

GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

NOVIEMBRE

EDICIÓN 2025

NÚMERO 15

Edición Especial

6° Congreso del Potencial Humano



SI
SOMOS
UNAM

CONTENIDO



05
Editorial

06
Bitácora Humanista

12
Cultura

14
Modelo

18
Academia

23
Colecciones

24
Claustro Docente

26
Reflexiones

29
Sujeto, Ser, Persona

*"Estar en contacto con la
realidad es estar en
contacto con el cuerpo."
— Alexander Lowen,
Fundador de la Terapia Bioenergética*

Gaceta UHH

CONTENIDO



Es una publicación académica independiente, propiedad intelectual de la **Universidad Humanista Hidalgo**.

Año 3 número 15, Noviembre 2025.

Edición bimestral **digitalizada**.

Se permite su reproducción total o parcial, citando la fuente.

Los contenidos de los artículos firmados, son responsabilidad de sus autores.

Directora General:

Dra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial:

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Asesor Editorial:

Dr. Enrique E. Recio Ávila

Nuestros objetivos:

La Gaceta de la Universidad Humanista Hidalgo tiene como propósito fortalecer la identidad institucional a través de una proyección sólida, ética y humanista, que refleje nuestro compromiso con la calidad académica y el prestigio de nuestra comunidad. Nos proponemos difundir el pensamiento humanista mediante la publicación de textos vivos, críticos y creativos, que estimulen la reflexión, el diálogo constructivo y el fortalecimiento de una sociedad orientada al bienestar, la dignidad y la sana convivencia. Aspiramos a consolidarnos como un espacio editorial abierto al mundo, con alcance regional, nacional e internacional, donde las ideas florezcan y el conocimiento se comparta con autenticidad y sentido transformador.

Escriben en este número:

- Dra. Virginia Hurtado Salinas.
- Prod. Jorge Serrano
- Dr. Fernando Ortiz Lachica.
- Mtra. Mónica Díaz Calleros.
- Lic. Rafael Ramírez Ramírez.
- Mtra. Claudia García Ledesma.
- Mtra. Mónica Cruz Noriega.
- Psicoterapeuta Patricia Feregrino Gutiérrez.

Imágenes

- Lic. Janeth Lugo y equipo MKD UHH (fotografías)

Algunas de las imágenes que acompañan este artículo son ilustrativas y fueron tomadas de bancos de imágenes libres de derechos.

6° CONGRESO DEL POTENCIAL HUMANO

Consciencia Corporal

para el Desarrollo de tu Potencial

Cada jornada fue una oportunidad para sembrar en nosotros mismos semillas que florecerán en acciones conscientes, personales y colectivas.

Del 14 al 16 de noviembre pasado, nuestra Universidad Humanista Hidalgo tuvo el honor de ser la sede del 6° Congreso del Potencial Humano, un evento que reunió a más de 750 participantes en un espacio vibrante de aprendizaje, experiencia y transformación.

Con seis conferencias magistrales y 56 talleres enriquecedores, este congreso se desarrolló con éxito rotundo y dejó una huella profunda en cada uno de quienes asistieron.



-Dra. Virginia Hurtado Salinas
Directora General
Universidad Humanista Hidalgo

Este congreso fue mucho más que un intercambio académico: fue una invitación a encarnar el conocimiento, a vivir la consciencia corporal como la esencia del desarrollo humano integral. Como bien señalamos en la bienvenida, la consciencia corporal nos abre las puertas a reconocernos en nuestra totalidad —mente, cuerpo y emoción—, y a entender que el cuerpo es un lenguaje vivo y un canal para desbloquear la energía vital que fortalece nuestro crecimiento y sanación interior.

Cada jornada fue una oportunidad para sembrar en nosotros mismos semillas que florecerán en acciones conscientes, personales y colectivas. La respiración profunda, el movimiento consciente y la conexión presente fueron caminos para reencontrarnos con nuestra esencia y transformar nuestra vida de manera auténtica y sensible.

Me siento profundamente agradecida con todos los conferencistas, talleristas, organizadores y participantes que hicieron posible esta celebración del potencial humano. Que esta experiencia nos inspire, fortalezca y nos transforme para construir juntos una universidad y una sociedad más humana y plena.

Con entusiasmo y compromiso, les doy la más cordial bienvenida a esta edición especial de la Gaceta UHH, que celebra el éxito y la riqueza del 6° Congreso del Potencial Humano.



Conciencia corporal para el desarrollo de tu potencial

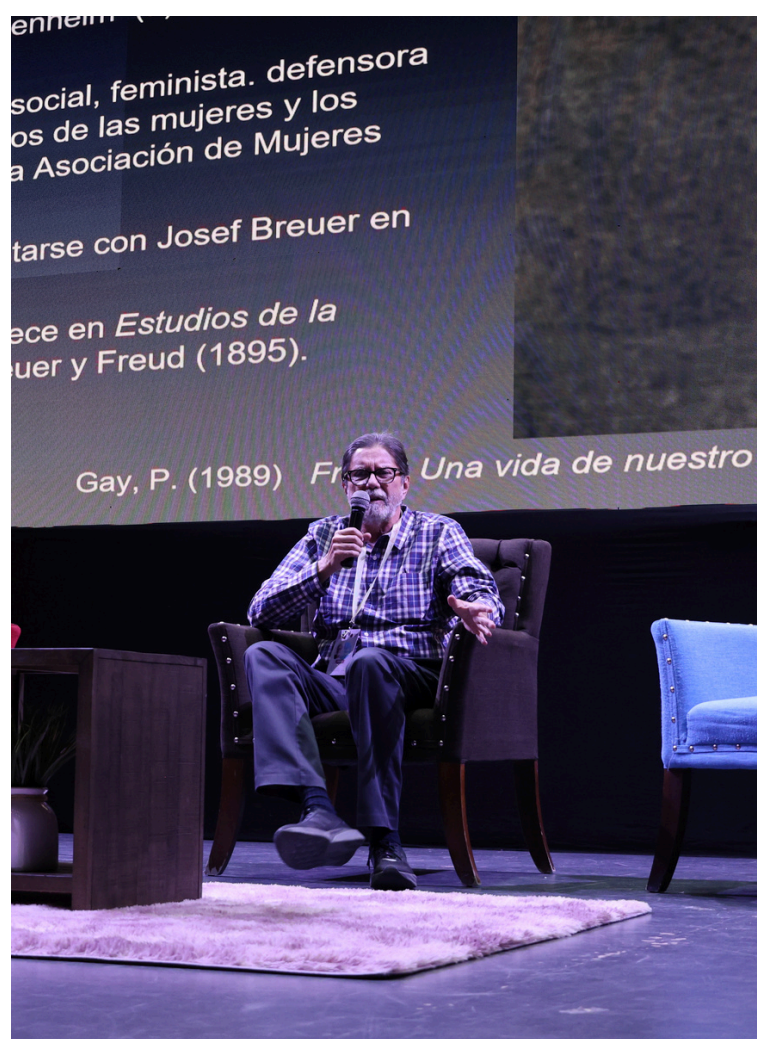
Por Comité Editorial

El cuerpo como memoria viva: una celebración del potencial humano

Pachuca se convirtió, una vez más, en el punto de encuentro para la reflexión profunda, el arte, el movimiento y el crecimiento interior durante el 6º Congreso del Potencial Humano, organizado por la Universidad Humanista Hidalgo (UHH), con el eje temático: "Conciencia corporal para el desarrollo de tu potencial".

El Teatro San Francisco abrió sus puertas en punto de las 16:00 horas para recibir a cerca de 800 participantes entre estudiantes, docentes, profesionales de la salud, especialistas en psicoterapia y público en general, todos convocados por una misma búsqueda: entender al cuerpo como origen, memoria y posibilidad de transformación.

La jornada inició con un emotivo video de remembranza, donde se evocaron los momentos más significativos de los congresos anteriores. Inmediatamente después, un performance de ballet iluminó el escenario con la música representativa de la Universidad: "Somos humanistas", un recordatorio poético de que la formación integral se construye desde la sensibilidad.



Conciencia corporal para el desarrollo de tu potencial

Por Comité Editorial



La bienvenida corrió a cargo de la Dra. Virginia Hurtado Salinas, directora general de la UHH, quien abrió el congreso citando a Alexander Lowen: "El cuerpo no miente. Es el guardián de la memoria emocional, donde se graban las vivencias que no han encontrado palabras". Con estas palabras, invitó a los presentes a permitir que el cuerpo, más que un vehículo, fuera un lenguaje vivo de conciencia y verdad interna.

Durante su mensaje, agradeció la presencia de las autoridades invitadas:

Lic. Eda Vite Ramos, presidenta del Sistema DIF Hidalgo.

Dr. Natividad Castrejón Valdez, secretario de Educación de Hidalgo.

Dr. Daniel Fragoso, Subsecretario de Educación Media Superior y Superior del Estado de Hidalgo.

Mtra. Keila Aguilar Saharaím, directora técnica de la UHH.

Dr. Enrique Recio Ávila, decano de la UHH.

Lic. Alejandro Peña García, director de Marketing y Ventas de la UHH.

Así como a docentes, colegas, estudiantes y amigos, a quienes motivó a abrir mente y corazón para vivir un encuentro transformador.

Inauguración: habitar la existencia desde la autopoiesis y el amor

El Dr. Natividad Castrejón Valdez, Secretario de Educación Pública de Hidalgo, inauguró la jornada con un mensaje profundo y fundamentado. Hizo una revisión amplia sobre la importancia del cuerpo desde los orígenes de la humanidad, evocando la herencia griega y refiriendo al teórico chileno Humberto Maturana, quien definió la existencia humana desde tres pilares esenciales:

La autopoiesis, capacidad de producirnos y sostenernos.



Consciencia corporal

para el desarrollo de tu potencial



Consciencia corporal

para el desarrollo de tu potencial



Consciencia corporal para el desarrollo de tu potencial

Las emociones, que guían decisiones y razonamientos.

El lenguaje, que crea convivencia, cultura y sentido

“Somos seres emocionales y racionales —señaló—, cuya vida es un constante proceso de conversar, sentir y convivir desde el amor y el respeto”. Con ello, invitó a todos los asistentes a “habitarlos plenamente” y explorar la corporalidad como territorio de autoconocimiento. Acto seguido, declaró formalmente inaugurado el congreso. Conferencias del primer día: pensar, sentir y reconstruir desde el cuerpo. La primera conferencia estuvo a cargo del Dr. Fernando Ortiz Lachica, con el tema “La reconstrucción de la experiencia en psicoterapia corporal”.

Su propuesta integró la fenomenología, el enfoque humanista y el trabajo corporal, destacando que el cuerpo es un territorio vivo, donde se aloja la historia emocional, y que la transformación ocurre cuando la persona reconoce lo que su propio cuerpo expresa. La Dra. Patricia Estrada continuó con la 2ª conferencia “Habitar el cuerpo: la unidad entre psique y soma”. Abordó la coraza muscular de Reich, la vitalidad de Lowen, el felt sense de Gendlin y la fenomenología de Merleau-Ponty. Su planteamiento subrayó que el cuerpo es la base de percepción y existencia, y que la terapia debe integrar profundamente la dimensión somática.

“Somos seres emocionales y racionales, cuya vida es un constante proceso de conversar, sentir y convivir desde el amor y el respeto”.



Consciencia corporal para el desarrollo de tu potencial



Por su parte, la Dra. Mónica Díaz Cayeros cerró el día con la conferencia “Terapia focalizada en las emociones. Un revolucionario modelo basado en la neurología del amor”. Destacó la íntima relación entre emociones, neurobiología y vínculo humano, retomando la teoría del apego y el papel fundamental de la seguridad emocional en la salud psíquica.

Sábado: 56 talleres para experimentar el cuerpo desde la vivencia

La jornada del sábado 15 fue un viaje sensorial y emocional.

Desde las 08:00 hasta las 20:00 horas, los participantes vivieron 56 talleres en las instalaciones de la UHH y del Centro de Artes. Respiración consciente, movimiento, atención plena, expresión corporal, dinámicas somáticas y actividades introspectivas formaron parte de un día de descubrimientos y reconexión personal.

Profesionales de diversas disciplinas guiaron procesos de vivencia y aprendizaje aplicables al ámbito educativo, clínico, psicológico, organizacional y de desarrollo del potencial humano, convirtiendo el congreso en un laboratorio experiencial de escucha, presencia y crecimiento.

Consciencia corporal

para el desarrollo de tu potencial



Domingo: cerrar en consciencia profunda

El domingo 16, nuevamente en el Teatro San Francisco, iniciaron puntualmente las conferencias magistrales.

La Dra. Patricia Feregrino Gutiérrez abrió con "Saber con el cuerpo: la dimensión encarnada del aprendizaje terapéutico", proponiendo que el conocimiento terapéutico nace del cuerpo tanto como de la mente. Invitó a reconocer tensiones, gestos y sensaciones internas como parte fundamental del darse cuenta.

El Dr. Edgar González Hernández presentó "Técnicas corporales en la práctica terapéutica humanista", destacando el cuerpo como puerta de acceso a la emoción y la autenticidad. Respiración, escaneo corporal, movimiento espontáneo y contacto terapéutico fueron descritos como caminos de reconexión vital.

La última conferencia fue impartida por la Dra. Mirna Luz Molina Ramos, "Pasión y compromiso por vivir más allá de la IA". Reflexionó sobre la importancia de preservar la sensibilidad, la ética y la interioridad en tiempos de inteligencia artificial, reivindicando la pasión como fuerza creadora que orienta la vida humana.

Clausura: un llamado a seguir humanizando el mundo

El congreso cerró con un performance musical que emocionó a los presentes.

Finalmente, la Dra. Virginia Hurtado Salinas y el Dr. Natividad Castrejón Valdez clausuraron los trabajos con un mensaje que resonó profundamente: el objetivo último del ser humano es la realización y la búsqueda de la felicidad, y encuentros como este siembran semillas para construir un mundo más pleno, sensible y humano.



Danzar la vida:

Cuerpo y territorio de identidad



-Jorge Serrano
Productor, director,
coreógrafo y maestro.
Fundador de la compañía
Jazz Zone

Hay personas que bailan. Y hay personas para quienes la danza no es una actividad sino una forma de estar en el mundo. Jorge Serrano pertenece a esta segunda categoría. Fundador de la compañía Jazz Zone, director, coreógrafo y maestro, Jorge llegó a nuestro 6° Congreso del Potencial Humano no solo para mostrarnos movimientos técnicamente impecables, sino para recordarnos algo que muchos hemos olvidado: que el cuerpo no es un vehículo que nos transporta por la vida, sino el primer territorio donde habitamos nuestra identidad.

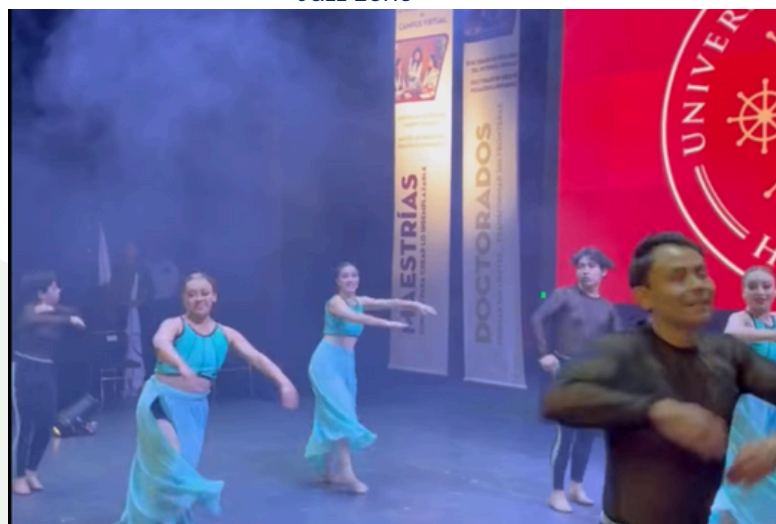
Durante su participación en el congreso, dedicado este año a la Corporalidad Consciente, tuvimos la oportunidad de conversar extensamente con él sobre su trayectoria, su proceso creativo y esa relación íntima entre consciencia corporal y desarrollo del potencial humano. Lo que emergió de esa conversación fue mucho más que una charla sobre técnica dancística: fue una reflexión profunda sobre lo que significa vivir encarnadamente en un mundo que nos ha enseñado a habitar principalmente nuestras cabezas.

El camino: de un hobby a una forma de vida

La historia de Jorge con la danza comenzó, como tantas historias de amor, de manera casi casual. Pero hubo un momento específico que lo cambió todo: su primera gira internacional como bailarín en 2005. "Fue ahí cuando descubrí que era más que un hobby"

Esa búsqueda lo llevó lejos, literalmente. Como bailarín y posteriormente coordinador artístico del Ballet Folklórico del Estado de Hidalgo, pisó escenarios en Italia, Estados Unidos, Guatemala, Argentina, España, Portugal e Inglaterra. Pero los viajes geográficos eran, en realidad, pretextos para un viaje más profundo: el de explorar las infinitas formas en que el cuerpo humano puede comunicar lo inefable.

Su formación ha sido tan diversa como intensa: desde cursos de producción técnica teatral hasta diplomados en composición coreográfica contemporánea, pasando por el Congreso Internacional de Danza Jazz Legacy. Pero más allá de las certificaciones y los diplomas, lo que define a Jorge es algo que ningún curso puede enseñar: una curiosidad insaciable por las posibilidades expresivas del movimiento.



"La búsqueda de la libertad del movimiento, el fortalecimiento técnico y siempre buscar la forma de comunicar ideas, sentimientos y emociones a través de la danza."

El jazz, en su propuesta, no es un estilo definido por pasos específicos sino una actitud ante el movimiento. Es la comprensión de que cada gesto cotidiano —levantarnos, tender la cama, subirnos a un auto, dar un saludo— contiene potencialmente el germen de la danza. **Es reconocer que lo ordinario y lo extraordinario no son categorías separadas sino puntos en un continuum de expresión corporal.**

El proceso creativo: de la emoción al gesto

No es un método mecánico sino un viaje de cinco estaciones, cada una necesaria e insustituible.

Comienza con la emoción: ¿qué quiero comunicar? ¿qué necesita ser expresado? No se trata de ilustrar emociones sino de encontrar la verdad del impulso creativo. Luego viene la búsqueda del soundtrack, esa música que resuena con la idea inicial y se convierte en aliada del proceso.

La tercera estación es la exploración, quizá la más vulnerable y también la más generadora. "El movimiento surge de manera libre, espontánea y sin juicios. La música se convierte en un detonante sensorial que guía impulsos, texturas corporales y dinámicas. El cuerpo sigue su propio mapa interno, descubriendo posibilidades nuevas en el espacio, en el peso, en la respiración y en el ritmo."

Danzar la vida:

Cuerpo y territorio de identidad

"El cuerpo no es solamente una herramienta para desplazarnos o cumplir funciones básicas: es nuestro primer espacio de identidad y el medio a través del cual experimentamos el mundo."



Consciencia corporal: mucho más que una técnica

Cuando preguntamos qué significa para él la consciencia corporal, Jorge no da una definición abstracta. Nos habla de "el control del cuerpo mediante la comprensión de sensaciones" y de "conexión entre cuerpo, mente y espacio". Pero lo que realmente le interesa es cómo llega a esa comprensión.

Jorge no llegó a la consciencia corporal desde la espiritualidad abstracta o las prácticas de mindfulness que están de moda. Llegó desde la técnica rigurosa, desde el entrenamiento disciplinado, desde horas y horas de trabajar los músculos, las articulaciones, el equilibrio, la fuerza. Y solo desde ese fundamento técnico pudo profundizar hacia dimensiones más sutiles de la experiencia corporal.

Para mantener y profundizar esa conexión, Jorge recurre a herramientas diversas: terapia psicológica, literatura, música, escritura y lo que él llama "mi sensibilidad ante ello". No hay un solo camino: hay una ecología de prácticas que se nutren mutuamente y que mantienen abierto el canal de comunicación entre mente, emoción y cuerpo.

El cuerpo como espacio de conocimiento

Quizá el mensaje más importante que Jorge compartió durante su participación en el congreso fue este: **"El cuerpo no es solamente una herramienta para desplazarnos o cumplir funciones básicas: es nuestro primer espacio de identidad y el medio a través del cual experimentamos el mundo."**

Esta idea tiene implicaciones profundas que van mucho más allá del arte. La consciencia corporal puede ayudar a las personas a desarrollar su potencial en cualquier área de la vida. "Cuando una persona aprende a habitar su cuerpo, a sentirlo y escucharlo, desarrolla herramientas que impactan directamente en su vida diaria. Un cuerpo consciente permite identificar y reconocer emociones, regular la energía, gestionar el estrés y tomar decisiones desde un estado de mayor claridad.

En cualquier ámbito —académico, laboral, emocional o social— saber dónde estás, cómo estás y qué necesitas convierte tu cuerpo en un aliado para avanzar y no en un impedimento."

Para los estudiantes universitarios que asistieron al congreso, muchos de ellos acostumbrados a vivir principalmente en sus cabezas, navegando entre textos, pantallas y conceptos abstractos, este mensaje resonó con particular fuerza. Porque Jorge no estaba proponiendo algo esotérico: estaba señalando una herramienta práctica y accesible que todos tenemos pero que pocos aprendemos a usar conscientemente.

PSICOTERAPIA MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Imagina por un momento que entras a una sesión de terapia. Te sientas en el consultorio, el terapeuta frente a ti con su libreta, y comienza la pregunta inevitable: "¿Cómo te sientes?". Empiezas a hablar. De tu infancia, de tus miedos, de esa relación que no funciona, de la ansiedad que te despierta a las tres de la madrugada. Hablas, y al hablar, intentas darle forma a algo que muchas veces parece no tener palabras. Esta escena, repetida millones de veces en consultorios alrededor del mundo, es lo que la mayoría de nosotros entiende por psicoterapia: una cura por la conversación.

La expresión no es casual. Se la debemos a Bertha Pappenheim, mejor conocida en la historia del psicoanálisis como Anna O., aquella joven vienesa cuyo caso documentaron Breuer y Freud en 1895 en sus Estudios sobre la histeria. Desde entonces —hace casi ciento cincuenta años— hemos construido la psicoterapia fundamentalmente como un ejercicio verbal: alguien que sufre habla con alguien que escucha, interpreta, sugiere. El discurso se vuelve espejo y a la vez instrumento de transformación. Nombramos lo que nos duele y, al nombrarlo con ayuda de un profesional empático y competente, encontramos nuevos significados, reorganizamos la experiencia, sanamos.

Y funciona. No hay duda de eso. Cuando existe una buena alianza terapéutica y el profesional cuenta con la formación adecuada, la terapia conversacional produce cambios significativos. Pero aquí viene la pregunta que animó el taller que tuve el privilegio de facilitar en nuestro congreso: ¿Es la palabra el único camino? ¿Es el discurso la única vía de acceso al mundo interno?



-Dr. Fernando Ortiz
Profesor investigador titular,
psicoterapeuta, consultor en
manejo del estrés, Autor.

El camino que nadie toma

Resulta fascinante que, casi al mismo tiempo que Freud consolidaba el psicoanálisis como terapia de la palabra, otros pioneros exploraban territorios radicalmente distintos. Desde principios del siglo XX, algunos terapeutas comenzaron a preguntarse por la relación entre cuerpo y mente, no como entidades separadas que se influyen mutuamente, sino como una unidad indisoluble donde la división misma es artificial.

Estos exploradores —muchos de ellos discípulos críticos del propio Freud— empezaron a experimentar con la respiración, a prescribir movimientos específicos, a trabajar con posturas y gestos, a explorar conscientemente el aumento y la disminución de tensiones musculares. Para ellos, el cuerpo no era simplemente el contenedor de la mente ni el vehículo que la transporta. Era, en sí mismo, el camino real al inconsciente.

Esta afirmación merece que nos detengamos un momento. Si Freud declaró que los sueños eran la vía regia hacia el inconsciente, estos pioneros de la psicoterapia corporal propusieron algo más radical: que el cuerpo, con sus tensiones crónicas, sus posturas habituales, su forma particular de respirar y moverse, guarda la historia completa de nuestra experiencia emocional. Y no solo la guarda como archivo pasivo, sino que la actualiza constantemente, la mantiene viva en el presente. Cuando las palabras no alcanzan

Hay experiencias que resisten la verbalización. Traumas tempranos que ocurrieron antes de que tuviéramos lenguaje. Emociones tan intensas que desbordan cualquier intento de descripción. Sensaciones corporales que parecen tener vida propia y que, por más que intentemos explicarlas racionalmente, siguen manifestándose con terquedad en el pecho, en el estómago, en la garganta que se cierra.



PSICOTERAPIA

MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Durante el taller exploramos precisamente este territorio: cómo acceder a esas experiencias que permanecen mudas en la conversación pero que hablan elocuentemente a través del cuerpo. Trabajamos con ejercicios que permitían a los participantes experimentar directamente cómo un cambio en la respiración modifica no solo la fisiología sino también el estado emocional y la disponibilidad de ciertos recuerdos. Cómo una postura de apertura puede despertar vulnerabilidad o, por el contrario, cómo sostener una postura de fuerza puede reconectar con recursos internos olvidados.

No se trataba de técnicas de relajación —aunque la relajación pudiera ocurrir como efecto secundario—. Se trataba de algo más fundamental: usar el cuerpo como instrumento de conocimiento y transformación en sí mismo, no como medio para llegar a algo más importante (los pensamientos, las creencias), sino como el terreno mismo donde ocurre la experiencia humana.

Crear lo que faltó

Ron Kurtz, creador del Método Hakomi —uno de los enfoques más refinados de psicoterapia somática—, solía decir algo que me sigue pareciendo revolucionario: una parte fundamental de su trabajo no era analizar el pasado sino crear experiencias que nunca ocurrieron. Pensemos en las implicaciones de esta idea.

Alguien que jamás se ha sentido verdaderamente seguro en la vida carga con esa ausencia como una herida invisible. Puede hablar de ella durante años en terapia, puede entender intelectualmente de dónde viene, puede rastrear los acontecimientos biográficos que la produjeron. Pero todo ese entendimiento, por más sofisticado que sea, no necesariamente produce la experiencia visceral, corporal, de sentirse finalmente seguro. Y es esa experiencia —no su comprensión— la que tiene el poder transformador más profundo.

Durante el taller trabajamos con esta premisa. Diseñamos experiencias corporales cuidadosamente estructuradas donde los participantes podían experimentar, quizá por primera vez, sensaciones de sostén genuino, de contención segura, de fuerza propia sin agresividad, de apertura sin colapso. Y lo que observamos una y otra vez fue algo notable: cuando estas experiencias se viven de manera encarnada, no solo como idea sino como sensación somática completa, algo cambia en la organización profunda de la persona.

Las experiencias básicas que nos constituyen

La Psicoterapia Funcional, desarrollada por Luciano Rispoli en Italia, propone una idea que exploré extensamente en mi libro *Psicoterapia Corporal: Bases teóricas de la práctica*: todos los seres humanos necesitamos ciertas experiencias básicas para desarrollarnos de manera equilibrada. Ser visto genuinamente por otro. Ser contenido cuando el mundo se vuelve demasiado. Aprender a soltar el control sin desintegrarnos. Experimentar nuestra propia fuerza y poderío sin culpa. Recibir ternura. Ser considerados en nuestra singularidad.

Estas no son experiencias psicológicas abstractas: son vivencias corporales concretas que dejan huella en nuestra forma de respirar, en nuestro tono muscular, en nuestra postura habitual, en la forma en que ocupamos el espacio o nos encogemos en él. Cuando se viven de modo pleno y suficiente, se convierten en la base de un funcionamiento sano. Cuando están ausentes o fueron insuficientes, debemos reconstruirlas.

Y aquí viene lo crucial: no se pueden reconstruir solo hablando de ellas. Puedo hablar durante años sobre cómo no me sentí visto en la infancia, pero esa conversación, por más insight que produzca, no sustituye la experiencia somática de ser finalmente visto, sostenido en la mirada de otro con presencia y reconocimiento. Esa experiencia debe vivirse en el cuerpo para que reorganice el sistema.



PSICOTERAPIA MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Los actos de triunfo

Pierre Janet, ese psiquiatra francés contemporáneo de Freud que lamentablemente ha sido menos estudiado de lo que merece, tenía un concepto fascinante: los "actos de triunfo". Se refería a acciones que quedaron incompletas en el pasado, gestos que no pudimos realizar, movimientos que fueron abortados por el miedo o las circunstancias. Estos actos incompletos, sostenía Janet, permanecen como tensión no resuelta en el organismo.

En el taller exploramos esta idea a través de ejercicios de empuje, de límites, de expresión gestual completa. Una participante compartió después algo que me conmovió: "Toda mi vida he querido decir 'no' de manera clara, pero siempre me he detenido. Hoy, cuando empujé con toda mi fuerza contra esa pared, no solo la empujaba a ella: empujaba contra todos los años en que me tragué mi rabia. Y cuando sentí mi fuerza, algo se calmó dentro de mí".

Eso es un acto de triunfo: completar finalmente lo que quedó suspendido. Y produce, como describió Janet hace más de un siglo, una sensación de calma, de alivio, de empoderamiento que ninguna cantidad de conversación puede sustituir.

La comunicación no verbal como texto primario

En la psicoterapia tradicional, la comunicación no verbal —los gestos, las posturas, el tono de voz— se considera información auxiliar. Datos adicionales que ayudan al terapeuta a entender mejor lo que "verdaderamente" importa: el contenido del discurso, la narrativa verbal. Pero desde la psicoterapia corporal, invertimos radicalmente esta jerarquía.

La comunicación no verbal no es secundaria: es primaria. Es el texto original donde está escrita nuestra historia emocional más verdadera. Las palabras pueden mentir, pueden racionalizar, pueden construir narrativas defensivas. El cuerpo, en cambio, no miente. Los hombros que se elevan cuando se habla del padre, la respiración que se contiene cuando aparece cierto tema, las manos que se aprietan al mencionar una relación, la voz que se quiebra en cierta palabra: todo eso es información de primer orden, no de segundo.

Durante el taller aprendimos a leer este lenguaje corporal no como síntoma sino como comunicación directa. Y más importante aún: aprendimos a intervenir directamente en él. Porque si puedo ayudar a alguien a soltar conscientemente la tensión crónica de sus hombros, no solo estoy relajando músculos: estoy accediendo a la carga emocional que esa tensión porta. Y cuando esa carga se libera de manera contenida y segura, el cambio es integral.

Una forma diferente de estar presente

Quizá lo más difícil de comunicar sobre la psicoterapia corporal es que no se trata de una técnica que se aplica sino de una forma radicalmente diferente de estar presente con otro ser humano. Requiere del terapeuta una cualidad particular de atención: no solo escuchar las palabras sino percibir el cuerpo completo, registrar las micro-expresiones, notar los cambios en el ritmo respiratorio, sentir en el propio cuerpo las resonancias de lo que el consultante está experimentando.



PSICOTERAPIA

MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Esta forma de presencia somática —lo que algunos llaman "empatía cinestésica"— no se enseña en los programas tradicionales de formación en psicología. Requiere que el terapeuta cultive su propia conciencia corporal, que aprenda a usar su cuerpo como instrumento de percepción y no solo su mente analítica.

En el taller dedicamos tiempo significativo a esta dimensión. Los participantes practicaron estar presentes corporalmente unos con otros, a registrar no solo lo que el otro decía sino cómo lo decía con todo su ser. Y muchos reportaron que esta forma de atención, una vez experimentada, era imposible de desconocer: "Ahora no puedo no ver el cuerpo de mis consultantes. Es como si hubiera aprendido un idioma nuevo y súbitamente escuchara conversaciones que siempre estuvieron ahí pero que yo no podía comprender".

El cuerpo como hogar

Hay una paradoja contemporánea que me parece cada vez más evidente: vivimos en una época obsesionada con el cuerpo —su imagen, su rendimiento, su optimización— pero profundamente desconectada de la experiencia corporal interna. Sabemos cómo luce nuestro cuerpo desde fuera, pero hemos perdido la capacidad de habitarlo desde dentro.

La psicoterapia corporal nos invita a volver a casa, a reconectar con ese territorio de sensación, emoción y movimiento que es nuestro hogar primero. No para quedarnos encerrados en él ignorando el pensamiento y el lenguaje, sino para integrar todas las dimensiones de la experiencia humana en una totalidad funcional.

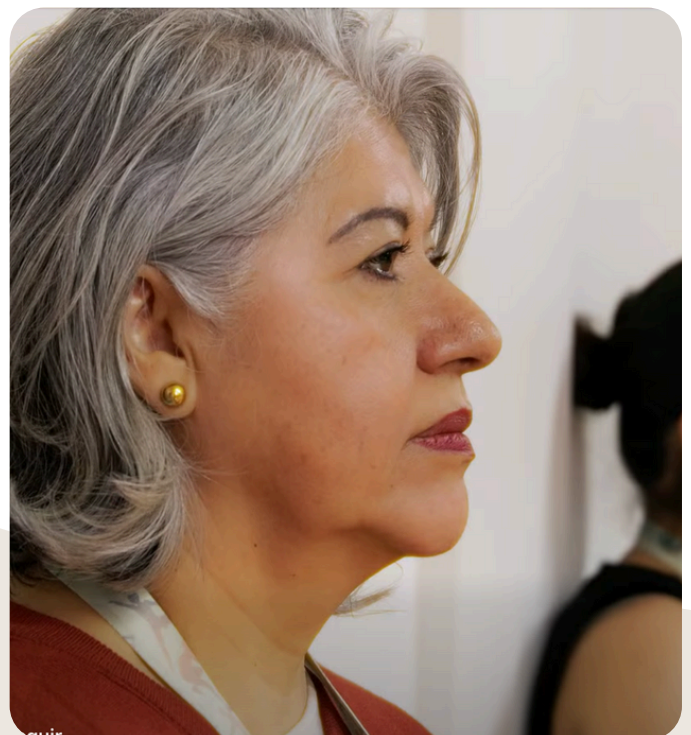
Porque al final, no somos mentes que tienen cuerpos ni cuerpos que producen mentes. Somos organismos vivos donde pensamiento, emoción, sensación y movimiento son aspectos inseparables de una misma experiencia. Y cuando reconectamos con esa totalidad, cuando dejamos de privilegiar artificialmente una dimensión sobre las otras, accedemos a recursos de sanación y transformación que la palabra sola no puede alcanzar.

Al cerrar el taller, mientras los participantes salían del salón con esa expresión particular de quien ha estado verdaderamente presente en su cuerpo —un poco más lentos, un poco más centrados, tal vez con los ojos más brillantes—, recordé por qué elegí este camino hace décadas. No porque la conversación terapéutica no tenga valor, sino porque descubrí que hay formas de sufrimiento y también de sanación que habitan en territorios más profundos que las palabras.

El cuerpo recuerda lo que la mente olvida. Y cuando finalmente le damos espacio para hablar en su propio idioma —el idioma de la sensación, del gesto, del movimiento, de la respiración—, nos cuenta historias que llevábamos años necesitando escuchar. Y nos ofrece posibilidades de transformación que estuvieron siempre ahí, esperando pacientemente a que bajáramos de la cabeza al corazón, del pensamiento a la sensación, de las palabras al silencio elocuente del cuerpo que finalmente se permite ser.

BIBLIOGRAFÍA

Ortiz, F. (1996) Psicoterapia Corporal. Bases teóricas de la práctica. UAM/Pax.



TERAPIA FOCALIZADA EN EMOCIONES: DESARROLLANDO Y PRACTICANDO HABILIDADES



-Mtra. Mónica Díaz
Psicóloga clínica y
Supervisora certificada
en terapia focalizada en
emociones.

Hay parejas que llegan a terapia exhaustas, con la sensación de haber intentado todo y de que nada funciona. Se miran sin verse realmente, hablan sin escucharse, y el dolor se ha vuelto tan cotidiano que casi parece normal. En esos momentos críticos, cuando la conexión parece irremediabilmente rota, existe un modelo terapéutico que ha demostrado, una y otra vez, su capacidad para reconstruir puentes: la Terapia Focalizada en Emociones.

Durante nuestro 6° Congreso del Potencial Humano, dedicado este año a la Corporalidad Consciente, tuve la oportunidad de facilitar un taller que exploró este enfoque, considerado actualmente el estándar de oro en terapia de pareja. Pero más allá de las credenciales académicas, lo que hace especial a este modelo es algo mucho más humano: su capacidad para ayudarnos a entender que nuestras conductas más destructivas suelen ser, en realidad, gritos desesperados de necesidad emocional.

El tango de la conexión emocional

La Terapia Focalizada en Emociones, desarrollada por la Dra. Sue Johnson, no es simplemente un conjunto de técnicas. Es, en esencia, una forma de entender la naturaleza humana a través del lente del apego. Desde que nacemos hasta que morimos —"de la cuna a la tumba", como afirma Johnson— necesitamos vínculos seguros con otros seres humanos. No es debilidad, no es dependencia patológica: es biología pura, supervivencia, arquitectura cerebral.

Durante el taller, exploramos lo que en EFT llamamos el "tango terapéutico": esos cinco movimientos fundamentales que permiten al terapeuta acompañar a las personas hacia una conexión más profunda consigo mismas y con sus seres queridos. Reflejar lo que se dice, profundizar en lo que se siente, poner en escena las emociones para que puedan ser vistas y tocadas, procesar la experiencia y finalmente integrarla en una nueva narrativa relacional.

Suena complejo, pero en realidad es profundamente natural. Es aprender a bailar al ritmo del otro, a seguir sus pasos emocionales sin adelantarse ni quedarse atrás.



TERAPIA FOCALIZADA EN EMOCIONES:

DESARROLLANDO Y PRACTICANDO HABILIDADES

La postura PRISSEL: cuando menos es más

Una de las prácticas que más resonó entre los participantes fue la exploración de la postura PRISSEL, un acrónimo que resume la actitud terapéutica desde este modelo: usar las Palabras del cliente, Repetir lo esencial, trabajar con Imágenes, mantener un lenguaje Simple y Suave, ser Específico y moverse Lento.

En un mundo que nos empuja constantemente hacia la velocidad, hacia las soluciones rápidas y las respuestas prefabricadas, la EFT nos invita a desacelerar. Porque el cambio emocional profundo no ocurre en el vértigo, sino en esos momentos de quietud donde finalmente podemos sentir lo que llevamos tanto tiempo evitando. Practicamos microintervenciones aparentemente sencillas pero enormemente poderosas: el reflejo literal, que devuelve a la persona sus propias palabras como un espejo que le permite verse con mayor claridad; la conjetura empática, que nombra con delicadeza aquello que aún no puede decirse; la validación, que reconoce la legitimidad de cada experiencia emocional; y el reencuadre de apego, que transforma los "defectos" de carácter en estrategias de supervivencia emocional.

Cuando el terapeuta también es humano

Uno de los aspectos más valiosos del taller fue el espacio dedicado a la reflexión sobre la persona del terapeuta. Porque no trabajamos con emociones ajenas desde un lugar neutro y aséptico. Cada consulta nos toca, nos resuena, nos activa. Y negar esto no solo es ingenuo: es peligroso.

Exploramos juntos los detonadores emocionales que pueden aparecer en el trabajo clínico, esos momentos en que la historia del consultante roza demasiado cerca de la nuestra y nos encontramos reaccionando desde nuestras propias heridas no resueltas. Identificamos patrones relacionales personales que influyen, inevitablemente, en la forma en que acompañamos a otros.

La EFT nos recuerda algo fundamental: ser terapeuta no significa haber resuelto todos nuestros conflictos, sino estar dispuesto a reconocer nuestra humanidad y trabajar constantemente en nuestra propia regulación emocional. Solo desde ahí podemos ofrecer lo que este modelo considera esencial: la co-regulación emocional.

El cuerpo que siente, el cerebro que recuerda

Este taller se entrelazó naturalmente con el tema central de nuestro congreso porque la EFT, aunque muchas veces se presenta como un modelo de conversación terapéutica, es profundamente corporal. La Teoría del Apego de John Bowlby nos muestra que el vínculo afectivo no es una construcción mental: es una necesidad biológica inscrita en nuestro sistema nervioso.

Las neurociencias han confirmado lo que Bowlby intuyó hace décadas: la calidad de nuestros vínculos tempranos modela literalmente nuestro cerebro, determina nuestra capacidad de regular emociones, influye en nuestra percepción de seguridad en el mundo. Cuando un bebé es sostenido con calidez, su corteza prefrontal se desarrolla de cierta manera. Cuando crece en un ambiente de amenaza constante, su amígdala aprende a estar siempre en alerta.

Y aquí está lo extraordinario: aunque esos patrones se establecen temprano, no son inmutables. La neuroplasticidad nos dice que podemos, literalmente, recablear nuestro cerebro a través de experiencias emocionales correctivas. Y eso es precisamente lo que ofrece la EFT: un espacio donde, en presencia de un otro empático y regulado, podemos atrevernos a sentir de nuevo, a confiar de nuevo, a conectar de nuevo. Una invitación a mirar con otros ojos.

Al finalizar el taller, quedó flotando en el aire una pregunta que considero fundamental para todos quienes trabajamos en el ámbito de la salud mental: ¿Estamos realmente comprendiendo las necesidades de apego de nuestros consultantes, o estamos interpretando sus conductas desde marcos que patologizan lo que en realidad son estrategias de supervivencia emocional? Cuando alguien se vuelve crítico y demandante en su relación, podríamos etiquetarlo como controlador o ansioso. Pero desde la EFT, vemos a alguien que protesta desesperadamente ante la desconexión, alguien que prefiere pelear a sentir el terror del abandono. Cuando alguien se vuelve distante y evitativo, podríamos llamarlo desapegado o narcisista. Pero vemos a alguien que ha aprendido que sus emociones no son seguras, que es mejor apagar el corazón que arriesgarse al rechazo.

Este cambio de mirada no es solo técnico: es profundamente humanizante. Nos permite ver el dolor debajo de la rabia, la vulnerabilidad escondida tras la indiferencia, el anhelo de conexión que se disfraza de autosuficiencia.

El arte de estar presente

Si algo me ha enseñado la EFT a lo largo de los años es que el cambio terapéutico profundo no sucede por la brillantez de nuestras interpretaciones o la sofisticación de nuestras técnicas. Sucede cuando somos capaces de ofrecer presencia genuina, cuando podemos sostener emocionalmente a otro ser humano mientras explora los territorios más dolorosos de su experiencia.

TERAPIA FOCALIZADA EN EMOCIONES:

DESARROLLANDO Y PRACTICANDO HABILIDADES

La Dra. Sue Johnson habla de crear experiencias emocionales correctivas, momentos en los que la persona puede sentir algo diferente a lo que siempre ha sentido en sus relaciones significativas. Pero para crear esos momentos, necesitamos cultivar en nosotros mismos la capacidad de estar verdaderamente presentes, de regular nuestras propias emociones, de ofrecer el tipo de sintonía que permite que otro se atreva a ser vulnerable.

Esto requiere práctica, supervisión, humildad y, sobre todo, un compromiso constante con nuestro propio desarrollo personal. Porque no podemos acompañar a otros hacia lugares emocionales donde nosotros mismos no hemos estado dispuestos a ir.

Al cerrar la sesión, mientras los participantes compartían sus reflexiones, me encontré pensando en todas las parejas y familias que podrían beneficiarse de este enfoque. En un mundo que nos enseña a ser independientes, a no necesitar, a resolver todo solos, la EFT nos recuerda una verdad incómoda pero liberadora: estamos hechos para la conexión, y reconocer esa necesidad no es debilidad sino sabiduría.

Ofrecer un espacio emocionalmente seguro, donde las personas puedan bajar sus defensas y permitirse sentir, es quizá el regalo más valioso que podemos dar como terapeutas. Y ese espacio no se construye con técnicas sofisticadas, sino con algo mucho más simple y a la vez más difícil: presencia, sensibilidad y la firme convicción de que todos merecemos ser vistos, comprendidos y acompañados en nuestra humanidad compartida.

Amar desde la diferencia: una conversación necesaria sobre neurodiversidad

La historia que voy a contar empieza con una pareja sentada frente a mí en consulta. Él, frustrado porque ella "no entiende las señales obvias" y "se obsesiona con detalles sin importancia". Ella, agotada de que él "nunca dice directamente lo que quiere" y "se enoja sin razón aparente". Después de varias sesiones intentando trabajar desde modelos tradicionales de terapia de pareja, algo no terminaba de encajar. Hasta que una evaluación especializada reveló lo que había estado ahí todo el tiempo: ella estaba dentro del espectro autista. De pronto, todo cambió. No porque ella cambiara — siempre había sido la misma persona —, sino porque nuestra forma de comprender su manera de amar, de comunicarse, de experimentar el mundo se transformó radicalmente. Y con ese cambio vino la posibilidad real de construir un puente entre dos formas distintas de procesar la realidad.

Esta experiencia, multiplicada por muchas otras similares, fue lo que me llevó a diseñar el taller "Amores neurodivergentes" para nuestro congreso, un espacio donde pudimos explorar juntos cómo la neurodiversidad transforma no solo nuestra práctica terapéutica, sino nuestra comprensión misma de lo que significa amar y conectar con otros.

Más allá del paradigma de la enfermedad

Hay un cambio profundo ocurriendo en la forma en que entendemos el funcionamiento neurológico humano. Durante décadas, la medicina y la psicología han operado desde lo que podríamos llamar el "modelo del déficit": si tu cerebro funciona diferente a la mayoría, algo está roto y necesita ser reparado. Pero el paradigma de la neurodiversidad propone algo radicalmente distinto: las diferencias neurológicas no son defectos, sino variaciones naturales de la experiencia humana.

Pensemos en esto por un momento. Cuando decimos que alguien es zurdo, no estamos diagnosticando una patología de la lateralidad. Reconocemos una diferencia, sí, pero una diferencia que requiere adaptaciones (tijeras especiales, escritorios apropiados), no curación. ¿Por qué no podemos aplicar la misma lógica a las diferencias neurológicas?

Durante el taller exploramos esta pregunta desde múltiples ángulos. Aprendimos a reconocer signos de neurodivergencia —autismo, TDAH, dislexia, dispraxia— no como síntomas patológicos sino como características de un sistema nervioso que procesa información de manera distinta. Y descubrimos algo que muchos encontraron liberador: esa "rareza" que quizá habían sentido toda su vida podría tener una explicación neurológica, no caracterológica.

El test que cambió la sala

Uno de los momentos más intensos del taller ocurrió cuando invité a los participantes a realizar un test de tamizaje para identificar posibles rasgos neurodivergentes en sí mismos. El silencio que llenó la sala mientras respondían las preguntas era elocuente. Y luego, al compartir, comenzaron a emerger historias.

"Siempre pensé que era tímida, pero quizá mi dificultad con el contacto visual tenga otra explicación."

"Mi familia me dice que soy obsesivo con el orden, pero ¿y si simplemente mi cerebro necesita esa estructura para funcionar?"

TERAPIA FOCALIZADA EN EMOCIONES:

DESARROLLANDO Y PRACTICANDO HABILIDADES

El desconocimiento tiene consecuencias. Lleva a interpretaciones erróneas de la conducta: "es grosero" cuando en realidad tiene dificultades genuinas con el contacto visual; "no le importa" cuando en realidad está sobrecargado sensorialmente y necesita retirarse; "es manipulador" cuando en realidad su procesamiento emocional es diferente y sus respuestas no se ajustan a lo esperado.

Peor aún, el desconocimiento puede llevar a microagresiones no intencionadas que acumulan y profundizan el trauma de no ser comprendido, de ser constantemente interpretado desde marcos que no aplican, de sentirse fundam

entalmente roto cuando en realidad eres diferente. Corporalidad consciente y diversidad neurológica Este taller se conectó orgánicamente con el tema central de nuestro congreso porque nos recordó algo esencial: cada sistema nervioso encarna una forma distinta de estar en el mundo. La corporalidad consciente no puede ser una experiencia universal y homogénea. Para una persona con hipersensibilidad sensorial, "conectar con el cuerpo" puede ser abrumador sin las adaptaciones apropiadas. Para alguien con alexitimia —dificultad para identificar y nombrar emociones—, las invitaciones a "explorar lo que sientes" necesitan ser mucho más concretas y estructuradas.

Reconocer esta diversidad no diluye el concepto de potencial humano: lo expande hacia una visión verdaderamente inclusiva. Porque el potencial no se mide desde un solo estándar neuronormativo, sino que se despliega de tantas maneras como cerebros hay.

Una invitación a la curiosidad compasiva

Al cerrar el taller, propuse un ejercicio final: imaginar que cada persona con quien trabajamos porta una mochila invisible llena de experiencias de no ser comprendida. Cuántas veces le habrán dicho que "lo hace para llamar la atención", que "si quisiera podría controlarse", que "es muy sensible", que "necesita esforzarse más". Cuántas veces habrá intentado ser como los demás y fracasado, no por falta de voluntad sino porque su cerebro literalmente funciona diferente.

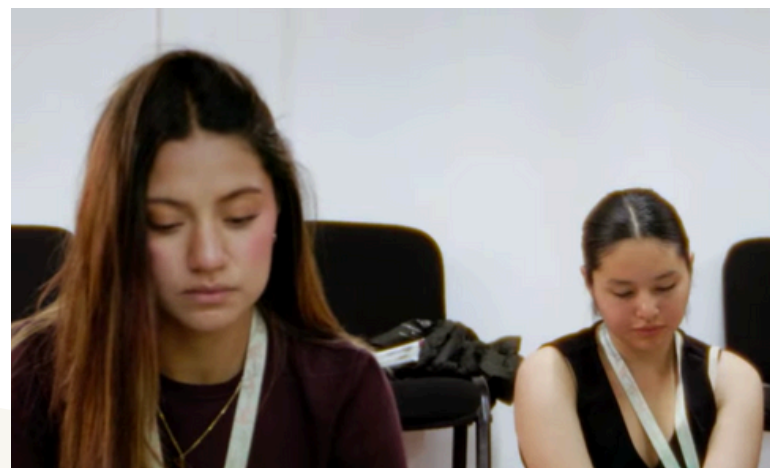
Y desde esa imagen, les pregunté: ¿Cómo cambia esto la forma en que te acercas a cada consultante, a cada estudiante, a cada persona?

La respuesta que recibí de múltiples participantes fue conmovedora: cambia todo. Porque cuando nos acercamos desde la curiosidad genuina —"ayúdame a entender cómo experimentas esto"— en lugar del juicio —"no deberías sentirte así"—, abrimos espacio para que el otro pueda finalmente ser visto en su singularidad.

Trabajar desde el respeto a la neurodiversidad no es solo una actualización profesional: es un acto de justicia. Es reconocer que la forma mayoritaria de procesar el mundo no es la única válida, que las diferencias neurológicas enriquecen nuestra comprensión de lo humano en lugar de empobrecerla.

Comprender al otro en su diferencia no solo mejora nuestra práctica profesional. Nos transforma como personas, ampliando nuestra capacidad de empatía hacia formas de existir que tal vez nunca experimentaremos directamente pero que merecen ser honradas, respetadas y acompañadas.

Porque al final, todos —neurotípicos y neurodivergentes— compartimos las mismas necesidades humanas fundamentales: ser vistos, ser comprendidos, pertenecer. Solo que algunos de nosotros necesitamos caminos diferentes para llegar ahí. Y eso no solo está bien: es hermoso.





Campus
Virtual

NUESTRAS REDES



NUESTRO MODELO
PEDAGÓGICO HUMANISTA

AHORA EN LÍNEA



UNIVERSIDAD HUMANISTA HIDALGO

OFERTA ACADÉMICA



MAESTRÍAS

- Gestión del Talento Humano
- Mediación Pedagógica Humanista



DOCTORADOS

- Desarrollo del Potencial Humano
- Gestión Pedagógica Humanista

 campusvirtualuhh@humanistahidalgo.edu.mx

  Campus Virtual UHH

 [campusvirtual_uhh](https://www.instagram.com/campusvirtual_uhh)

 +52 771 809 0606

INSCRÍBETE

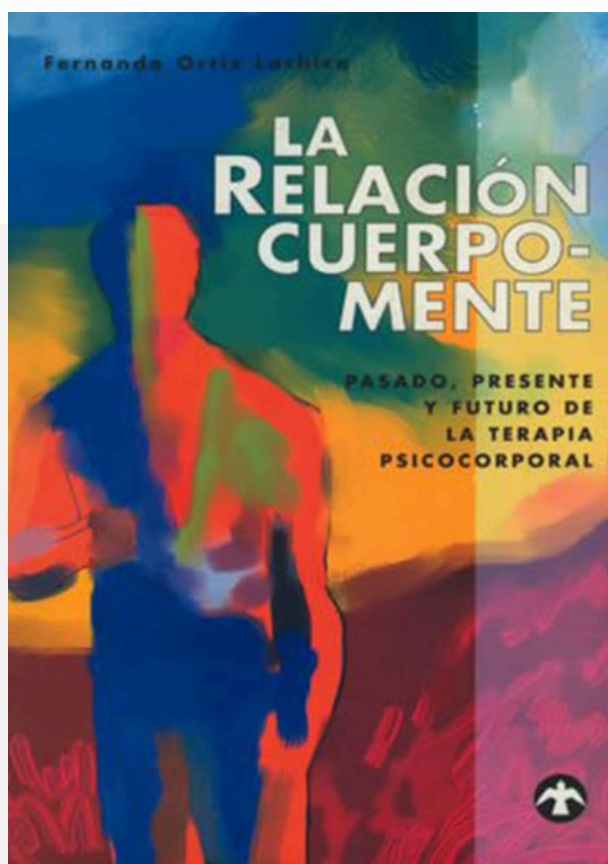
Libros y Colecciones



—Lic. Rafael Ramírez Ramírez
Administrador Biblioteca UHH E.R.A.

La relación cuerpo-mente

Pasado, presente y futuro de la terapia psicocorporal
— Fernando Ortíz Lachica —



Cita:

Este libro parte de una pregunta fundamental que todos, tarde o temprano, nos hacemos: ¿cómo se conectan realmente el cuerpo y la mente? En un mundo donde las emociones se aceleran, el estrés se normaliza y la vida académica exige cada vez más, Fernando Ortíz Lachica ofrece una mirada profunda y accesible sobre la importancia de comprender el cuerpo como parte central de nuestra vida psíquica y emocional.

Ortíz Lachica recorre la historia de las terapias psicocorporales, desde sus raíces en la obra de Wilhelm Reich hasta los desarrollos contemporáneos que integran neurociencia, psicología humanista y enfoques somáticos. Con un estilo claro y directo, muestra cómo las tensiones musculares, la postura, la respiración y los gestos cotidianos no son simples respuestas fisiológicas, sino manifestaciones vivas de nuestra historia emocional. Esta perspectiva abre un campo fascinante para quienes estudian psicología, educación, salud o cualquier disciplina interesada en el desarrollo humano.

El libro invita al lector a cuestionar la fragmentación tradicional entre “lo psicológico” y “lo corporal”, proponiendo en cambio una visión integrada donde el cuerpo no es un accesorio del pensamiento, sino un territorio lleno de memoria, lenguaje y sentido. Para los estudiantes, esto se convierte en una herramienta valiosa para comprender su propio proceso formativo: cómo el cuerpo responde al estrés, cómo se expresa la ansiedad, cómo se experimenta la autenticidad.

Ortíz Lachica cierra con una reflexión que funciona como reto intelectual y personal: si el cuerpo y la mente siempre han estado unidos, ¿por qué seguimos educando, viviendo y sintiendo como si fueran cosas separadas?

Una lectura indispensable para quienes quieren comprender el desarrollo humano desde una mirada más completa, profunda y contemporánea.

La educación me eligió y a mi simplemente me encanta...



-Mtra. Claudia García Ledesma

Maestra en Gestión del Talento Humano
Coordinadora de Campus Virtual UHH

Podría empezar diciendo que “elegí a la educación como una forma de vida”, pero, siendo honesta –y por muy cursi que suene–, la educación me eligió a mí...

Desde pequeña mi vida transcurrió entre máquinas de coser, agujas e hilos, con la enorme bendición de nacer en una familia que practica y ama el arte sartorial. Los primeros recuerdos de mi infancia están impregnados del olor que desprende el algodón y la lana al ser planchados, del verde de las plantas y del colorido paisaje de las flores que a mi papá y a mi mamá les encanta sembrar, cuidar y proteger; ellos son quienes me enseñaron a disfrutar el proceso de crear y cuidar cada detalle.

Cuando llegó el momento de elegir una carrera, me perdí durante varias horas en la biblioteca del CCH Oriente, hojeando el extenso catálogo de licenciaturas de la UNAM para finalmente convencerme de que la Pedagogía “era mi camino”, fue así como ingresé a la Facultad de Estudios Superiores Aragón, pero tras un desastroso y fallido semestre una frase de Sartre llegó y resonó en mi interior: “La felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace”, ese pensamiento me llevó a replantear mi vocación y, con el apoyo de mis padres, decidí que mi mayor ilusión –en ese momento– era estudiar Diseño de Modas.

Después de una exhaustiva investigación de campo sobre instituciones, ubicaciones, colegiaturas, docentes, horarios y demás, decidí estudiar en una academia particular en el centro de la Ciudad de México. Disfrutaba el ambiente, los aromas de las telas, los congresos, las pasarelas, las y los modelos, los trazos, las costuras y los acabados casi perfectos que me exigía al ser parte de una familia de sastres, esto dio pie a que, aún antes de concluir mis estudios, la directora de la academia me invitara a formar parte de su claustro docente e impartir la materia de Patronaje a la que después se sumaron Modelado y Confección. Así, fue como la educación volvió a llamar a mi puerta.

Trabajé algunos años en la academia y en una fábrica de ropa para dama, pero sentía la necesidad de cursar una licenciatura. En ese momento no había muchas opciones para estudiar Diseño de Moda a nivel licenciatura y las Universidades que la ofertaban no eran compatibles con la economía familiar, así que, con más valor que conocimientos en cálculo integral y diferencial, me preparé para el examen de ingreso al Instituto Politécnico Nacional y, para mi sorpresa, fui aceptada en la Escuela Superior de Ingeniería Textil. Los primeros semestres fueron estresantes, pero el esfuerzo se vio recompensado con el reconocimiento de Excelencia Académica durante toda la carrera y el premio ANUIES al mejor promedio de escuelas de ingeniería en 2005.



La educación me eligió y a mi simplemente me encanta...

Al egresar, mi primera experiencia profesional fue en el área de capacitación de la Dirección de Desarrollo Económico del Ayuntamiento de Ciudad Nezahualcóyotl, mi ciudad, donde impartí talleres a pequeños empresarios y maquiladores del área de la confección. Si, una vez más, la educación se cruzaba en mi camino.

Unos años más tarde, con mi solicitud de prácticas profesionales bajo el brazo, comencé a trabajar en la Universidad JK desempeñándome en un primer momento como docente, para después llevar la coordinación de educación continua y finalmente la dirección de evaluación, certificación y educación continua. En cada etapa, tuve la fortuna de liderar proyectos educativos, coordinar equipos y compartir mi pasión por la educación, tanto en modalidad presencial como virtual.

Nunca dejé de lado mi formación académica, las responsabilidades crecían y requerían conocimientos especializados, por lo que cursé estudios de maestría en Dirección de Centros Educativos en la Universidad Virtual Anáhuac, además de talleres y cursos de actualización en colaboración con CENEVAL, CONOCER y la Secretaría de Educación Pública.

El tiempo de hacer pausas llegó con el matrimonio, un cambio de residencia y el aislamiento social por la pandemia. Nunca mi vida adulta había estado en pausa, por lo que me permití estudiar sin presiones y descubrir nuevas formas de aprendizaje; causalmente, un anuncio en redes sociales me llevó a la Maestría en Gestión del Talento Humano en la Universidad Humanista Hidalgo, revisé cautelosamente los planes de estudio y, tras conversar con mi esposo, decidí inscribirme. Esta decisión transformó mi vida: me sumergí en un modelo que nunca había experimentado -el humanismo- y en el estudio de aquello que nunca había estudiado: mi persona.

Ningún programa académico me había impactado tanto, cada sesión era una experiencia diferente, que reafirmaba mi convicción de que la educación debe ser cercana, comprensiva y transformadora. El impacto fue tal que, a la par, cursé la licenciatura en Psicopedagogía, profesionalizando mi experiencia y atreviéndome a incursionar en otros niveles académicos como el básico e incluso acompañando a niños en procesos de lectura y escritura.



Al presentar la investigación documental “El liderazgo educativo desde la gestión del talento humano” como parte de mi proceso de titulación, la Doctora Virginia Hurtado, Directora General de nuestra institución, me invitó a colaborar en el proyecto del Campus Virtual UHH. Un proyecto desde el cual podremos brindar espacios de encuentro, diálogo, aprendizaje y acompañamiento integral, en el que estudiantes, mediadores y profesionales podrán conectarse, compartir ideas y construir juntos el futuro sin barreras de tiempo ni distancia, un proyecto que me llena el corazón.

Es así como, a lo largo de mi vida académica y profesional he tenido la fortuna colaborar, escuchar y aprender de quienes me rodean, estoy convencida de que el trabajo en equipo, la actitud de servicio y la capacidad de adaptarnos a los cambios son piezas clave para construir ambientes donde todos podamos crecer y aportar lo mejor de nosotros mismos.

6º CONGRESO DEL POTENCIAL HUMANO ¡UNA EXPERIENCIA VIVENCIAL!



-Mónica Cruz Noriega

Maestrante en psicoterapia
existencial humanista con enfoque
Gestalt

REFLEXIONES PERSONALES

A lo largo de mi vida estudiantil y mi formación como psicoterapeuta he aprendido que para poder estar con el otro primero tengo que ser y la primera línea donde inicia mi ser es en el cuerpo.

El sexto congreso del potencial humano, tenía una idea muy clara de lo que quería transmitir este año, la visualización del cuerpo, así como la importancia del mismo como una herramienta vital para potencializar nuestro propio desarrollo humano. Lo cual a simple vista puede parecer algo muy lógico, ya que el cuerpo es la unidad por donde inicia nuestra propia existencia y sin cuerpo no podemos ser. Sin embargo, tras vivir esta experiencia puedo compartir que fue un ver más allá de mi corporalidad, observé mi cuerpo no solo como materia física, sino, también como la fuente de energía para moverme, crear, construir y sobre todo comunicar, creo que nunca me había cuestionado el como habla mi propio cuerpo y el gran poder de expresión que este tiene, al tener este nivel de conciencia y saber lo que puede transmitir mi cuerpo se abre un mundo de posibilidades para mí, ya que a veces mi cuerpo habla lo que mi boca calla e identifica lo que necesito mucho antes de que yo lo vea, por eso ver a mi cuerpo me permite entender, abrazar, y cuidar de mí, pero sobre todo reconocer como es mi estar con el otro y mi estar en este mundo.





CICLO DE CONFERENCIAS

En la conferencia “la reconstrucción de la experiencia en psicoterapia corporal” el Dr. Fernando Ortiz nos expuso uno de los más grandes enigmas dentro de la psicología, que es el poder que tenemos sobre nuestras propias experiencias, si bien es algo muy sonado dentro de un proceso terapéutico, la mayoría de los autores y terapeutas lo retoma desde el que somos responsables de nuestras experiencias porque nosotros las elegimos, pero ¿que pasa cuando no es así?. En estos casos la reconstrucción de la experiencia abre una opción completamente distinta ya que nos hace entrar en la vivencia que no elegimos recreando la situación y agregando lo que no pude hacer en ese momento para completar mi vivencia y tener un acto de triunfo. Esta reconstrucción nos permite ser dueños de nuestras experiencias, incluso de las que no elegimos a medida que vamos creando y construyendo un sentir diferente que nos permita cerrar satisfactoriamente la experiencia. Y si bien no pudimos elegir que vivir, esta herramienta de reconstrucción nos permite elegir cómo vivirlo.

Mientras que en una conferencia nos dejaron ver la capacidad de nuestro cuerpo para construir cosas diferentes con sucesos traumáticos, en la otra nos explicaron cómo a través de la somatización podemos destruirnos corporalmente. La Dra. Patricia Estrada expuso la correlación entre psique y soma, donde el punto en el que convergen es el malestar psicósomático.



TALLERES: UNA VIVENCIA CORPORAL

Soy fiel creyente que la mejor manera de enseñar psicología es haciendo psicología y para mí, los talleres fueron la parte que más me nutrió académica y personalmente hablando.

El poder llevar a una práctica todo el módulo teórico se sintió como una experiencia vivencial.

El primer taller que tomé fue el arte de recrear con el cuerpo, muy acorde a los módulos teóricos que tuvimos previamente. La Dra. Sandra Chavez nos enseñó a ver nuestro cuerpo desde su totalidad a partir de los 4 elementos de la naturaleza; cuerpo físico que es tierra, cuerpo mental que es aire, cuerpo emocional como el agua y cuerpo espiritual como fuego. Esta perspectiva me hizo vivir mi cuerpo como más que la suma de todas sus partes, porque aunque era consciente que todas esas partes eran mi cuerpo, no sabía escuchar cada parte, reconocer su existencia y cómo estas partes forman mi vivir y mi ser. Fue valioso ver como cada una de las partes de mi cuerpo se comporta como un elemento de la naturaleza, me hizo conectar con mi yo y mi entorno al mismo tiempo.

Un saber muy valioso que nos compartió la Dra Sandra y que considero que aplica para los espacios colectivos e individuales de crecimiento mutuo fue que todo lo que sucede en el entorno y en el otro está en relación conmigo e impacta en mí.

Finalmente en el taller de masaje terapéutico impartido por la Lic. Leticia Ramos aprendimos también parte de la sanación del cuerpo. Si bien hablamos de cómo muchas de nuestras emociones se ven reflejadas a nivel corporal y que no son necesariamente atendidas a través de fármacos si hay maneras corporales en las que podemos alcanzar la sanación, tal como son estos masajes terapéuticos.

En conclusión la estructura del congreso me permitió conocer los fundamentos teóricos de la corporalidad y su sustento práctico me llevó a entender estos conocimientos, lo cual para mí fue un vivir este saber.



El cuerpo que recuerda: un viaje hacia las experiencias básicas del self

Hay momentos en los que las palabras no alcanzan. Cuando el malestar se instala en el pecho como una piedra, cuando la ansiedad vibra en cada músculo o cuando la tristeza pesa más que cualquier argumento racional, el cuerpo habla un idioma que la mente apenas comprende. Durante nuestro reciente congreso, tuve la oportunidad de facilitar un taller que exploró precisamente ese territorio: el espacio donde cuerpo y psique se encuentran, dialogan y se transforman.

Cuando el cuerpo se convierte en maestro

La propuesta era sencilla en apariencia pero profunda en su intención: invitar a las y los participantes a aprender desde la experiencia corporal, no como espectadores de una técnica, sino como protagonistas de su propio proceso. No se trataba de hablar sobre el cuerpo, sino de habitarlo conscientemente, de escuchar lo que tiene para decirnos cuando dejamos de lado las explicaciones y nos permitimos simplemente sentir.

Durante dos horas intensas, el salón se transformó en un laboratorio vivencial. Allí, entre respiraciones profundas y silencios cargados de significado, exploramos cómo las experiencias más tempranas de nuestra vida —esas que vivimos antes incluso de tener palabras para nombrarlas— continúan resonando en nuestro presente, manifestándose en la forma en que respiramos, nos movemos y nos relacionamos con el mundo.

El self no es una idea: es una experiencia viva

La psicoterapia corporal, particularmente desde la perspectiva de la Psicoterapia Funcional del Sí propuesta por Luciano Rispoli, nos invita a una comprensión radical: no somos seres divididos en compartimentos estancos donde conviven, separados, lo emocional, lo físico y lo mental. Somos, en cambio, una unidad funcional viva, un sistema en movimiento constante donde cada respiración, cada tensión muscular, cada emoción y cada pensamiento forman parte de una misma sinfonía.

Esta perspectiva tiene implicaciones profundas para el trabajo terapéutico. Si el ser humano funciona como una totalidad integrada, entonces no basta con comprender cognitivamente nuestras heridas: necesitamos vivirlas de nuevo, pero esta vez con presencia, con sostén, con las condiciones que quizá no tuvimos en su momento.

Las llamadas "experiencias básicas" —ser sostenido, contenido, mirado, considerado; la capacidad de recibir, de afirmarse, de soltar, de compartir; la ternura, la vitalidad, la consistencia, la autonomía— no son lujos psicológicos ni conceptos abstractos. Son las piedras angulares sobre las que se construye una personalidad equilibrada, los cimientos de nuestra existencia como seres completos.



—Mtra. Patricia Feregrino Gutiérrez
Psicoterapeuta corporal,
directora de Psico Tepal A.C.





La revolución de lo funcional

Aquí radica una de las aportaciones más valiosas de este enfoque: trabajamos con funciones, no con formas. No se trata de imponer posturas correctas o movimientos específicos, sino de despertar capacidades que tal vez quedaron dormidas o limitadas en nuestra historia personal.

Cuando una persona encuentra un apoyo claro en sus pies y su espalda, no solo mejora su postura: restaura la función de sostén, esa sensación primordial de tener una base sólida desde la cual existir. Cuando la respiración desciende y se alarga la exhalación, no solo se relaja el cuerpo: se restituye la función de calma, esa capacidad de regularnos que es fundamental para la vida. Un gesto de apertura en el esternón y los hombros reactiva la función de abrir y recibir; un empuje consciente y consentido devuelve la autoafirmación; un soltar guiado habilita la descarga y el reposo. Lo extraordinario es que todo esto sucede simultáneamente en múltiples niveles: en la emoción que se mueve, en el gesto que se expresa, en la fisiología que se regula y en el sentido que se reconfigura. Esto es lo que Rispoli entiende por funciones del Ser: procesos vivos que nos reorganizan de manera integral.

El viaje del taller: de la orientación al descanso

La sesión se estructuró como un viaje cuidadosamente diseñado. Comenzamos con trabajo de orientación, apoyos y respiración, elementos fundamentales para despertar la sensación de sostén y seguridad. Sin esta base, cualquier exploración emocional puede resultar abrumadora o poco integradora.

Luego nos adentramos en el núcleo del taller: ejercicios de experiencias básicas que no eran secuencias mecánicas, sino situaciones vivenciales creadas con cuidado para resignificar aspectos esenciales del self. Ser sostenida o sostenido y encontrar calma; poder abrirse y recibir sin colapsar; afirmarse sin violencia; soltar sin caer en el vacío; reposar sin desaparecer. Cada ejercicio era una invitación a reorganizar, al mismo tiempo, respiración, tono muscular, emoción y sentido. Cerramos con momentos de integración: silencios breves pero potentes, espacios para registrar las sensaciones y compartir con palabras simples lo experimentado. ¿Qué cambió en mi respiración? ¿Qué siento ahora en el pecho? ¿Qué gesto emerge? Estas preguntas facilitaban que lo vivido no quedara confinado al espacio del taller, sino que pudiera trasladarse a la vida cotidiana.

Una psicoterapia del vivir

Lo que propone este enfoque es, en esencia, una psicoterapia del vivir. No se trata únicamente de comprender intelectualmente nuestras heridas o limitaciones, sino de volver a sentir con sostén, de crear nuevas experiencias que puedan inscribirse en el cuerpo hasta convertirse en hábitos saludables.

Esta perspectiva se alinea profundamente con los valores humanistas que inspiraron nuestro congreso. Partimos de la confianza en que el ser humano se enriquece y se transforma cuando cuerpo y experiencia vuelven a encontrarse en buenas condiciones: con seguridad, con consentimiento, con una dosificación adecuada que respete los ritmos y límites de cada persona.

El cuerpo, descubrimos una y otra vez, no es un obstáculo para la comprensión ni un mero contenedor de nuestra psique. Es un aliado sabio, un territorio de memoria y transformación que, cuando es escuchado con atención y respeto, tiene muchísimo que enseñarnos.



Volver a casa

Al final de la sesión, mientras los participantes iban saliendo del salón con esa expresión característica de quien ha tocado algo profundo en sí mismo, recordé por qué elegí este camino profesional. Mi oficio, descubrí hace años, no consiste en enseñar al cuerpo lo que no sabe, sino en acompañarlo a recordar lo que siempre ha sabido: calmarse, sostenerse, abrirse, afirmarse, descansar.

Cuando esas experiencias básicas se viven de nuevo —o se viven por primera vez— con presencia y cuidado, algo fundamental cambia. Cambia el modo de respirar y de moverse, cambia la cualidad de la emoción, cambia el sentido con que miramos la vida y nos miramos a nosotros mismos.

Eso es, para mí y para quienes compartimos esta visión del trabajo terapéutico, volver a casa: ese lugar interior donde podemos finalmente descansar en nuestra propia presencia, sostenidos por la sabiduría de un cuerpo que nunca dejó de esperarnos.



UNIVERSIDAD
HUMANISTA HIDALGO
CT 13PSU0186L

ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

DGAIR 20251195



MODALIDAD

•Escolarizada

Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres

NUEVAS MAESTRÍAS ¡INSCRÍBETE!

ORIENTACIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL FAMILIAR

DGAIR 20251196



MODALIDAD

•Escolarizada

Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres



771 127 7826



@uhyhachuca



@uhyhoficial



@uhyh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo