. (2007). Intimidades congeladas. Buenos Aires: Katz Editores.
- Illouz, Eva. (2012). Por qué duele el amor. Una explicación sociológica. Buenos Aires: Katz Editores.

www.terciocreciente.com http://revistaselectronicas.uiaen.es/index.php/RTC **Número 13** Enero 2018

Investigación

- Intercooperation América Latina y Helvetas Swiss Intercooperation (ASOCAM). (2015, 2 de Junio). Empoderamiento: conceptos y orientaciones. Descargado de: http://www.asocam.org/biblioteca/files/original/4375d6b0e361f869a3195bb49c3d488d.pdf.ç
- Kenneth J. Gergen. (1996). Realidades y relaciones. Aproximación a la construcción social. Madrid: Paidós.
- Matiz Rodriguez, Alvaro. (2011, 27 de enero). Los peligros de la meditación. [Entrada de blog]. Descargado de: http://www.henkancoaching.com/blog/category/opinion.
- Matiz Rodriguez, Alvaro. (2011, 27 de enero). Mi lugar de partida: empoderamiento emocional. [Entrada de blog]. Descargado de: http://www.henkancoaching.com/blog/mi-lugar-de-partida-empoderamiento-emocional.
- Mead, George H. (1999). Espíritu, persona y sociedad. Madrid: Paidós.
- Mora, Martín. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. Athenea Digital. Descargado en: http://ddd.uab.cat/pub/athdig/15788946n2/15788946n2a8.pdf.ç
- Papalini, Vanina (2006).La comunicación como riesgo: cuerpo y subjetividad. La Plata: Almargen, (8), 21-44.
- Papalini, Vanina (2006). La literatura de autoayuda, una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. Revista La trama de la Comunicación, (11), 331-342.
- Ríos, Sara (17 de Mayo de 2015). Carmena, icono 'pop' en una campaña electoral donde prima la creatividad al presupuesto. Diario 20Minutos. Descargado de: http://www.20minutos.es/noticia/2463349/0/manuela-carmena/apoyo-campana-dibujos-cuples/ahora-madrid/.
- Russell Hochschild, Arlie. (2008). La mercantilización de la vida íntima. Buenos Aires: Katz Editores.
- Suarez, Mario (15 de Mayo de 2015). Manuela Carmena. La musa ilustrada. Diario EL PAÍS. Descargado en: http://elpais.com/elpais/2015/05/17/tentaciones/1431888673_230844.html
- Tarrio, Silvia. (2012). Sujeto, subjetividad, psicoanálisis y psicología social sociológica. La violencia de su interpretación. Revista Borromeo, (3), 846-859.
- Valles, Migue S. (1999). Técnicas cualitativas de investigación social. Madrid: Síntesis S.A.
- Vera Poseck, Beatriz. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del psicólogo, (27) ,3-8.
- Vilaseca, Jorge (2011, 16 de octubre). La verdad sobre la autoayuda. El País. Descargado de: http://elpais.com/diario/2011110/16/eps/1318746414 850215.html.