



Estrategias personales relacionadas con el proceso de autorrealización durante la adultez intermedia en México

Personal Strategies Associated with the Self-Actualization Process
During Middle Adulthood in Mexico

Yesica Zulemi Acosta Silva 

1612016e@umich.mx

Belem Medina Pacheco 

belem.medina@umich.mx

María Inés Gómez del Campo Del Paso 

ines.paso@umich.mx

Lucía María Dolores Zúñiga Ayala 

lucia.zuniga@umich.mx

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, México

Artículo recibido: 09 de julio 2026 / Aceptado: 31 de agosto 2026 / Publicado: 01 de octubre 2026

Resumen

Introducción: La autorrealización constituye un proceso vital que exige recursos personales para el desarrollo del potencial humano. **Objetivo:** Comprender las estrategias personales que las personas en la adultez intermedia ponen en práctica en relación con su proceso de autorrealización, a partir de los significados que atribuyen a sus experiencias vitales en Michoacán, México. **Método:** La investigación asumió un enfoque cualitativo fenomenológico con diseño transversal y una muestra por conveniencia de 12 personas de 30 a 50 años que respondieron entrevistas semiestructuradas. **Resultados:** Los hallazgos mostraron cuatro estrategias: construcción de logros mediante metas a corto plazo orientadas a la salud, dirección personal desde la aceptación de la historia de vida, conexión interpersonal con redes de apoyo familiar y condicionantes del crecimiento personal como la formación continua. **Conclusión:** La autorrealización en la adultez intermedia es un propósito de vida claro, vínculos satisfactorios y aprendizajes constantes.

Palabras clave: Calidad de vida; Desarrollo humano; Motivación; Psicología; Relaciones interpersonales.

Abstract

Introduction: Self-actualization constitutes a lifelong process that requires personal resources for the development of human potential. **Objective:** To understand the personal strategies that individuals in middle adulthood employ in relation to their self-actualization process, based on the meanings they attribute to their life experiences in Michoacán, Mexico. **Method:** The study adopted a qualitative phenomenological approach with a cross-sectional design and a

convenience sample of 12 individuals aged 30 to 50 years who participated in semi-structured interviews. **Results:** The findings revealed four strategies: achievement building through short-term goals focused on health; personal direction through acceptance of one's life history; interpersonal connection through family support networks; and conditions for personal growth, such as continuing education. **Conclusion:** Self-actualization during middle adulthood is associated with a clear sense of purpose in life, satisfying relationships, and continuous learning.

Keywords: Quality of life; Human development; Motivation; Psychology; Interpersonal relationships.

Introducción

La autorrealización ocupa un lugar central en la psicología humanista y en los enfoques eudaimónicos del bienestar, pues remite al despliegue pleno de las capacidades personales y a la construcción de una vida con sentido. El pionero en introducir a la psicología el término de autorrealización fue [Goldstein \(1940\)](#) quien la planteó como una tendencia inherente del organismo hacia la actualización, mientras que [Kinget \(1971\)](#) la describen como parte del bagaje natural de la persona, teniendo la capacidad latente de adoptar conductas racionales y sociales, que resulten satisfactorias para sí misma y eficaces en su relación con el entorno. Por su parte, [Maslow \(1991\)](#) situó la autorrealización como una necesidad orientada al desarrollo pleno del potencial humano, asociada con características como la autonomía, la aceptación de sí mismo, la apertura a la experiencia y la creatividad.

Desde una perspectiva contemporánea, el concepto puede relacionarse con el bienestar y el florecimiento humano. Aunque [Seligman \(2014\)](#) no aborda directamente la autorrealización, su modelo PERMA propone cinco componentes vinculados con el desarrollo de una vida plena: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, sentido y propósito, y logro. Esta perspectiva amplía la comprensión del desarrollo personal al considerar tanto los recursos individuales como los vínculos, las metas y la significación de la propia experiencia.

En consonancia con ello, la investigación reciente muestra que ese despliegue se apoya en recursos internos, entre ellos la atención plena y el desapego del yo, que favorecen el bienestar y la actualización del potencial ([Lewis et al., 2022](#)). A esa base intrapsíquica se suma la dimensión existencial donde la afirmación de la propia vida, aun ante experiencias adversas, aporta poder explicativo al bienestar hedónico y eudaimónico más allá del afecto ([Chan et al., 2025](#)). Ambos planos coinciden en la autoaceptación, el propósito vital y el dominio ambiental, nodos de la arquitectura del bienestar psicológico ([Blasco-Belled & Alsinet, 2022](#)), lo que reafirma la vigencia del constructo.

De igual modo, el bienestar psicológico y el sentido de vida funcionan como pilares de ese desarrollo. La teoría del bienestar psicológico define el funcionamiento positivo mediante dimensiones que abarcan la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía y el propósito, y advierte que la desigualdad creciente compromete ese

bienestar en los sectores desfavorecidos (Ryff, 2024). Las trayectorias de bienestar psicológico a lo largo de dos décadas muestran pérdidas en el crecimiento personal y una declinación del propósito en todos los grupos de edad, junto con desventajas en personas con menor escolaridad (Boylan et al., 2025). En el plano del sentido, la literatura identifica tipos universales de significado vital, desde los vínculos y las metas hasta la trascendencia y el crecimiento (Vos, 2023). Estos resultados sitúan el propósito y la significación como componentes decisivos del bienestar eudaimónico.

En esta línea, la adultez intermedia constituye una etapa decisiva para examinar esos procesos, pues en ella confluyen la estabilización laboral, la reorganización familiar y la evaluación retrospectiva de la propia trayectoria. Dicha confluencia ayuda a explicar la relación negativa documentada entre el bienestar psicológico y la crisis de la mediana edad, con la resiliencia como factor mediador (John & Wani, 2025). En consonancia con esa tensión, los estudios cualitativos con mujeres describen esta transición como un periodo de reflexión profunda, condicionado por las expectativas sociales sobre el envejecimiento (Ness & Watts, 2025). Más allá de la crisis, el debate académico propone reinterpretar esa etapa como un despertar vital, donde el ocio significativo y el reloj psicológico interno orientan el aprovechamiento del tiempo restante (Harmon & Lee, 2025), visión que la convierte en una ventana de crecimiento.

Sumado a lo anterior, las estrategias personales median la relación entre las metas y el bienestar, pues la calidad de los motivos que impulsan la conducta determina sus frutos. Esa primacía motivacional se aprecia en un estudio transnacional con adultos de Australia y Singapur que encontró que los motivos autónomos relacionales predicen mayor bienestar subjetivo, en tanto que los controlados lo reducen (Dickson et al., 2025). Incluso la persecución de metas hedónicas, pese a su orientación hacia el placer, nutre el bienestar eudaimónico a través del vigor y la proactividad (Liu, 2026). Las razones para esforzarse en las metas, además, muestran vínculos más fuertes con el bienestar hedónico y eudaimónico que la mera concordancia entre metas y valores (Ehrlich et al., 2026). Estos autores posicionan las estrategias personales como el vehículo concreto mediante el cual la persona organiza su proceso de autorrealización.

Ante este panorama, la producción científica sobre autorrealización privilegia a las poblaciones jóvenes y universitarias, como los estudios de Nava Flores (2011), que identificó estrategias de autorrealización de los universitarios y la de Arguedas-Negrini (2019) que buscó identificar los valores de autorrealización aprendidos; ese sesgo deja en un segundo plano a las personas de la adultez intermedia, sobre todo en contextos mexicanos como Michoacán, donde las demandas laborales y familiares intensifican la necesidad de recursos personales. La situación ideal exigiría evidencia local que describa las estrategias de autorrealización desde la voz de sus protagonistas y que oriente la atención psicológica de ese grupo etario. Esta investigación aborda ese vacío, donde se responde a dos preguntas: ¿qué estrategias personales ponen en práctica las personas

en la adultez intermedia en relación con su proceso de autorrealización?, y ¿qué significados atribuyen a esas experiencias vitales?

Un estudio con este enfoque contribuiría a la psicología del desarrollo y a la psicología educativa mexicanas, pues ofrecería una descripción de las estrategias con que las personas de mediana edad gestionan su crecimiento, información útil para el diseño de intervenciones de orientación y acompañamiento psicológico. La pertinencia del tema radica en la escasez de investigaciones cualitativas sobre autorrealización en adultos intermedios de Michoacán y en el valor de sus resultados para la formación de psicólogos y educadores. Ante estos desafíos, el estudio aporta evidencia sobre un grupo etario poco explorado y sobre un constructo de tradición humanista. Por consiguiente, esta investigación tuvo como objetivo comprender las estrategias personales que las personas en la adultez intermedia ponen en práctica en relación con su proceso de autorrealización, a partir de los significados que atribuyen a sus experiencias vitales en Michoacán, México.

Método

En atención al objetivo planteado, el estudio asumió una metodología cualitativa con método fenomenológico y diseño transversal, orientada a comprender los significados que las personas construyen sobre sus experiencias de autorrealización. La elección de este enfoque responde al carácter subjetivo y situado del fenómeno donde las estrategias personales no admiten reducción a indicadores numéricos sin perder su densidad vivencial. El diseño transversal permitió captar los significados en un momento específico de la adultez intermedia, etapa en la que coinciden evaluaciones retrospectivas y proyectos futuros. La perspectiva fenomenológica exigió suspender los juicios previos y describir las vivencias tal como las personas las narraron. De este modo, el estudio privilegió la comprensión del mundo vital de los participantes por encima de la explicación causal, en coherencia con la tradición humanista que enmarca el constructo.

Respecto a la población, el estudio delimitó a las personas en adultez intermedia, de entre 30 y 50 años, residentes en la ciudad de Morelia, Michoacán. Los criterios de inclusión exigían encontrarse en ese rango de edad, radicar en la ciudad y mostrar interés en participar en una investigación sobre autorrealización. Los criterios de exclusión descartaban a las personas fuera del rango etario, a las residentes en otras localidades y a quienes no completaron el proceso de consentimiento informado. Se recurrió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, con invitación abierta a través de redes personales y comunitarias, y procuró la paridad de sexos junto con la diversidad en escolaridad, ocupación y estado civil. Esa diversidad buscó capturar la variedad de trayectorias vitales que condicionan la construcción de la autorrealización en ese contexto.

Como resultado de ese proceso, 12 personas, 6 mujeres y 6 hombres, conformaron la muestra, con una edad promedio de 41 años y un rango de 30 a 50 años. En cuanto a la escolaridad, siete personas contaban con estudios de licenciatura, dos con bachillerato y tres con secundaria; ocho personas laboraban como empleados, tres se dedicaban al comercio y una ejercía como profesionista independiente. Los estados civiles abarcaron desde la soltería hasta el matrimonio, con presencia de personas con hijos y sin ellos. Esa composición ofrece diversidad en variables contextuales que influyen en la manera de construir el proyecto vital, sin pretensión de representatividad estadística. El tamaño del grupo corresponde al criterio de profundidad propio de los diseños cualitativos, que privilegia la densidad del análisis por encima de la cantidad de casos incluidos en el estudio.

Conforme a ese enfoque, la técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, con un guion derivado de los ejes teóricos del estudio: sentido de logro, satisfacción con las relaciones interpersonales, resolución de problemas, planes futuros y satisfacción con la propia vida. Se desarrolló cada entrevista de forma presencial, en una única sesión de entre 50 y 65 minutos, dentro de un clima de diálogo cordial y respetuoso que favoreció la expresión libre de los participantes. Con autorización por escrito, se grabó en audio cada sesión y se transcribió de forma literal para su posterior análisis. Las preguntas admitieron reformulación y profundización según el curso de cada conversación, lo que permitió explorar los significados personales sin forzar respuestas. Este procedimiento garantizó la riqueza narrativa necesaria para el análisis del discurso.

En el plano ético, la investigación cumplió los protocolos que rigen los estudios con seres humanos. Antes de cada sesión, las personas participantes conocieron el objetivo del estudio y las implicaciones de su colaboración; después firmaron un consentimiento informado por escrito, que especificaba la grabación en audio, el uso académico de la información y los mecanismos de confidencialidad. El estudio asignó a cada persona un código numérico para proteger su identidad y mantuvo el resguardo de las transcripciones bajo custodia. Todo el proceso obedeció al Código Ético del Psicólogo y a las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) NOM-004-SSA3-2012 y NOM-024-SSA3-2012. La participación fue voluntaria en todo momento y las personas pudieron retirarse cuando lo desearon, sin consecuencia alguna. Estas salvaguardas responden al respeto por la dignidad y la autonomía que exige la investigación con personas adultas.

Una vez recolectadas y transcritas las entrevistas, se realizó el análisis del discurso mediante un esquema de categorías inductivas, derivadas de los contenidos que las propias personas participantes aportaron. El proceso avanzó con la lectura reiterada de cada transcripción, la identificación de unidades de significado y su agrupación por afinidad temática, hasta conformar cuatro categorías de análisis. Se clasificó la información de forma manual, sin apoyo de software, lo que favoreció el contraste de

criterios entre los investigadores y la consistencia del proceso. Cada cita lleva un código con el número de participante, el género y la edad, con el fin de conservar la trazabilidad entre los resultados y sus fuentes. El procedimiento culminó con la redacción interpretativa de cada categoría y con la verificación de su correspondencia con los datos.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre las estrategias personales que las personas en la adultez intermedia ponen en práctica en relación con su proceso de autorrealización. El apartado describe las cuatro categorías que salieron del análisis del discurso, las cuales fueron construcción de logros, dirección personal, conexión interpersonal y condicionantes del crecimiento personal. La Tabla 1 sintetiza la definición de cada categoría y las estrategias que la componen, y los párrafos posteriores desarrollan su contenido discursivo, los patrones entre categorías y los vacíos que merecen atención en estudios futuros. Las citas textuales conservan el código de identificación de cada participante, formado por el número de entrevista, el género y la edad (por ejemplo, P1, mujer, 50 años). Esa codificación permite rastrear cada resultado hasta su fuente narrativa original.

De acuerdo con el esquema de análisis, la Tabla 1 organiza las categorías identificadas junto con su definición conceptual y las estrategias específicas que las personas participantes reportaron en cada una. La primera categoría agrupa las metas y objetivos personales que impulsan el crecimiento; la segunda reúne los elementos que dan dirección y propósito a la vida; la tercera abarca los vínculos que ofrecen contención emocional, y la cuarta comprende los factores y actividades que facilitan el desarrollo del potencial. Esta organización respeta la lógica inductiva del análisis y permite apreciar, en una sola vista, la amplitud de recursos personales que las personas de mediana edad movilizan y combinan en su proceso de autorrealización. El contenido de la tabla procede de las narrativas de los 12 participantes entrevistados en Morelia, Michoacán.

Tabla 1. *Categorías y estrategias personales de autorrealización en la adultez intermedia.*

Categoría	Definición	Estrategias identificadas
Construcción de logros	Metas y objetivos personales que impulsan el avance en el crecimiento.	Metas a corto plazo orientadas a la salud, los bienes materiales, los vínculos de pareja y la realización de los hijos.
Dirección personal	Propósito de vida formado desde la reflexión sobre la historia personal y sus aspiraciones.	Aceptación de la historia de vida, satisfacción con el presente y aspiraciones de superación y bienestar familiar.

Conexión interpersonal	Vínculos significativos que brindan contención emocional e impulsan el crecimiento.	Redes de apoyo con la familia, la pareja, los hijos, el trabajo y las amistades, sustentadas en valores como la sinceridad y la lealtad.
Condicionantes del crecimiento personal	Factores, actividades y recursos que facilitan el desarrollo del potencial.	Formación continua, lectura, actividad física, autocuidado, trabajo comunitario y afrontamiento resiliente de las dificultades.

Nota. Fuente: Elaboración propia a partir de las narrativas de las personas participantes.

Como se aprecia en la Tabla 1, las cuatro categorías muestran un patrón común: las estrategias personales operan como recursos que la persona activa de forma intencional, con independencia de su escolaridad u ocupación. La tabla también deja ver que la autorrealización en la adultez intermedia no depende de un único tipo de estrategia, sino de la combinación de metas alcanzables, propósito vital, vínculos afectivos y aprendizajes constantes. Otra tendencia destacable es el peso de la esfera relacional pues tres de las cuatro categorías contienen componentes vinculares, desde las metas orientadas a la pareja y los hijos hasta las redes de apoyo. En conjunto, los datos describen a una persona activa, que planifica, valora su historia y recurre a los demás para sostener su desarrollo personal en esta etapa del curso de vida.

En relación con la primera categoría, las personas participantes tienden a plantearse metas a corto plazo porque esa temporalidad vuelve los logros más accesibles y realistas; el cumplimiento de cada objetivo funciona como impulso para fijar nuevos retos, en un ciclo que refuerza la motivación y la sensación de avance. Las metas se ordenan según prioridades donde la salud física ocupa el primer lugar, pues constituye la condición para alcanzar cualquier propósito; después aparecen los bienes materiales, como la casa o el automóvil; en tercer término, la construcción de vínculos afectivos sanos con una pareja, y, por último, la realización de los propios hijos. Los fragmentos discursivos lo ilustran: “todas mis metas siempre han sido cortitas y las he logrado” (P1, mujer, 50 años); “que mis hijos... que se realicen” (P9, hombre, 50 años).

De igual modo, la dirección personal expone la construcción de un propósito de vida desde la reflexión sobre la historia propia. La mitad de las personas participantes no cambiaría nada de su trayectoria como la aceptación de las decisiones pasadas, incluso de aquellas con frutos adversos, opera como señal de madurez emocional y de coherencia existencial. Las narrativas describen gratitud hacia la vida y una percepción de plenitud con el presente. El otro grupo percibe la necesidad de modificar aspectos específicos, como los hábitos de autocuidado, la estabilidad económica, el reconocimiento laboral o ciertas relaciones interpersonales. Las aspiraciones futuras combinan seguridad económica, realización profesional y bienestar familiar. Una persona lo expresa con claridad: “con lo que tengo... soy feliz, no necesito de más” (P3, hombre, 50 años); otra anhela “una casa primero... y ya después la familia” (P4, hombre, 38 años).

Por otra parte, la conexión interpersonal reúne los vínculos que sostienen el proceso de realización. Tanto las personas solteras como las que viven en pareja se sienten plenas con su estado civil, dato que muestra que la autorrealización no depende de un modelo relacional único. La familia nuclear, los parientes, la pareja, los hijos, el equipo de trabajo y las amistades cercanas conforman redes de acompañamiento con comunicación constante, confianza para compartir preocupaciones y ayuda para resolver necesidades. Los vínculos valiosos responden a principios éticos como la sinceridad, la lealtad, el respeto y la autenticidad. Las declaraciones lo confirman: “toda mi familia me apoya... y eso me ha servido para salir adelante” (P3, hombre, 50 años); “mis padres han sido un apoyo invaluable; quien soy es gracias a ellos” (P6, mujer, 41 años).

En cuanto a la cuarta categoría, el crecimiento personal funciona como un proceso de aprendizaje continuo que abarca lo emocional, lo profesional, lo espiritual, lo físico y lo social. Las personas participantes reconocen como facilitadores la asistencia a cursos, talleres, diplomados y capacitaciones laborales, la lectura sobre temas de interés, el uso de medios digitales para explorar conocimientos, la práctica de actividad física y, en algunos casos, el trabajo comunitario. Frente a las dificultades, las estrategias de afrontamiento muestran un patrón consistente: actitud resiliente y paciente, identificación de necesidades, análisis previo de la situación y consulta a las redes de apoyo. Los fragmentos lo ejemplifican: “trato siempre de actualizarme... en tomar algún curso, en conocer productos nuevos” (P3, hombre, 50 años); “recurrir al consejo de mis padres o de otras personas... que me pueden ayudar” (P5, mujer, 32 años).

En sintonía con lo anterior, el análisis transversal de las categorías muestra tres patrones que las enlazan. La salud opera como condición transversal del proceso donde figura en las metas a corto plazo, en los cambios deseados y en las actividades que facilitan el crecimiento. El vínculo familiar, por su parte, impregna las cuatro categorías, desde los proyectos orientados a los hijos hasta las redes consultadas en las dificultades. La satisfacción con la propia vida acompaña a la aceptación de la historia personal, lo que denota una relación estrecha entre propósito vital y bienestar subjetivo. No obstante, el estudio no documentó el papel de variables estructurales, como el ingreso o la carga laboral, en la elección de estrategias; esa laguna exige atención en investigaciones con muestras más amplias y diseños longitudinales.

Discusión

Los resultados indican que las personas participantes construyen su autorrealización mediante metas a corto plazo, realistas y organizadas por prioridades. Este resultado dialoga con la evidencia mexicana de Méndez y Rojas (2024) quienes analizaron 38,560 casos y concluyeron que las necesidades de amor y pertenencia explican la satisfacción con la vida por encima de otros niveles de la pirámide de Maslow, hallazgo que matiza la jerarquía clásica de las necesidades. La preferencia por metas accesibles coincide con

el reporte de [Martínez-González et al. \(2025\)](#), quienes documentaron mayor autoeficacia y menor dificultad percibida en deportistas con metas intrínsecas frente a quienes persiguen metas extrínsecas. [Yao et al. \(2026\)](#) corroboran esa lectura desde el análisis de redes con personas de mediana edad, pues ubican los recursos psicosociales como nodos centrales del bienestar subjetivo y de la depresión.

En cuanto a la prioridad otorgada a la salud, el patrón coincide con la literatura sobre actividad física de [Niven y Strain \(2023\)](#), quienes examinaron 31,818 adultos escoceses y hallaron asociaciones positivas entre el bienestar mental y la actividad física de dominios específicos, como el tiempo libre y el transporte, de modo que el dominio de la práctica importa tanto como su cantidad. La proyección de los objetivos hacia el bienestar de los hijos dialoga con la evidencia sobre el nido vacío expresado por [Pandey y Chaurasiya \(2026\)](#) al evaluar a 115 padres indios de mediana edad y documentar un impacto negativo de los niveles elevados del síndrome sobre el bienestar. Los participantes de este estudio anticipan ese tránsito con metas centradas en ver realizados a sus hijos, lo que añade un matiz esperanzador al resultado indio.

Asimismo, la aceptación de la historia de vida que expresa la mitad de las personas participantes halla respaldo en la psicología positiva hispana referida por [Extremera et al. \(2025\)](#) al documentar que el amor fati, la afirmación del propio destino predice indicadores de ajuste psicológico en jóvenes y adultos de mediana edad españoles, con validez incremental sobre el afrontamiento resiliente y la constancia. Esa disposición también aparece en la literatura sobre adversidad temprana de [Gentry et al. \(2026\)](#) al sugerir a 875 adultos y observar que la autocompasión funciona como predictor positivo de la presencia de sentido de vida y amortigua el efecto de las experiencias adversas sobre ese sentido. El grupo que deseaba cambiar hábitos o relaciones muestra, no obstante, que la aceptación convive con el propósito de mejora, lo que perfila el amor fati como plataforma de crecimiento y no como resignación.

De igual manera, la formación de un propósito que une pasado, presente y aspiraciones coincide con la evidencia argentina de [Mikulic et al. \(2025\)](#), quienes estudiaron a 223 adultos del área metropolitana de Buenos Aires y hallaron que quienes otorgaban sentido a su vida a través de los vínculos con otros significativos alcanzaron mayor calidad de vida que quienes privilegiaban las emociones positivas o las metas. Esa composición del propósito dialoga con la distinción conceptual entre sentido y propósito descrita por [Sánchez-Izquierdo et al. \(2026\)](#) donde revisaron la literatura sobre la jubilación y advirtieron que ambos constructos operan de manera distinta y que su confusión limita el diseño de intervenciones. Los participantes de este estudio combinan los vínculos con las metas y los proyectos dentro de su propósito, lo que indica una composición híbrida del significado vital en la mediana edad.

Por otro lado, la plenitud con el estado civil, tanto en soltería como en pareja, encuentra apoyo latinoamericano en lo abordado por [Marín Solórzano et al. \(2024\)](#) al entrevistar

a hombres costarricenses en adultez intermedia tras una separación y documentar manifestaciones de bienestar ligadas a la reorganización del proyecto vital. La evidencia europea de [Ochnik y Adamczyk \(2025\)](#) añade precisión pues aplicaron un análisis de redes a dos muestras de personas solteras polacas e identificaron la satisfacción con la soltería como el factor de mayor influencia sobre el bienestar y el malestar emocional. La preferencia por vínculos sustentados en valores obtiene otro respaldo en [Galinha et al. \(2023\)](#) tras examinar Estados Unidos, Mozambique y Portugal, y la benevolencia mostró asociaciones con la satisfacción global con la vida en los tres países. Estos reportes respaldan que la autorrealización no depende de un modelo relacional único, tal como muestran los discursos recogidos.

En otra dimensión de análisis, las redes de apoyo con la familia, la pareja, los hijos y las amistades funcionan como sistema de contención y validación. Se coincide con [Chen \(2025\)](#), quien estudió a 539 adultos chinos y describió el apoyo familiar como recurso estructural y el apoyo social como recurso interpersonal más amplio, ambos relevantes para el bienestar psicológico. La evidencia longitudinal descrita por [Wilkinson et al. \(2023\)](#) corrobora ese papel, donde siguieron a 11,609 estadounidenses mayores de 50 años y hallaron que los aumentos en el apoyo de los hijos anticiparon mejores indicadores psicológicos, con mayor satisfacción vital, optimismo y propósito. En esa misma línea, [Zhu et al. \(2026\)](#) acompañaron a 91 personas de mediana edad y mayores de Taiwán y constataron asociaciones consistentes del apoyo social percibido con mejor salud mental, felicidad y satisfacción vital. El acompañamiento familiar que describen los participantes replica ese patrón protector.

Con igual relevancia, la participación en procesos formativos y las prácticas de autocuidado que los participantes identifican como facilitadores del crecimiento concuerdan con la evidencia latinoamericana de [Cavallo-Bertelet \(2023\)](#), quien exploró el retorno a los estudios en la adultez y lo describió como un reto motivacional que renueva la identidad y expande los proyectos personales.

La actividad física tampoco es marginal pues [Ryu et al. \(2022\)](#) encuestaron a 250 personas de 50 a 91 años que practicaban pickleball y el ocio serio predijo el bienestar eudaimónico junto con rasgos como la responsabilidad. La participación social añade efectos protectores, lo cual evidencia [Li y Cheng \(2026\)](#) al analizar cuatro oleadas de un estudio longitudinal chino y apreciar que una mayor participación social redujo la probabilidad de trayectorias menos saludables de envejecimiento, con la satisfacción vital como mediadora. Estos reportes respaldan los condicionantes del crecimiento personal documentados en Morelia.

A este aspecto se une el afrontamiento resiliente y paciente de las dificultades, con análisis previo y consulta a las redes, replica estrategias documentadas en la mediana edad. [Maxfield et al. \(2025\)](#) entrevistaron a 50 personas de 58 a 89 años e identificaron cinco vías para gestionar la ansiedad anticipatoria, entre ellas el afrontamiento activo y

la planificación. Con adultos latinos de 45 años o más, [Gutiérrez y Thomas Tobin \(2023\)](#) aplicaron un análisis de clases latentes, hallaron cuatro perfiles de recursos de afrontamiento y observaron menos síntomas depresivos en quienes reunían alta espiritualidad, control personal e identidad étnica. En Corea del Sur, [Gu et al. \(2024\)](#) encuestaron a 147 personas de mediana edad y el bienestar psicológico y el apoyo familiar predijeron sus habilidades de afrontamiento. La paciencia, la reflexión y el apoyo que muestran los participantes dialogan con esos tres escenarios.

En otro orden de ideas, este estudio presenta limitaciones que conviene explicitar. La muestra, de 12 personas de una sola ciudad, impide la generalización de los resultados a otros contextos o grupos etarios; su composición por conveniencia, aunque diversa en escolaridad y ocupación, no captura la totalidad de las trayectorias vitales de la adultez intermedia mexicana.

El diseño transversal impidió observar la evolución de las estrategias a lo largo del tiempo, de modo que las afirmaciones sobre el proceso de autorrealización descansan en narrativas de un único momento. La ausencia de instrumentos estandarizados, propia de la opción cualitativa, limita la comparación directa con estudios cuantitativos. Además, el análisis no contempló variables estructurales, como el ingreso, la carga laboral o las condiciones de salud, que podrían condicionar la selección de estrategias. Estas restricciones no invalidan los resultados, pero sí acotan su alcance interpretativo.

Ante estos desafíos, las investigaciones futuras podrían ampliar el estudio de la autorrealización en la adultez intermedia desde varias rutas. Los diseños longitudinales permitirían documentar la evolución de las estrategias personales a lo largo de la etapa. Los estudios comparativos entre regiones mexicanas y entre países latinoamericanos aportarían claves sobre el peso de los contextos socioculturales. La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos, con instrumentos validados para población hispanohablante, facilitaría la comparación con la literatura internacional y la construcción de modelos explicativos. También convendría examinar el papel de variables estructurales, como el ingreso, la jornada laboral y las condiciones de salud, junto con poblaciones específicas, por ejemplo, personas cuidadoras o trabajadores informales. De este modo, la agenda pendiente podría convertir los resultados de Morelia en punto de partida para un programa de investigación regional sobre desarrollo del potencial humano.

Conclusiones

Los resultados responden al objetivo de comprender las estrategias personales de autorrealización en la adultez intermedia. Los participantes aportaron cuatro estrategias: la construcción de logros, la dirección personal, la conexión interpersonal y los condicionantes del crecimiento personal. Ninguna estrategia resultó más valiosa que

otra, todas operan en conjunto dentro de un proceso continuo. La construcción de logros toma forma en metas a corto plazo orientadas a la salud, la seguridad económica, los vínculos de pareja y la realización de los hijos. La dirección personal une la aceptación de la historia de vida con aspiraciones de superación. Estos resultados ofrecen una descripción situada del despliegue del potencial humano en la mediana edad mexicana.

En cuanto a la conexión interpersonal, la familia nuclear, la pareja, los hijos y las amistades operaron como redes de apoyo que brindan estabilidad emocional, validación y sentido de pertenencia. Los condicionantes del crecimiento personal abarcaron la formación continua, la lectura, la actividad física, el autocuidado y el trabajo comunitario, junto con un afrontamiento resiliente que combina paciencia, análisis de la situación y búsqueda de consejo. La mitad del grupo se declaró satisfecha con su trayectoria vital, sin deseo de cambios, y el resto planteó ajustes puntuales de salud, economía o relaciones. La combinación de estas estrategias explica que los participantes se perciban como personas capaces de desarrollar sus potencialidades y de vivir de forma satisfactoria.

Respecto a las implicaciones de estos resultados, alcanzan la práctica psicológica y la orientación educativa. Los programas de atención a personas en adultez intermedia podrían incorporar el fortalecimiento de metas a corto plazo, la construcción de propósito, el tejido de redes de apoyo y el estímulo de aprendizajes continuos, en lugar de centrarse en la patologización de la crisis vital. Las instituciones educativas y comunitarias de Michoacán cuentan, con estos resultados, con indicios para diseñar ofertas formativas y de autocuidado ajustadas a la mediana edad. Conviene que los profesionales de la psicología exploren los significados personales antes de prescribir estrategias genéricas, dado que la autorrealización sigue rutas singulares. En suma, el cuidado del potencial humano en esta etapa exige escucha, acompañamiento y oportunidades concretas de crecimiento, tarea pendiente para la psicología mexicana.

Acerca de

Contribución de los autores: Las autoras contribuyeron a la conceptualización del estudio, al desarrollo metodológico, al análisis e interpretación de los datos, a la redacción del manuscrito y a la revisión crítica de su contenido intelectual. Ambos autores aprobaron la versión final para su publicación.

Financiamiento: Las autoras declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Objetos de ciencia abierta: <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i16.160>

Cómo citar: Acosta Silva, Y. Z., Medina Pacheco, B., Gómez del Campo Del Paso, M. I., & Zúñiga Ayala, L. M. D. (2026). Estrategias personales relacionadas con el proceso de

autorrealización durante la adultez intermedia en México. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología* 6(16), 1-16. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v6i16.160>

Referencias

- Arguedas-Negrini, I. (2019). Autorrealización en personas adultas jóvenes: Fuentes y estrategias para su construcción. *Revista de Educación y Desarrollo*, 51, 9–18. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63(3), 199–207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Boylan, J. M., Choi, J. H., Kirsch, J. A., & Ryff, C. D. (2025). Educational disparities in 20-year trajectories of psychological well-being in a national sample. *Scientific Reports*, 15(1), Article 11437. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95058-y>
- Cavallo-Bertelet, L. (2023). Estudiar en la adultez: Percepciones de un reto motivacional. *Estudios Pedagógicos*, 49(3), 327–348. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052023000400327>
- Chan, S. C. Y., Huang, Q. L., & Chang, E. C. (2025). Examining hedonic and eudaimonic well-being in emerging adults from Hong Kong: Does amor fati account for well-being beyond the role of affectivity? *Acta Psychologica*, 258, Article 105242. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105242>
- Chen, J. (2025). Impact of family and social support in enhancing psychological well-being of young adults in China. *BMC Psychology*, 13(1), Article 839. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03093-1>
- Dickson, J. M., Tan, V., & Huntley, C. D. (2025). Why do we pursue the personal goals we do? The relationships between distinct goal motives and subjective well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 56(7), 797–808. <https://doi.org/10.1177/00220221251323200>
- Ehrlich, C., Cripps, K., & Ehrlich, S. (2026). Self-concordance theory and the goal-striving reasons framework and their distinct relationships with hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Reports*, 129(3), 2313–2334. <https://doi.org/10.1177/00332941241268557>
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., Rey, L., & Chang, E. C. (2025). *Examining the distinct usefulness of amor fati over resilient coping and grit in accounting for psychological adjustment in Spanish adults (¿Importa el amor fati?): Evidence for incremental validity in both young adults and middle-aged adults. The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/hum0000389>
- Galinha, I. C., Oishi, S., Pereira, C., & Wirtz, D. (2023). Personal values and life domain satisfaction predict global life satisfaction differently across cultures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(10), 3319–3343. <https://doi.org/10.1177/02654075231173157>
- Gentry, M. M., Manjanatha, D., Patapoff, M. A., & Palmer, B. W. (2026). From adversity to purpose: How self-compassion and age influence meaning in life among adults

- with adverse childhood experiences. *Journal of Adult Development*, 33(3), 505–513. <https://doi.org/10.1007/s10804-025-09547-5>
- Goldstein, K. (1940). *The fallacy of “isolation” in social philosophy*. In Human nature in the light of psychopathology (pp. 224–240). Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674492103>
- Gu, M., Woo, H., & Sok, S. (2024). Factors influencing coping skills of middle-aged adults in COVID-19, South Korea. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1248472. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1248472>
- Gutiérrez, Á., & Thomas Tobin, C. (2023). A latent class analysis of personal coping resources and depressive symptoms among middle-aged and older Latinx adults. *Journal of Aging and Health*, 35(10), 790–807. <https://doi.org/10.1177/08982643231176910>
- Harmon, J., & Lee, K. J. (2025). Midlife “crisis” or midlife awakening? Leisure as obstacle or opportunity. *World Leisure Journal*, 67(2), 201–210. <https://doi.org/10.1080/16078055.2024.2413066>
- John, G., & Wani, M. A. (2025). Exploring resilience, psychological well-being and midlife crisis among middle-aged people: A descriptive study from Punjab. *Working with Older People*, 29(4), 357–369. <https://doi.org/10.1108/WWOP-12-2024-0089>
- Kinget, G. M. (1971). *La noción clave*. En C. Rogers & G. M. Kinget, *Psicoterapia y relaciones humanas: Teoría y práctica de la terapia no directiva* (Tomo 1, pp. 28–52). Alfaguara. <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2020/04/KINGET-Y-ROGERS-Psicoterapia-y-Relaciones-Humanas-Tomo1-Cap.1-Y-2-2.pdf>
- Lewis, K. J., Walton, C. C., Slep, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and nonattachment-to-self in athletes: Can letting go build well-being and self-actualization? *Mindfulness*, 13, 2738–2750. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01990-9>
- Li, B., & Cheng, L. (2026). The impact of social participation on healthy ageing among Chinese middle-aged and older adults: The mediating role of life satisfaction. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 18(3), e70163. <https://doi.org/10.1111/aphw.70163>
- Liu, W. (2026). Hedonic goal pursuit and eudaimonic well-being: The mediating role of vigor. *The Journal of Positive Psychology*, 21(4), 720–735. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2525230>
- Marín Solórzano, A., Hernández Delgado, B. A., & Jiménez Espinoza, E. I. (2024). Manifestaciones del bienestar a partir de la vivencia de separación de pareja en hombres en la etapa de adultez intermedia: Un aporte desde la disciplina de Orientación. *Revista Educación*, 48(1), 86–112. <https://doi.org/10.15517/revedu.v48i1.56058>
- Martínez-González, N., Atienza, F. L., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2025). The “what” of athletes’ goal pursuit and its relationships to goal-related processes and well- and ill-being. *Behavioral Sciences*, 15(5), Article 661. <https://doi.org/10.3390/bs15050661>

- Maslow, A. H. (1991). *Una teoría de la motivación humana*. En Motivación y personalidad (pp. 21–48). Ediciones Díaz de Santos. <https://batalloso.com/wp-content/uploads/2021/09/Maslow-Abraham-Motivacion-Y-Personalidad.pdf>
- Maxfield, M., Peckham, A., James, D. L., & Koffer, R. E. (2025). “Why miss today worrying about tomorrow?” A qualitative investigation of ways middle-aged and older adults manage dementia-related anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 38(2), 219–233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2396419>
- Méndez, A., & Rojas, M. (2024). Change in Maslow’s hierarchy of basic needs: Evidence from the study of well-being in Mexico. *Anales de Psicología*, 40(3), 458–465. <https://doi.org/10.6018/analesps.511101>
- Mikulic, I. M., Aruanno, Y. N., Cassullo, G. L., Crespi, M., Laguna, S., Fritz, S., & Sierra, C. (2025). Sentido de vida y calidad de vida percibida en adultos del área metropolitana de Buenos Aires. *Ciencias Psicológicas*, 19(2), e-4549. <https://doi.org/10.22235/cp.v19i2.4549>
- Nava Flores, M. (2011). Autorrealización y vida en pareja en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2), 323–338. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29222521008.pdf>
- Ness, M., & Watts, A. (2025). Navigating midlife: A qualitative exploration of women’s experiences during the midlife transition. *Maturitas*, 199, 108311. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2025.108311>
- Niven, A. G., & Strain, T. (2023). Domains matter: Cross-sectional associations between mental well-being and domain specific physical activity and sedentary behaviour in n = 31,818 adults in Scotland. *Mental Health and Physical Activity*, 25, Article 100556. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100556>
- Ochnik, D., & Adamczyk, K. (2025). Exploring the factors associated with well-being and ill-being among single adults: A network analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(10), 3006–3033. <https://doi.org/10.1177/02654075251358104>
- Pandey, A., & Chaurasiya, A. (2026). Empty nest syndrome in the Indian context: Effects on well-being among middle-aged adults. *The Family Journal*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/10664807261438067>
- Ryff, C. D. (2024). The privilege of well-being in an increasingly unequal society. *Current Directions in Psychological Science*, 33(5), 300–307. <https://doi.org/10.1177/09637214241266818>
- Ryu, J., Heo, J., & Lee, S. (2022). Pickleball, personality, and eudaimonic well-being in middle-aged and older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(5), 885–892. <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0298>
- Sánchez-Izquierdo, M., Mota, R., & Oliveros, L. (2026). Meaning in life and purpose in life as distinct constructs in the retirement transition: A scoping review. *BMC Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1186/s40359-026-05276-w>

- Seligman, M. E. P. (2014). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.
<https://books.google.com/books/about/Florece.html?id=b7qyAwAAQBAJ>
- Vos, J. (2023). The meaning sextet: A systematic literature review and further validation of a universal typology of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, 36(2), 204–231. <https://doi.org/10.1080/10720537.2022.2068709>
- Wilkinson, R., Nakamura, J. S., Kim, E. S., & VanderWeele, T. J. (2023). Social support and social strain from children and subsequent health and well-being among older U.S. adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(9), 2980–3003. <https://doi.org/10.1177/02654075231164900>
- Yao, J., Dai, B., & Wang, Y. (2026). Psychosocial resources, depression, and subjective well-being among middle-aged and older adults in China: A machine learning and network analysis approach. *Applied Research in Quality of Life*, 21(5), 3251–3276. <https://doi.org/10.1007/s11482-026-10629-z>
- Zhu, Y., Hu, H. H., & Chu, C. M. (2026). Psychological well-being, activity satisfaction, and perceived social support among middle-aged and older adults in intergenerational participation: An 18-month longitudinal study. *The International Journal of Aging and Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00914150261473978>



Este artículo está bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).