

EL DIÁLOGO REFLEXIVO COMO “ENCUENTRO HUMANO SALUDABLE” UNA APROXIMACIÓN A SU FENOMENOLOGÍA

JHORIMA VIELMA RANGEL

*Grupo de investigación de la Consciencia Social
Facultad de Humanidades y Educación
Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.
Vielmajhori@hotmail.com*

RESUMEN

Desde una visión alternativa enmarcada en la psicología de la vida cotidiana, se aborda el constructo “diálogo reflexivo” como un “encuentro humano” saludable, productivo, consciente, auto-determinado y creativo que favorece la calidad subjetiva de las relaciones interpersonales posibilitando la convivencia y el buen vivir. Se describe sucintamente su fenomenología a partir de las nociones fundamentales de La Teoría de la Experiencia Óptima dedicando especial atención al papel que cumple el entorno social en las percepciones e interpretaciones sobre el bienestar personal y colectivo de los/as ciudadanos/as. Aunado a ello, se menciona la relevancia y pertinencia de los escenarios que promueven el uso del diálogo reflexivo a partir de insights según las circunstancias psicosociales del momento y su devenir en una utopía realizable: la convivencia dialógica reflexiva. Por último, se sugiere el desarrollo de propuestas de carácter reflexivo-pedagógico que permitan valorar la capacidad de las personas para contribuir con sus actitudes saludables al destino de la sociedad y la cultura.

Palabras clave: diálogo reflexivo, fenomenología de la experiencia, bienestar colectivo, ética de la vida.

THE REFLEXIVE DIALOG AS A “HEALTHY HUMAN ENCOUNTER” . AN APPROXIMATION TO ITS PHENOMENOLOGY.

ABSTRACT

From an alternative point of view framed in everyday life psychology, the construct “reflexive dialog” is tackled as a healthy, productive, conscious, self-determined and creative “human encounter” that favours the subjective quality of the interpersonal relationships making possible living together and a good living. It briefly describes its phenomenology based on the fundamental notions from The Optimal Experience Theory, dedicating special attention to the social context’s role in the perception and interpretation about the individual and collective well-being of the citizens. Additionally, this revision points out the relevance and pertinence of those scenarios that promote the use of the reflexive dialog based on insights depending on the psychosocial circumstances at the time and its transformation in an achievable utopia: reflexive dialogic living together. Lastly, it is suggested the development of proposals from pedagogic-reflexive character that allow us to value the capacity of the people to contribute with their healthy attitudes towards society's and culture's destiny.

Key Words: reflexive dialog, phenomenology of the experience, collective wellbeing, ethics of life.

“La gente debería pensar en sus palabras como si fuesen semillas...”.
Sabiduría indígena.

I. INTRODUCCIÓN

El aprendizaje y el mantenimiento del bienestar humano está sujeto a una multiplicidad de factores dentro de los que se incluye la calidad de las relaciones humanas en el diario vivir. No obstante, dada la complejidad y diversidad con que se hacen explícitas estas relaciones en los modos de interactuar socialmente, hace falta tener consciencia de sus implicaciones éticas y de la responsabilidad personal para asumirlas. Ello conduce a desmitificarlas y re-significarlas desde la posibilidad de lograr el bien común. Es precisamente en torno a este escenario en donde surge la interrogante: ¿Cómo podemos fortalecer el carácter saludable del “encuentro con los demás” a través de la experiencia del diálogo reflexivo? ¿Cuidar la calidad subjetiva de la convivencia procurando la conservación de la salud psíquica, es una utopía realizable?¹

Ahora bien, en un intento de dar respuesta a estas inquietudes, se mencionan de manera sucinta algunos planteamientos en sintonía con una valoración de los aspectos de la vida que no solamente merecen ser estudiados como asuntos terapéuticos o clínicos sino como indicadores de bienestar y desarrollo humano desde la perspectiva de la salud y de la ética concebida como respeto al otro y a la protección de la vida humana².

El primer planteamiento, consiste en reconocer los “encuentros saludables” como creaciones de la mente humana que tienen efectos positivos tanto sobre la psique como en los entornos socio-afectivos y físicos en donde se manifiestan de manera inexorable aunque poco predecible en respuesta a la intencionalidad consciente e inconsciente que los motiva y les otorga unicidad y autenticidad como experiencia vivida. Tienden a ser considerados como “saludables” de acuerdo a la perspectiva de la psicología de la vida cotidiana cuando generan fluidez psíquica y contribuyen al crecimiento personal, a la expansión de la personalidad y al fortalecimiento del *Self*. Así mismo, cuando favorecen la calidad de vida subjetiva en la convivencia y el bienestar social de los/as ciudadanos/as conforme a sus principios éticos, a las exigencias de la cultura y a la capacidad de conjugar las demandas internas (individuales) en un todo con sentido. Bajo esa mirada se describe en los sucesivos apartados, el diálogo reflexivo en un intento de aproximación a su fenomenología como experiencia de bienestar y de fluidez psíquica.

El segundo planteamiento, consiste en tener presente que los estados psíquicos son cambiantes, dinámicos, complejos. Por lo tanto, los estados psíquicos manifiestos en el diálogo reflexivo como “encuentro saludable” además de ser positivos, sufren variaciones de una persona a otra, de un momento a otro, en una misma situación, en presencia de las misma gente, e incluso abordando el mismo tema central elegido para dialogar. De hecho, únicamente cada quien puede dar cuenta de cómo vive la experiencia, momento a momento.

El tercer planteamiento gira en torno a la posibilidad de aprender y mantener la práctica habitual del “diálogo reflexivo” promoviendo “encuentros saludables” en las interacciones cotidianas, y no solo cuando se precisa resolver, atender, superar, afrontar situaciones conflictivas, muchas de ellas extendidas en el tiempo generando malestar psicológico o el estado de entropía psíquica (caos, desorden, crisis, ambigüedad, confusión mental, preocupación excesiva o innecesaria, dificultad para alcanzar objetivos y hallar satisfacción en nuevas experiencias). En las relaciones interpersonales negativas, el estado de entropía psíquica suele incrementarse cuando existe discrepancia entre lo que una persona desea y lo que está sucediendo, entre lo que “quiere decir” y lo que “debe decir” o cuando su atención y voluntad no están orientadas hacia ningún estímulo o

¹ Vielma, Jhorima. *Ética y praxis dialógica reflexiva*. Ponencia presentada en la Feria Internacional del Libro Universitario Consejo de Publicaciones. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela. 2011.

² Montero, Maritza: *Construcción psicosocial del concepto de salud: De la ética a la práctica*. *Revista Consciencia y Diálogo*. Año 3, Vol. 3. Enero- diciembre. 2012.

demanda externa específica, como por ejemplo, mantener una conversación a profundidad. En situaciones como éstas más bien se requiere incrementar la intensidad y calidad del estado de negentropía psíquica en donde el disfrute, el aprendizaje y los acuerdos pero también los límites y las normas consensuadas, den paso a iniciativas personales visibilizadas y materializadas luego de manera constructiva: en la convivencia dialógica reflexiva³, por ejemplo. Por ello se insiste en la necesidad de invertir tiempo y recursos en la investigación aplicada para rescatar y privilegiar los aspectos salutíferos de las relaciones humanas, especialmente cuando se trata de generar cambios deseables en las personas, en su modo de vivir y relacionarse.

El cuarto planteamiento, se basa en considerar el reto asumido por las personas auto-determinadas en transformar su propio estado de entropía psíquica en negentropía psíquica, contribuyendo a mejorar la calidad de las relaciones interpersonales en el hogar, en el trabajo, en los espacios públicos, en la comunidad, en la nación, etc. Al respecto, puede inferirse que cuando el desafío es mayor, también lo es el esfuerzo personal por mantener la actitud dialógica bajo circunstancias adversas en donde se colocan a prueba no solo la ética ante la vida sino la disposición autotélica⁴ para afrontarlas. Desde este punto de vista, interpretar objetivamente los acontecimientos recurriendo a la experiencia previa, demostrar capacidad de tolerancia a la frustración, ser asertivos y creativos será el modo más saludable de propiciar "el encuentro". Que resulte saludable o no, dialógico o no, reflexivo o no, dependerá como ya se dijo de la percepción fenomenológica de la experiencia.

II. EL DIÁLOGO REFLEXIVO Y LA EVOLUCIÓN CULTURAL

Conforme a los planteamientos ya comentados, el diálogo reflexivo entendido como un encuentro saludable que genera bienestar personal y colectivo, implica cierto grado de madurez psicológica, y una visión espiritual de las relaciones humanas asociada al desarrollo de rasgos autotélicos de la personalidad.

Sobre este particular, si bien la neurociencia social ha demostrado la influencia ejercida por las programaciones genéticas en las pautas de comportamiento competitivo, también ha comprobado la incidencia de las programaciones culturales sobre el desarrollo de comportamientos complejos como la solidaridad y la cooperación. Esto es una prueba de que la consciencia humana ha evolucionado con la cultura y el modo de discernir sobre la materialización de utopías realizables⁵. De acuerdo a la teoría de la experiencia óptima esto ha sido posible porque un grupo *diferenciado, integrado y trascendente* de ciudadanos/as ha invertido constructivamente su energía psíquica transformando metas inicialmente autotélicas (valiosas por sí mismas) en metas emergentes necesarias para la preservación de la humanidad: la construcción de una cultura de paz, la defensa de los derechos humanos, la razón de género, la ética ecológica, entre otros.

A partir de esta premisa, aprender a potenciar situaciones y vínculos saludables, se convierte entonces en un desafío para el sistema educativo formal e informal, para las instituciones públicas y privadas, las organizaciones, las comunidades y las familias; si y solo si, los fines éticos del "encuentro con el otro" están encaminados hacia la construcción de una cultura del bienestar.

Es innegable por tanto, el hecho de que la socialización moldee el comportamiento y la consciencia de los/as ciudadanos/as, sin embargo no siempre las expectativas de las personas dialógicas motivadas intrínsecamente coinciden con las demandas de la sociedad. Muy a pesar de los obstáculos debería prevalecer

³ Vielma, Jhorima. *La convivencia dialógica reflexiva. Una propuesta de investigación psicoeducativa*. Ponencia presentada en el V Seminario- taller sobre espacios públicos. Tema: Cultura ciudadana y Espacios públicos. GISEP. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela. Junio 2012.

⁴ Csikszentmihalyi, Mihaly. *Aprender a fluir*. Editorial Kairós. 1998.

⁵ Roig, Andrés Arturo. *La universidad hacia la democracia. Bases doctrinarias e históricas para la constitución de una pedagogía participativa*. Ediunc. Argentina, 199.

el sentido ético “del “encuentro humano” y el bienestar colectivo sin descuidar el bienestar personal del individuo, pues ambos figuran como aspectos constructores de salud⁶.

En este orden de ideas, la teoría de la experiencia óptima propone comprender la fenomenología del bienestar personal para identificar los mecanismos de su incidencia el bienestar social.

Bajo esta mirada, la habituación al uso del diálogo reflexivo como experiencia de bienestar dependerá de factores subjetivos y circunstanciales de orden psico-social e histórico por el impacto que habrá de generar en las programaciones mentales de los individuos; en otras palabras, en el inconsciente colectivo y en la cultura. El bienestar, su mantenimiento y promoción, podría fomentarse a través de la creación de *memes*⁷ que incentiven la convivencia dialógica porque con ello se facilitaría el aprendizaje, la enseñanza, la reproducción progresiva y la difusión de pautas de comportamiento necesarias en un mundo en donde el cuidado de las relaciones humanas está en riesgo.

En este orden de ideas, los *memes* que devienen en actitudes deseables para la protección de la vida humana están más relacionados con la idea de la evolución cultural que con la simple transmisión, imitación o reproducción cultural del aprendizaje.

En las relaciones humanas los *memes* son considerados unidades mínimas de información y de replicación cultural creadas por el ser humano que circulan como creencias y tendencias a través de la socialización pero suponen un proceso de asimilación mental y afectivo de interés para la antropología, la sociología, la biología, la semiología y la etología.

Ahora bien, de acuerdo a esta autoría, valdría la pena considerar cuáles memes convendría mantener en el tiempo para favorecer “la convivencia”. En este aspecto en particular, podría afirmarse que los micro-memes inductores del diálogo reflexivo, de las

normas y acuerdos de la *convivencia dialógica reflexiva* en el hogar, en las comunidades, en las instituciones educativas serían micro-memes sugeridos para fortalecer el “encuentro humano entre ciudadanos/as”, en consecuencia facilitarían una “visión de la realidad compartida y común” sin renunciar a sus propias visiones, minimizando la vulnerabilidad de la consciencia ante el riesgo de la entropía psíquica que muchas veces no permite avanzar en el crecimiento personal, en la diferenciación, la integración y trascendencia social.

III. APORTES DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN “DIALOGICIDAD Y SALUD PSÍQUICA” (GISCVAL.ULA) A LA COMPRENSIÓN DE LA FENOMENOLOGÍA DEL DIÁLOGO REFLEXIVO.

A partir de las reflexiones derivadas de la línea de investigación “Dialogicidad y salud psíquica” adscrita al Grupo de Investigación sobre la formación de la Consciencia

Social en Venezuela y en América Latina de la Universidad de Los Andes, se han podido adelantar algunas descripciones categóricas (en continua revisión) para sustentar una visión paradigmática del bienestar en las relaciones humanas dialógicas desde la perspectiva de la psicología de la vida cotidiana, entre ellas se citan las siguientes:

El diálogo reflexivo como experiencia de bienestar

El diálogo reflexivo puede ser entendido como una modalidad comunicativa, creativa, constructiva y productiva en la que se invierte consciente e intencionalmente energía psíquica dando paso al estado de *negentropía psíquica* (orden en la mente, claridad, control sobre los contenidos de la consciencia, entre otros). El motivo para dialogar está asociado a un clima emocional oscilante entre situaciones conflictivas

⁶ Montero, Maritza. *Conferencia Magistral*. I Jornadas Venezolanas de Psicología de la Salud y II Jornadas Venezolanas de ALAPSA. Maracaibo. 26 al 28 de Octubre de 2011. Universidad “Rafael Urdaneta”.

⁷ Cortés Morató, Jordi.: *¿Qué son los memes? Introducción general a la teoría de memes*. En [Http://biblioweb.sindominio.net/memetica/memes](http://biblioweb.sindominio.net/memetica/memes) 23 de abril 2013.

y situaciones de neutralidad e indiferencia o por el contrario, de apertura al encuentro humano. En el primer caso, se pretendería transformar el estado psíquico negativo. En el segundo, se afrontarían los riesgos objetivos de no lograr un "encuentro saludable"; y en el tercero, predominaría la motivación intrínseca que aumenta la posibilidad de experimentar o descubrir, gratificación, placer y satisfacción y de lograr insights como parte del aprendizaje personal. No obstante, el diálogo reflexivo como experiencia vivida no es algo permanente: Esta es una de las razones por las que interesa describir su fenomenología de acuerdo a las nociones fundamentales de la teoría de la experiencia óptima⁸, entre ellas: las dimensiones de la consciencia (motivación, concentración/control y afecto positivo) y las dimensiones contextuales, tales como: el entorno social (presencia o ausencia de otras personas), el entorno físico (el lugar del encuentro) y el "objeto" del diálogo (una situación, un tema de conversación, una persona, etc.).

A continuación se indican algunas de estas condiciones:

1. Objetivos claros. Por qué dialogar? Las personas dispuestas al diálogo suelen tener claros sus objetivos: establecer acuerdos, aceptar las divergencias y convergencias, evitar persuadir, manipular, convencer, imponer o decidir a priori. El compromiso de dialogar es de carácter ético y espiritual pues trasciende lo moral, lo religioso y los convenios basados en la diplomacia, las buenas costumbres, la cordialidad y la cortesía.
2. Metas realistas. Para qué dialogar? Las metas pueden diferir de una persona a otra. Sin embargo, una de las metas más comunes al momento de dialogar y reflexionar es la de flexibilizarse en la toma de decisiones, argumentando, pero al mismo tiempo, minimizando la rigidez de pensamiento, creencias o justificación de las acciones. La convicción de negociar (ceder en algunos aspectos y ganar en otros), va acompañada con acciones coherentes al contenido del discurso (lenguaje verbal, gestual y corporal). La retroalimentación recibida es fundamental para monitorear si las personas dialogantes han podido cumplir sus expectativas. Cuando la retroalimentación es positiva se produce fluidez de la energía psíquica en la consciencia. Cuando es negativa, sobreviene la ansiedad, el aburrimiento o la apatía.
3. Atención focalizada en el *objeto del diálogo reflexivo*. Las personas mantienen un alto nivel de concentración. Los distractores quedan en un plano secundario, tanto como las necesidades personales inmediatas no relacionadas con el tema a tratar. Con frecuencia pudiese surgir la dispersión, la falta de concreción y la ambigüedad. Pese a ello, las personas dialogantes son responsables de la adecuada inversión de su energía psíquica y de su tiempo. Una vez que aparecen los distractores, la atmósfera de diálogo está en riesgo. Ahora bien, si las personas se concentran y valoran los momentos o el tiempo de diálogo como algo significativo, las probabilidades de trascender a través de la experiencia se incrementan igual que la atención y los sentidos, manifestándose una sensación de orden en la consciencia.
4. Distorsión de la percepción del tiempo cronológico. Cómo se vive el tiempo subjetivo? El tiempo de involucración en la situación dialógica se percibe subjetivamente como si transcurriese muy rápido. Se activan los procesos mnemónicos (memoria biográfica, sensorial, emocional, etc.). Pese a ello cuando la atención está focalizada en el contenido del diálogo, la experiencia se vive en el "aquí y ahora". Del control del pensamiento surge la posibilidad de sintonizarse o conectarse con los demás a través de la empatía, la asertividad, la reestructuración cognitiva y emocional ubicándose en el presente.
5. Probar las habilidades y enfrentar los desafíos reconociendo las oportunidades para actuar. ¿Qué se aprende acerca de sí mismos/as? La experiencia de dialogar de manera reflexiva constituye un reto

⁸ Csikszentmihalyi, Mihaly. *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad. Barcelona. Kairós. 2005.

- personal pues se someten a prueba las habilidades comunicativas permitiendo desarrollarlas. La relación con el otro, su manera de comunicarse, de expresarse representa un desafío no predecible. Dada esta circunstancia se aprende de sí mismo en la relación con los otros. Al respecto es necesario aclarar que cuando el diálogo se sustenta en la conversación productiva, los/as participantes tienden a comportarse como sus propios/as espectadores/as. Esta visión de sí mismos/as, les facilita el aprecio positivo, la autocrítica constructiva, el auto-cuestionamiento, la resiliencia, etc.
6. Sensación de fortalecimiento y expansión de la personalidad. Se evidencian los efectos positivos sobre el sentimiento de autocontrol, autovaloración y auto-reafirmación del *self*. La retroalimentación recibida acerca de la vivencia cobra mayor relevancia que las expectativas acerca de los resultados del encuentro dialógico reflexivo. Los resultados finalmente quedan en un plano secundario.
 7. Elevado nivel de motivación. ¿Cómo se siente la persona cuando dialoga reflexivamente? Emerge el gusto por continuar, prolongar, o permanecer involucradas en la situación dialógica, y se intensifica el deseo de revivir la experiencia aun cuando cada momento experiencial sea único, irrepetible e inigualable.
 8. Falta de *consciencia de Sí*, manteniendo la noción de orientación (las personas se olvidan de sus propias necesidades y preocupaciones). El nivel de compromiso e involucración es tan elevado que permanecen sumergidas en la situación sin querer culminar, abandonar o liberarse de la actividad. El nivel de concentración y gratificación pueden tener un efecto adictivo sobre la personalidad. Ciertos parámetros y límites tendrían que ser establecidos previamente. El nivel de consciencia es elevado y trascendente.
 9. La experiencia se convierte en autotélica, es decir, recompensante y valiosa por sí misma, independientemente del esfuerzo requerido inicialmente para permanecer concentrado en el logro de las metas establecidas. Las personas dialogan reflexivamente porque se sienten motivadas para ello sin importarles la recompensas o aprobación externa que pudiesen recibir.
 10. El entorno físico y social se perciben de manera positiva. Aun cuando su influencia varía de un momento a otro, de persona a persona. Todo dependerá del modo de interpretar y percibir el “encuentro dialógico reflexivo”. No obstante, en el diálogo reflexivo, la presencia “auténtica” “honesta” de los demás es altamente significativa. Hay entornos físicos y sociales contraindicados para dialogar. No se trata de una simple conversación, ni tampoco de un encuentro transitorio o superficial. El encuentro habrá de responder a intereses comunes y compartidos.

En concreto, solo si estas condiciones se han cumplido, podría afirmarse que de acuerdo a la teoría de la experiencia óptima, el diálogo reflexivo se ha constituido en una experiencia de bienestar personal y de fluidez psíquica. De lo contrario, simplemente podría tratarse de un *pseudo-diálogo*, en donde la vivencia con el otro no ha favorecido el crecimiento personal ni el desarrollo de las habilidades comunicativas que ya se poseen.

El diálogo reflexivo como constructo teórico y escenario para el aprendizaje personal.

El dialógico reflexivo es además, un constructo teórico en el que se privilegia la acción del “encuentro” comunicativo afectivo y valorativo, razonado conforme a lo bueno y lo justo para cada persona y para la sociedad, El Yo y el otro “la otredad” y “la intersubjetividad”. Un encuentro entre el yo y el otro (con su mirada, en su discurso y con su peculiar forma de expresarse y existir en el mundo) basado en el descubrimiento, la aceptación, el interés común en el objeto del diálogo. Para “dialogar reflexivamente” se amerita simultáneamente de un trabajo interno y honesto. Constituye así mismo, un escenario para el aprendizaje personal al suscitar *insights* a través de la introspección, la introvisión y la reconciliación; cuando ocurre

el intercambio de razones, opiniones e iniciativas; al encontrar soluciones consensuadas, democráticas y representativas; para aportar y recibir, para ceder, cuestionar y transformar, para flexibilizarse y construir ideas, y de igual modo, para cultivar la propia *bildung* (formación y cuidado de sí mismo)⁹. El escenario del diálogo reflexivo debe ser un espacio físico y psicológico adecuado (suficiente privacidad, sin interferencias de distractores o terceras personas). En ese escenario pueden identificarse los juegos psicológicos que aparecen repentinamente y estar conscientes de ello, pues el diálogo reflexivo es más bien una experiencia liberadora. Se trata de drama? Hay víctimas y victimarios? Prevalecen las acusaciones y la culpa? La gente está atada a sus experiencias anecdóticas? Se reconoce en sí mismo/a la posibilidad de aportar algo en lo personal? De acuerdo al escenario puede hablarse entonces de diálogo terapéutico, estratégico, didáctico, científico, etc. Lo importante es que independientemente del escenario, el *diálogo reflexivo* tiene un efecto *transformador*¹⁰.

IV.-ACTITUDES SALUDABLES ANTE LA VIDA: EL DIÁLOGO REFLEXIVO.

El entorno social ejerce gran influencia en la mente humana. De allí la necesidad de aprender a potenciar al máximo los encuentros saludables, como ya se dijo. Mostrar actitudes deseables en cuanto a la vida de relación con los demás se asocia con la percepción de que el medio social no solo es solo para sobrevivir sino también para aprender a vivir cultivando la sensibilidad y la sensorialidad, manteniendo la consciencia en equilibrio, convirtiendo las experiencias negativas en positivas; y ello requiere la inversión de tiempo y de energía psíquica.

El diálogo reflexivo justamente facilita la valoración positiva de las relaciones humanas en estas dimensiones contextuales. Primero, logrando un mínimo grado de compatibilidad entre los objetivos personales y los objetivos de otros; lo que es un poco difícil al principio porque cada quien en las interacciones demuestra intereses particulares hasta descubrir y reconocer algunos objetivos compartidos.

Y segundo, la relación con los demás resulta fructífera, cuando quienes dialogan están bien dispuestos a prestar suficiente atención a los objetivos del otro fluyendo desde *la reflexión*¹¹. Así, la canalización del uso dado a la energía psíquica cobra sentido propiciando el bienestar¹².

Otros beneficios del diálogo reflexivo como actitud saludable ante la vida

- Aplicación de los principios éticos orientados a la conservación de la vida.
- Asimilación consciente y respeto a la diversidad.
- Cambio en los puntos de vista e incluso en el grado de involucración emocional ante el objeto del diálogo, elaboración de *insights* sobre las propias fortalezas humanas¹³ y desarrollo de los valores espirituales¹⁴
- Reconocimiento del otro (fortalezas) y desarrollo de la capacidad de empatía.
- Ampliar el horizonte interpretativo de las personas dialogantes y co-creación de soluciones y de posibilidades, expansión y complejización de la personalidad .

⁹ Valera- Villegas, Gregorio. *Antropología de la educación. Una perspectiva hermenéutico- narrativa*. Seminario del Programa de Doctorado en Educación, Facultad de Humanidades y Educación. Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela. 2006.

¹⁰ Barrera Pedemonte, Fabián. *Desarrollo del profesorado: el saber pedagógico y la tradición del profesor como profesional reflexivo*. En Acción Pedagógica. N°18 Enero- Diciembre 2009.

¹¹ Van Manen, Max. *El tacto en la enseñanza: el significado de la sensibilidad pedagógica*. Barcelona: Paidós. 1998.

¹² Vielma, Jhorima.: *La praxis dialógica reflexiva: Una actitud ante la vida*. Una propuesta para el abordaje de sus efectos deseables en la salud psíquica. Primera Jornada Venezolana de Psicología de la salud. II Jornadas de ALAPSA. Universidad del Zulia.2011.

¹³ Seligman, Martin: *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B. 2002.

¹⁴ Feldman, Lya y Rojas, Roxana: *Fortalezas del carácter y la salud*. En *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Compiladoras María Elena Garassini y Celia Camili. Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Publicaciones Caracas Monfort C. A.: Caracas, Venezuela. 2010.

- Identificar las habilidades y limitaciones comunicativas, manejo de las emociones, asertividad, saber acerca del objeto del diálogo, estar atento a la capacidad de escucha (de sí mismo, de los otros) mientras dure el encuentro.

Factores que obstaculizan el diálogo reflexivo en la vida cotidiana

- La improvisación o poca disponibilidad de tiempo de los/as interlocutores/as.
- Los escenarios no pertinentes o ambiguos y la presencia de extraños o desconocidos.
- La influencia de distractores cognitivos, emocionales o valorativos.
- El uso del Pseudodiálogo. Justificar el interrogatorio para obtener información en vez de escuchar y aportar ideas, propuestas, sugerencias, etc.
- Las relaciones de poder bajo el principio de imponer la jerarquía o la antigüedad.
- Los guiones de diálogo previamente estructurados de manera rígida o inexistentes y un tono de voz inadecuado al momento de tomar la palabra.
- El tipo de dinámica psíquica y los juegos psicológicos: el drama, la crítica excesiva, las suposiciones e inferencias, la excesiva auto-rreferencialidad, la exacerbación de las emociones, las somatizaciones, los mecanismos de defensa inconscientes: las proyecciones, negación, la introyección, el desplazamiento, la represión, las formaciones reactivas, y la fijación anecdótica en el pasado.
- La tensión psicológica, el nerviosismo, la inestabilidad emocional, la ansiedad, el estrés, otros.
- El padecimiento de enfermedades crónicas o agudas, tratamiento farmacológico.

V. PROPUESTAS PARA PROMOCIONAR LA PRAXIS DEL DIÁLOGO REFLEXIVO EN EL CONTEXTO PSICO-EDUCATIVO.

Las propuestas sugeridas por la coordinación de la línea de trabajo “Dialogicidad y salud psíquica” adscrita al Departamento de Psicología y Orientación de la Universidad de Los Andes, con sede en la ciudad de Mérida-Venezuela, están sustentadas en el desarrollo de actividades teórico- vivenciales de carácter psico-educativo reflexivo y pedagógico (micro-talleres) en las que se privilegia la formación personal de estudiantes en proceso de formación profesional.

Las actividades previstas se efectuarán progresivamente a manera de “encuentros dialógicos reflexivos y saludables” como una manera de contribuir al desarrollo del proyecto “Consciencia y Diálogo” del Grupo de Investigación sobre la Consciencia Social en Venezuela y en América Latina (GISCSVAL.ULA) con el propósito de:

- a. Explorar el significado de los constructos teóricos: vivir, sobrevivir y convivir.
- b. Conocer acerca de la evolución cultural de la autoconsciencia como una esfera de la dimensión espiritual del ser humano.
- c. Dignificar la vida como un proyecto valioso.
- d. Fomentar la corresponsabilidad en la creación de valores humanos.
- e. Prestar atención a la calidad subjetiva de la vida a través del cuidado de sí mismo, de las relaciones humanas y del modo de convivir.
- f. Canalizar la inversión adecuada de la energía psíquica a través de metas autotéticas y emergentes que permita a las personas diferenciarse, integrarse y trascender socialmente.
- g. Crear entornos autotéticos cercanos para incrementar la fluidez psíquica y con ella la creatividad, la productividad, en distintos contextos de aprendizaje.
- h. Desmitificar las creencias sobre la influencia ejercida por las programaciones genéticas y culturales por medio de la creación de *memes deseables* que re-signifiquen las interacciones sociales como “encuentros humanos” y experiencias de bienestar.

- i. De-construir y revalorizar las *representaciones sociales y teorías implícitas* sobre el diálogo y el pseudo-diálogo, la reflexión, entre otros, dado que ambas regulan la historia personal y familiar; la vida social, de pareja, espiritual, profesional, el quehacer humano en general y hasta la identidad de las instituciones.
- j. Sugerir temas para dialogar reflexivamente : el amor, la muerte, el nacimiento, la amistad, la auto-realización personal, el bienestar, la salud psíquica, las fortalezas humanas, la sombra de nuestra psique, la esperanza, la resiliencia, etc...
- k. Inducir el auto-cuestionamiento y al mismo tiempo la auto-reafirmación de aspectos fundamentales de la propia epistemología personal. Bien es sabido que gracias a cambios en los paradigmas establecidos respecto a la convivencia de las personas consigo mismas, con el entorno social, con la naturaleza se han producido interesantes logros para la preservación de la humanidad y la vida planetaria. Muestra de ello son: los movimientos activistas por la paz, por la defensa y protección del patrimonio histórico y cultural de culturas ancestrales, la protección y defensa de los animales y las luchas ecológicas alrededor del mundo, la equidad de género, la educación de la sensibilidad y la sensorialidad, etc.
- l. Promover el autoconocimiento y el desarrollo de rasgos autotéticos de la personalidad.
- m. Analizar la presencia de dicotomías tales como; rigidez/flexibilidad, anomia/alienación, lo urgente/lo importante, crisis/oportunidades, en el marco de la vida diaria.
- n. Motivar la reflexión sobre algunas nociones aportadas por la psicología de la vida cotidiana, por ejemplo: vida placentera, vida comprometida y vida con propósito. Esto guarda relación con el planteamiento de que los seres humanos somos sujetos históricos- psicológicos, contemplativos y transformadores.

COMENTARIOS FINALES

Es fundamental en un mundo en donde las experiencias y las orientaciones valorativas humanas, espirituales y morales son tan cambiantes, es muy importante que nos auto-percibamos como seres humanos valiosos, capaces de crear entornos sociales de fluidez psíquica y de bienestar.

Aprender a dialogar reflexivamente puede hacer la diferencia en la calidad de las relaciones humanas y en la calidad de nuestras vidas. Obviamente, no es posible ser una persona dialógica permanentemente pero si se puede aprender, internalizar y mantener esta tendencia en el comportamiento y en la personalidad como una actitud saludable ante la vida. Se requerirá para ello de la reflexión sobre qué hace posible el fluir en nuestras interacciones cotidianas; y así mismo, repensar por qué puede sostenerse el diálogo reflexivo con facilidad en algunas situaciones, con determinadas personas, sobre temas específicos y por qué no siempre sus efectos son predecibles dada su unicidad y singularidad como vivencia.

La práctica habitual del diálogo reflexivo nos beneficia a todos en diferentes circunstancias. Sus características fenomenológicas revelan de acuerdo a los preceptos de la teoría de la experiencia óptima extrapolados a la comprensión de este constructo teórico que puede surgir paradójicamente del estado de entropía psíquica y devenir en un estado de negentropía psíquica creando posibilidades y cultivando la esperanza sobre nuestro destino.

El diálogo reflexivo es además un aspecto salugénico que vale la pena promover a través de propuestas personales, académicas, comunitarias, de la sociedad civil, de entes gubernamentales, ONG, o de tipo organizacional como sería el caso de las instituciones positivas y de las personas que desean diferenciarse, integrarse y trascender en el tiempo.

Con nuestras prácticas y creencias podemos instaurar cambios en nuestro entorno social inmediato, por ejemplo siendo autotéticos en nuestra manera de convivir, e invirtiendo suficiente energía psíquica

en la creación de memes que clarifiquen, desmitifiquen y resignifiquen lo que entendemos por “dialogar” “reflexionar” “vivir saludable” “pensar lo posible” “encontrarse” “acompañarse” “empatizar” “aceptar” “comprender” “diferir” “tolerar activamente”. Por último, es oportuno recordar que vivir conscientemente nos acerca activamente al reconocimiento de nuestra humanidad siendo parte activa de los grandes bienes universales y de los procesos que nos ubican como parte de un todo en el cosmos.

REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS

- BARRERA, Fabián. Desarrollo del profesorado: el saber pedagógico y la tradición del profesor como profesional reflexivo. En: *Acción Pedagógica*. N°18 Enero- Dic 2009.
- CORTÉS, Jordi. ¿Qué son los memes? Introducción general a la teoría de memes. *En línea* <http://biblioweb.sindominio.net/memetica/memes> 23 de abril 2013.
- CSIKSZENTMIHALYI, *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.1998.
- _____. *Fluir (Flow)*. Una psicología de la felicidad. Barcelona. Kairós. 2005.
- _____. *El Yo evolutivo. Una psicología para un mundo globalizado*. (1era edición) Barcelona: Kairós. 2008.
- FELDMAN, Lya y ROJAS, Roxana. Fortalezas del carácter y la salud. *En Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Compiladoras María Elena garassini y Celia Camili. Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Publicaciones Caracas Monfort C. A.: Caracas, Venezuela. 2010.
- MARTIN FIORINO, Victor. Entrevista ORSALC. Entrevista RESPONSABILIDAD SOCIAL. Youtube. Entrevista ORSALC. En www.youtube.com/watch?v=FcgdgIDIIME. Recuperado el 22 de noviembre de 2012.
- MONTERO, Maritza. Conferencia Magistral. I Jornadas Venezolanas de Psicología de la Salud y II Jornadas Venezolanas de ALAPSA. Maracaibo. 26 al 28 de Octubre de 2011. Universidad “Rafael Urdaneta”.
- _____. Construcción psicosocial del concepto de salud: De la ética a la práctica. *Revista Consciencia y Diálogo*. Año 3, Vol. 3. Enero- diciembre. 2012.
- ROIG, Andres Arturo. *La universidad hacia la democracia. Bases doctrinarias e históricas para la constitución de una pedagogía participativa*. Ediunc. Argentina, 1999.
- SELIGMAN, Martin. *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B. 2002.
- VALERA- VILLEGAS, Gregorio. Antropología de la educación. Una perspectiva hermenéutico- narrativa. Seminario del Programa de Doctorado en Educación, Facultad de Humanidades y Educación. Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela. 2006.
- VAN MANEN, Max. El tacto en la enseñanza: el significado de la sensibilidad pedagógica. Barcelona: Paidós. 1998.
- VIELMA, Jhorima. Ética y praxis dialógica reflexiva. Ponencia presentada en la Feria Internacional del Libro Universitario. Consejo de Publicaciones. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela. 2011.
- _____. La praxis dialógica reflexiva: Una actitud ante la vida. Una propuesta para el abordaje de sus efectos deseables en la salud psíquica. Primera Jornada Venezolana de Psicología de la salud. II Jornadas de ALAPSA. Universidad del Zulia.2011.
- _____. La convivencia dialógica reflexiva. Unas propuesta de investigación psico-educativa. Ponencia presentada en el V Seminario- taller sobre espacios públicos. Tema: Cultura ciudadana y Espacios públicos. GISEP. Universidad de Los Andes. Mérida, Venezuela. Junio 2012.