



07.04.01/1-01540

Licda. Helena Ospina de Fonseca  
Diplomada en Orientación Familiar  
Universidad de Navarra



1. ¿En qué consiste la autorrealización?

Hoy día todos andamos buscando nuestra autorrealización, Una vez oí decir a un ama de casa: "Es que yo ahora me quiero realizar --entendiéndose aquí: "pobrecita de mí porque me dedico sólo al hogar --. Y me dí cuenta que con estas afirmaciones lacónicas de tipo eslogan, sin mucha reflexión de por medio, se echaban a perder una serie de valores, porque se creía que autorrealizarse equivalía a "tirar por la borda" patrones culturales considerados retrógrados y ancestrales.

Antes de seguir adelante con la cuestión, cojamos el pez por la cabeza, y preguntémosnos qué quiere decir "realizarse", "autorrealizarse".

Analícemos para esto en una columna a la izquierda la tabla de autorrealización que ha redactado Maslow 1 , y pongamos en una columna a la derecha, al frente, lo que la experiencia y la observación ha brindado, nos brindan, y nos brindarán siempre sobre el microentorno del ama de casa.

2. Maslow y la tabla de autorrealización:

Considera Maslow que los seres realizados son personas que gozan de las siguientes características:

---

(\*) Conferencia pronunciada el 28 de noviembre de 1984, durante el Acto de Clausura del Año Académico de HOGAR EMPRESA en el CENTRO DE FORMACION TECNICO PROFESIONAL GUATIL situado en Sabanilla de Montes de Oca, San José, Costa Rica.

1 Pilar Narvion. "Maslow y la autorrealización del ama de casa", TELVA No.330. (2a. quincena de junio, 1977). 3.