



## *Ensayo*

*Nombre del Alumno: Fátima del Rosario Juárez Maldonado.*

*Nombre del tema: Problematización en la investigación.*

*Parcial: Único.*

*Nombre de la Materia: Taller de elaboración de tesis.*

*Nombre del profesor: Raúl Pérez Verdi.*

*Nombre de la Licenciatura: Psicología general.*

*Cuatrimestre: 9 No.*

*Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco, Chiapas, 27 de Mayo de 2025.*

## LA PROBLEMATIZACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN

El proceso de investigación en psicología no debe concebirse únicamente como una labor técnica o académica despersonalizada, sino como una oportunidad para observarnos críticamente a partir de nuestra propia historia. En el taller de elaboración de tesis, se nos ha enseñado que la experiencia subjetiva puede y debe convertirse en un punto de partida válido para generar conocimiento. Desde esta perspectiva, la problematización no solo implica delimitar un tema o elegir una pregunta, sino más bien cuestionar profundamente nuestra realidad, identificar malestares significativos, y conectar lo personal con lo social.

Este ensayo tiene como objetivo presentar una reflexión integral que articula mi proceso autobiográfico con el método de problematización trabajado en el taller. Se estructura en tres partes fundamentales: primero, una narrativa biográfica que expone vivencias clave en mi construcción personal; segundo, una explicación del método de problematización aplicado al análisis de mi experiencia; y tercero, la identificación de un malestar vital que dará origen a un posible proyecto de tesis. Todo ello sustentado desde un enfoque humanista, centrado en el sujeto, que busca transformar la experiencia vivida en objeto de estudio válido.

### NARRATIVA BIOGRÁFICA:

He llegado a estar siendo por todo lo que he vivido, tanto por las experiencias positivas como por aquellas que han marcado mi vida con dolor. Un punto de quiebre emocional fue cuando mi papá enfermó de artritis reumatoide. Verlo luchar diariamente contra el dolor, sin perder la esperanza, me enseñó a valorar la fortaleza y la resiliencia. Su actitud frente a la enfermedad me impulsó a ser exigente conmigo misma, a no darme por vencida y a querer salir adelante, no solo por mí, sino por mi familia. Desde pequeña he sentido que no puedo fallarles.

Mi motivación principal ha sido siempre mi familia. Aunque mis padres no me exigen nada, yo me he impuesto la responsabilidad de no defraudarlos. Pienso constantemente en qué pasará cuando mi papá ya no pueda seguir sosteniéndonos económicamente, y eso me genera ansiedad y miedo. Esta autoexigencia me ha llevado a momentos de profunda tristeza, especialmente cuando enfrento situaciones inesperadas.

Una de esas situaciones fue enterarme de que estaba embarazada. Fue un momento de crisis donde sentí que había fracasado. Entré en un estado depresivo: no comía, lloraba constantemente, y lo único que deseaba era dormir para no enfrentar la realidad. Sin embargo, con el tiempo aprendí a pedir ayuda, a hablar, a aceptar mi situación y a mirar desde otra perspectiva. La maternidad, que al inicio parecía una limitación, se convirtió en una fuente de motivación y amor. Los valores como el respeto, la empatía, la honestidad, la responsabilidad, la paciencia, la justicia y sobre todo el amor han sido mi guía para atravesar el dolor y reconstruirme.

Para mí, ser psicóloga no significa solo tener conocimientos técnicos, sino acompañar a otros con respeto, comprensión y sin juicio, desde una experiencia empática. Esta visión se ha nutrido desde mi propia vivencia de transformación personal.

## EL MÉTODO DE PROBLEMATIZACIÓN: DE LO VIVIDO A LO INVESTIGABLE

En este taller, se nos ha propuesto una manera distinta de hacer investigación: desde lo vivido, lo sentido y lo subjetivo. A través del método de problematización de la realidad, aprendimos que no se trata de elegir un tema por moda o conveniencia, sino de identificar un malestar real, concreto y profundo que afecta nuestra vida o la de otros. El punto de partida fue la pregunta: ¿Cómo he llegado a estar siendo?, una invitación a reflexionar sobre los vínculos, decisiones y emociones que nos han conformado.

La escritura narrativa también llamada didactobiografía se convierte en una herramienta esencial para esta introspección. Nos permite expresar con palabras nuestras vivencias y, al hacerlo, analizarlas desde múltiples ángulos. Pero este proceso no se queda en lo individual, en el círculo de reflexión, compartimos nuestras historias con otras personas que nos ayudan a contextualizarlas, a ver lo que quizás no habíamos notado y a descubrir conexiones con problemáticas sociales más amplias.

Como señalan Hernández Vergara, Castañeda Ramírez y González Rojas (2019), “problematizar consiste en cuestionar la realidad, es un procedimiento en el que se exponen una serie de situaciones de forma sistemática y con base en datos, a través de preguntas sin responder, que muestran el interés del investigador y la complejidad del tema” (p. 4). Esta visión reafirma que la problematización es una forma profunda de mirar lo vivido y generar preguntas investigables que transforman la comprensión de la realidad.

#### MALESTAR IDENTIFICADO:

Desde esta mirada reflexiva, el malestar que se identifica en mi historia está relacionado con la lucha interna constante, la presión emocional derivada de la autoexigencia, en un contexto de vulnerabilidad emocional. Este malestar se ha manifestado en episodios depresivos, sentimientos de culpa y miedo, que ha impactado de manera directa en mi salud emocional generando ansiedad y a veces afectando mi desarrollo académico y personal.

#### POSIBLE TÍTULO DE INVESTIGACIÓN:

“La lucha interna: impacto de la auto exigencia y la ansiedad en la salud emocional en jóvenes universitarios”

Este proceso de problematización me ha permitido comprender que investigar no es solo acumular datos ni repetir teorías ajenas. Es, ante todo, mirar con profundidad nuestra propia vida y preguntarnos con honestidad: ¿qué me duele?, ¿qué me transforma?, ¿qué puedo aportar desde mi historia? El enfoque centrado en el sujeto me ha enseñado que la vivencia individual puede ser un punto de partida legítimo y poderoso para generar conocimiento con sentido.

Problematizar implica escuchar nuestras emociones, observar los contextos, identificar patrones y preguntarnos por qué las cosas son como son. Es un acto de valentía que nos invita a conectar lo personal con lo social, lo íntimo con lo colectivo. Al integrar mi experiencia de vida con este enfoque metodológico, descubro que mi historia no solo tiene valor para mí, sino también para comprender procesos que muchas otras personas viven en silencio.

Por eso, investigar desde la experiencia, con conciencia y compromiso, es también una forma de transformación personal y social. A través de este ensayo, reafirmo que la psicología no se limita a observar desde afuera, sino que puede surgir desde adentro, desde el sentir, para construir caminos más humanos, reflexivos y auténticos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Hernández Vergara, M., Castañeda Ramírez, R., & González Rojas, H. (2019). La problematización como trama para construir el problema de investigación. En Congreso Nacional de Investigación Educativa (15° ed.). Consejo Mexicano de Investigación Educativa (COMIE).

Recuperado el 26 de mayo de 2025 de:

<https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2261.pdf>