

# GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

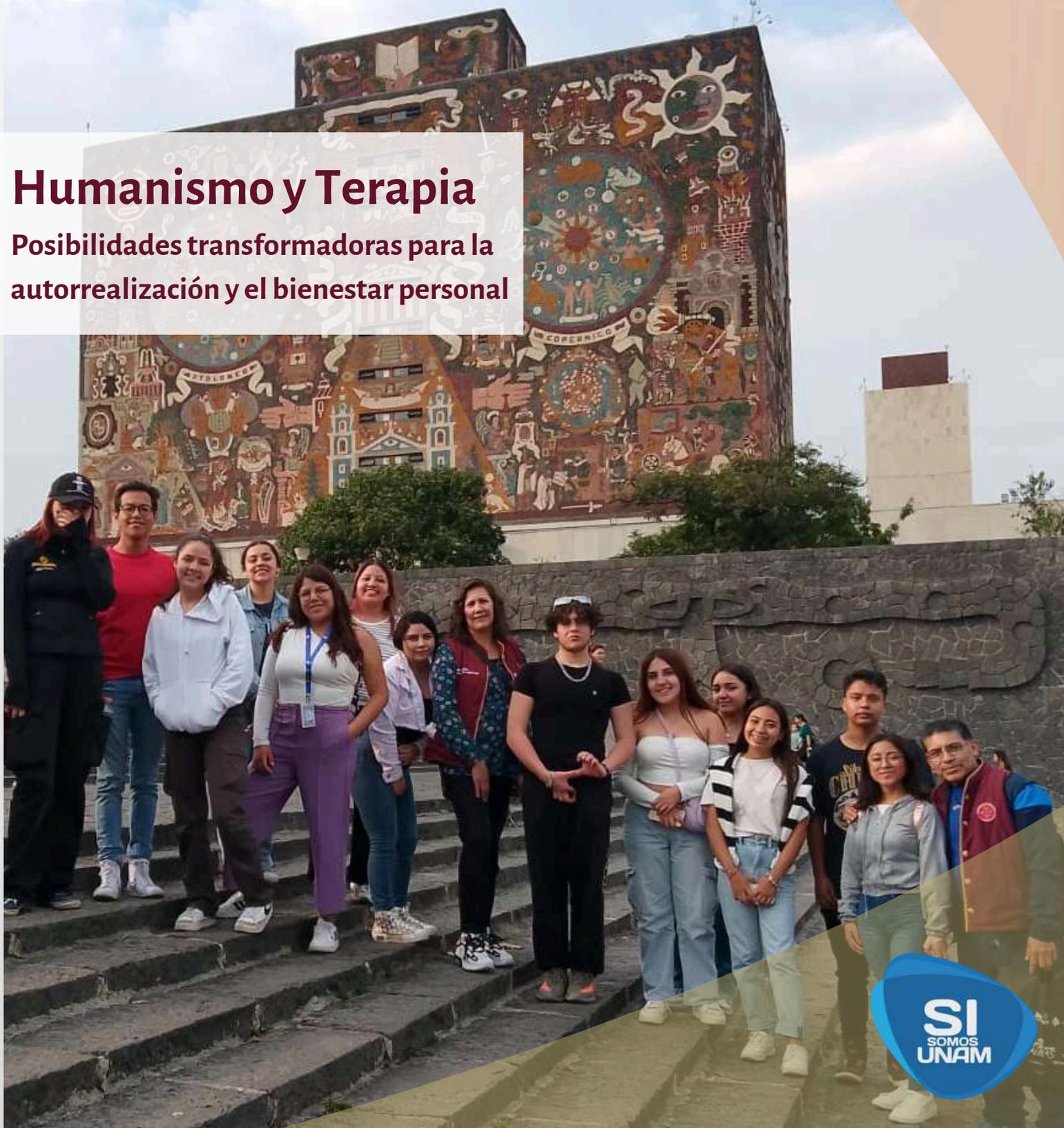
ENERO 31

EDICIÓN 2025

NÚMERO 10

## Humanismo y Terapia

Posibilidades transformadoras para la autorrealización y el bienestar personal



SI  
SOMOS  
UNAM

Gaceta UHH

# CONTENIDO



04  
**Editorial**

05  
**Identidad Universitaria**

08  
**Cultura**

10  
**Academia, Ciencia e Investigación**

15  
**Colecciones**

18  
**Claustro Docente**

20  
**Reflexiones**

23  
**Teóricos y Terapeutas**

25  
**Horizontes Humanistas**

27  
**Ser, Humano, Persona**

*En la terapia no se trata de arreglar lo que está roto, sino de descubrir lo que aún es posible.*

Carl Rogers

# Gaceta UHH

# CONTENIDO



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

Año 3 número 10, Enero 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**

Fortalecer la identidad institucional de la Universidad Humanista Hidalgo, proyectar nuestra imagen de calidad y prestigio en las comunidades regional, nacional e internacional, difundir el pensamiento humanista mediante la publicación de textos vivos, críticos y creativos que favorezcan el estado de bienestar y la sana convivencia.

## **Escriben en este número**

- Lourdes Aidée Estrella Martínez
- Lic. Janeth Lugo Olmos.
- Dr. Jorge Israel Acosta Escorcía.
- Lic. Rafael Ramírez Ramírez.
- Dra. Ana Karen Castro Arroyo.
- Mtra. Aceneth Melina Ortega Cruz.
- Dra. Rosaura Guadalupe Cerecedo Cajica.
- Mtro. Angel Jaen García.
- Dr. Norberto E. Hernández Pliego

## **Imágenes**

- Lic. Janeth Lugo



# EDITORIAL

Comite Editorial  
Universidad Humanista Hidalgo



## *El poder transformador del humanismo y la terapia*



Este mes, nuestra gaceta se adentra en un tema que nos toca a todos de cerca: **El poder transformador del humanismo y la terapia**. No venimos a ofrecerles un discurso teórico, sino una invitación sincera a mirarnos con honestidad y esperanza.

Cada uno de nosotros carga historias, algunas que nos pesan y otras que nos impulsan. Y si algo podemos aprender en estos años es que el cambio no tiene edad, ni momento perfecto. Cuando Rogers hablaba de aceptación, no hablaba de rendirse, sino de encontrar la fuerza en uno mismo.

Citamos las palabras de Frankl: incluso en los momentos más oscuros, podemos encontrar luz. La terapia no es un espacio de lamento, sino de descubrimiento. Es ese rincón donde aprendemos a decirnos la verdad, a mirarnos con compasión y a entender que nuestras heridas no nos definen, sino que nos transforman.

A veces nos paraliza el miedo. Ese miedo que nos susurra que ya es tarde, que ya perdimos demasiado. Pero nuestro modelo guarda una gran verdad: cada paso cuenta, por pequeño que sea. Ese proyecto que dejaste a medias, esa conversación pendiente, ese sueño que parece lejano. Todo suma, todo importa.

En estas páginas encontrarán reflexiones que ojalá les hablen directo al corazón. No busquen verdades absolutas, sino resonancias. Esos momentos donde algo resuena y piensan: **"Esto es para mí"**.

Les invitamos a leer con la mente abierta y el corazón dispuesto, porque crecer no es un destino, es un camino que construimos cada día, con paciencia, con coraje y, sobre todo, con amor propio.

Con cariño,

**Comité Editorial Gaceta UHH 2025**

## Nuestra responsabilidad ante la Vida de otras Personas

Nuestra responsabilidad ante la vida "No es suficiente enseñar a los hombres una especialidad. Con ello se convierten en algo así como máquinas utilizables, pero no en individuos válidos. Para ser un individuo válido el hombre debe sentir intensamente aquello a lo que puede aspirar. Tiene que percibir un sentimiento vivo de lo bello y de lo moralmente bueno. En caso contrario, se parece más a un perro amaestrado que a un ente armónicamente desarrollado.

Debe aprender a comprender las motivaciones, ilusiones y penas de las gentes para adquirir una actitud recta respecto a los individuos y a la sociedad. Estas cosas tan preciosas las logra el contacto personal entre la generación joven y los que enseñan, y no –al menos en lo fundamental– los libros de texto. Esto es lo que representa la cultura, ante todo. Esto es lo que tengo presente cuando recomiendo HUMANIDADES y no un conocimiento árido de la historia y la filosofía. Einstein, Albert. "Mi visión del mundo".



Me entusiasma esta oportunidad de escribir algunas palabras, deseo que mi participación contribuya de manera favorable y te inspire a aventurarte a compartir tus sueños y experiencias; la forma en cómo lo realices te encontrará, hay muchas maneras de hacer arte, en realidad tú ya lo eres, no pospongas ni desperdices ese instante.

Mis primeras impresiones acerca del humanismo fueron confusas y romantizadas, la ocasión en que escuché esta palabra lo que vino a mi mente fue, la imagen de una buena persona haciendo labor social, estaba confundiendo el humanismo con el humanitarismo. Una vez que el conocimiento de algunos conceptos se consolidó elegí al humanismo para regir mi existencia.

Soy estudiante de la Licenciatura de Psicología, mi Alma Mater es la **Universidad Humanista Hidalgo**. Ingresé a este Campus principalmente por la exigencia en el campo laboral, años atrás existía el deseo de retomar mis estudios y tenía claros mis deseos académicos sobre qué carrera elegir, pero siempre hallé excusas para posponerlos; sin embargo, llegó el momento en que la vida me obligó a tomar la decisión, tenía miedo y al mismo tiempo inquietud. Las nuevas tecnologías me atemorizaban y, siendo honesta, los primeros meses fueron difíciles, escuchaba a las maestras y maestros con su amplio vocabulario, su habilidad para expresarse y la capacidad de disolver dudas; la angustia era constante al pensar en todo lo que debía hacer para lograr aprender, quería hacerlo pero no conocía el camino, he progresado en mis estudios.

Una tarde en la que me entregaron resultados de algunas evaluaciones, me di cuenta de que los docentes nunca me han dejado sola, por cada duda o comentario mío o de mis compañeros y compañeras, hemos obtenido una respuesta o una guía, a decir verdad, en aquellos primeros meses, mis maestros confiaban en mí más de lo que yo fui capaz de confiar. Por favor no lo confundas con paternalismo, pues exigen lo preciso para que los alumnos caminemos con nuestros propios pies, formemos nuestro criterio, aprendamos a razonar y desarrollar un pensamiento lógico, respetando siempre los estilos de aprendizaje y mediante un trato digno.

Sorpresivamente comencé a responder preguntas que antes había sido incapaz de contestar; asimismo han surgido nuevas dudas, las principales se refieren al temple y la pasión necesarios para dedicarme a la atención de personas que requieren ser vistas y escuchadas, y de ser necesario intervenir hasta que recuperen o adquieran lo que para ellas y ellos representa el sentido de su existencia, pues también he estado de ese lado.

Esta profesión requiere de verdadera responsabilidad, considero que para tocar la vida de otras personas y solo por citar algunas virtudes, se requiere que la comprensión, el amor y el respeto sean genuinos; Soren Kierkegaard me ayudó en este sentido, él explica de una forma edificante lo que intento exteriorizar. Kierkegaard enseña de forma muy característica ser auténticamente humanista y llama a la transformación individual; piensa que para hablar con un individuo, lo que uno tiene que hacer es ponerse en la situación existencial en la que ese individuo se encuentra, tomando en cuenta sus distintas fases.

Soren describe tres etapas de la existencia a las cuales nombró esferas existenciales o esferas de la existencia: estética, ética y religiosa. Siguiendo este orden, la esfera estética se refiere a cuando buscamos lo más agradable y placentero, digamos que es de corte hedonista; en esta esfera también existen niveles, en los cuales el esteta comienza a avanzar. Por ejemplo, ya no se va a conformar con un placer sencillo sino que



buscará uno más sofisticado o refinado; el problema es que, aun con estos placeres no alcanzará una satisfacción en la voluntad, por lo que el esteta cae en la desesperación. Soren explica que es necesario vivir esto, no es algo que te deban contar, pues es la desesperación la que impulsa a buscar la siguiente esfera que es la ética, comprometiéndose con la infinitud, la eternidad, con la ley, es decir, hacer lo que se debe. Por ejemplo, los estoicos, que se empeñan en hacer su deber. Al igual que el anterior, este estadio puede conducir a la desesperación ya que cuanto más se desea hacer ese deber, la persona se da cuenta de que jamás lo va a alcanzar; siempre puedes ser una mejor persona, un mejor esposo, un mejor hijo, un mejor trabajador, etcétera, siempre puedes ser mejor y nunca llegarás a la perfección, por lo tanto puedes desesperar, lo cual es conveniente.



La tercera etapa es el estadio religioso, el cual nada tiene que ver con la iglesia, sino más bien es un compromiso existencial. Kierkegaard refiere que en esta etapa se asumen las dos etapas anteriores, poniéndolas en relación. Empleando una analogía, Soren explica que es como un bailarín, el cual en la etapa estética no despegas sus pies del suelo, está pegado en la materialidad, el ético es un bailarín que salta porque quiere alcanzar el infinito pero no lo logra porque al ser humano es falible y constantemente cae, de forma paradójica ambos están en el suelo; el estadio religioso sería un bailarín que pone sus pies en el suelo que se afirma de lo cotidiano, de lo temporal, pero que brinca tratando de encontrar ese infinito, (el cual puedes llamar como tu elijas Dios, deber, vocación) toca con sus plantas otra vez el suelo, se agarra de esa materialidad y vuelve a saltar llevando la temporalidad a la eternidad y viceversa. Cuando se logra alcanzar esa autenticidad independientemente de la esfera en la que elijas estar de forma coherente -lo cual es completamente válido- habrá la posibilidad de que toques otras vidas con la responsabilidad que se requiere, sin intención de adoctrinar ni ser moralista. Así las cosas, mi pregunta es ¿en qué estadio existencial te encuentras? Soren nos invita a madurar y a concebirnos como seres posibles. (Kierkegaard, 1841)

Dado que soy constructora de mi identidad personal y mis referentes de identidad social comulgan con el humanismo -los cuales me permitieron alcanzar un sentido de pertenencia- mi formación como psicóloga provoca responsabilidad moral. El humanismo ha sentado las bases para fijar mi pensamiento, mi sensibilidad y mis acciones, a ser socialmente comprometida y a diseñar los cimientos sobre los que he de levantar los proyectos que anhelo alcanzar, ampliando mis posibilidades de convertirme en la persona que me he propuesto ser.

#### Referencias

Kierkegaard, S. (1841). *Etapas en el camino de la vida*. (J. M. Eivor, Trad.) España: Trotta.

Einstein, A. (1980). *Mi visión del mundo* (G. Sara y M. Búbeck, Trad.) <https://www.almendron.com/blog/wp-content/images/2005/04/Mi-vision-del-mundo.pdf>  
Cultura:



**Lourdes Aidée Estrella Martínez**  
Décima Quinta Generación  
Licenciatura en Psicología



# CULTURA

## El Arte Como Huella Inmortal en la Historia y el Corazón de Hidalgo



El hijo ahogado en el Río Bravo / Serie migrantes - Jesús Mora

En Enero rendimos homenaje al maestro **Jesús Mora Luna**, un pintor y promotor cultural cuya obra dejó una huella imborrable en el arte mexicano y en la historia del estado de Hidalgo. Nacido el 5 de enero de 1950 en Mineral del Monte, Mora Luna inició su camino en la pintura como un pasatiempo a los 16 años. Sin embargo, lo que comenzó como un interés casual se transformó en una carrera profesional en 1983, marcando el inicio de un legado que incluiría más de 60 exposiciones y obras monumentales en Hidalgo y otras regiones de México.

Una de sus contribuciones más importantes es el conjunto de murales que pintó en Tulancingo, donde radicó durante sus últimos años. Estos murales, ubicados en el vestíbulo del Centro Cívico Social y en el edificio de la presidencia municipal, son un testimonio visual de la historia y la identidad de esta ciudad. A través de su arte, Mora Luna plasmó una línea del tiempo que abarca desde la prehistoria hasta el Tulancingo contemporáneo, integrando a 14 personajes históricos clave como Gabriel Vargas, El Santo y Florencia Müller.

Más allá de los murales, su obra capturó paisajes de la Sierra, la Huasteca y el Valle del Mezquital, mostrando una conexión profunda con los entornos naturales de Hidalgo. Pero Jesús Mora no solo pintaba lo que veía; sus cuadros también reflejaban su perspectiva sobre la vida y la muerte, un tema recurrente en su trabajo. Como él mismo expresó en una ocasión: "¿Qué es la vida sino un don, el más perfecto, que debemos atesorar y honrar siendo hombres y mujeres de bien, paz y amor?"

Lo que hace especial a Jesús Mora no es solo su habilidad técnica, sino su capacidad para contar historias y conectar con la esencia de la humanidad. En su exposición "Piso y cielo: la vida, el don más perfecto", exhibida en el Centro Cultural Ricardo Garibay en Tulancingo, presentó 50 obras que dedicó a las víctimas de la violencia en México. En esta muestra utilizó carboncillo, una técnica que, según él, simboliza la ceniza de aquellos que han partido, logrando transmitir un mensaje de dolor, memoria y esperanza.



La espera-Jesus Mora.

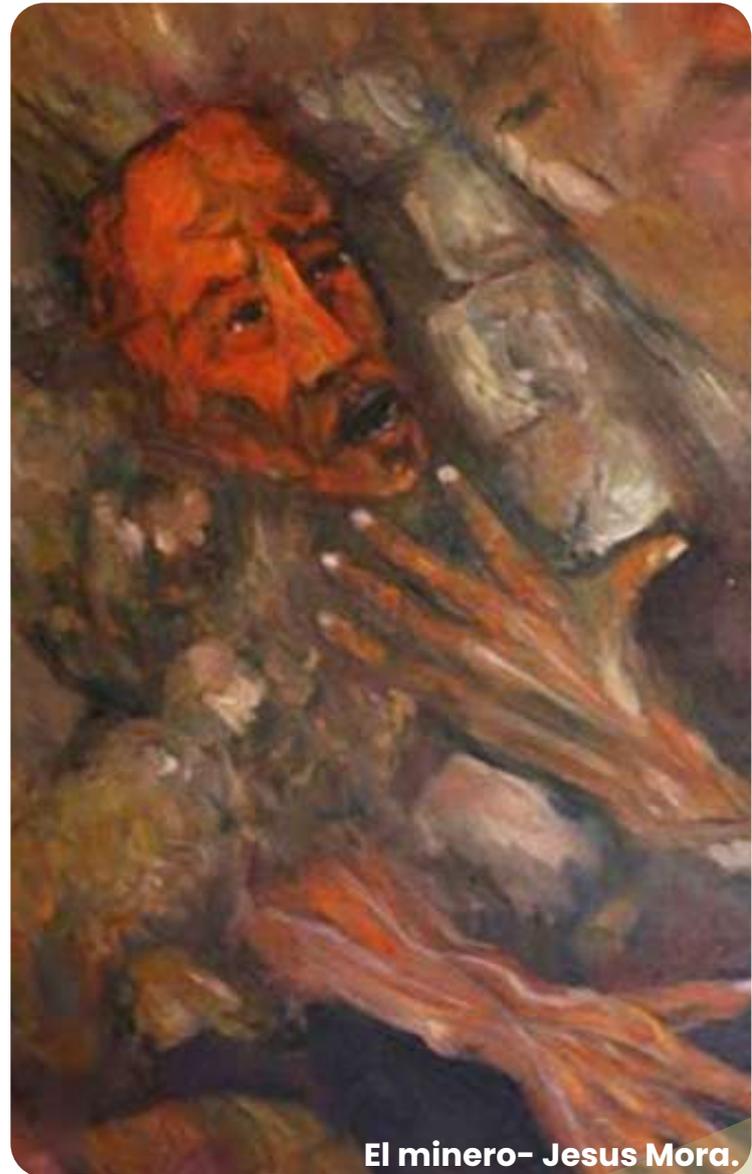
Como estudiante de artes plásticas y diseño, lo que más me impacta de Mora Luna es su compromiso con la historia y la comunidad. No solo se limitó a pintar paisajes y murales, sino que también promovió el arte y la cultura a través de iniciativas como el Centro de Desarrollo de Ciudad Sahagún, que dirigió durante una década. Para él, el arte no era solo una expresión individual, sino una herramienta para preservar la memoria colectiva y fortalecer los lazos sociales.

En palabras de la cronista Lorenia Lira, "Jesús Mora Luna reflejó a través de sus murales la identidad histórica, social y comercial de Tulancingo." Este reconocimiento no solo subraya la calidad de su obra, sino también su capacidad para conectar con las raíces y las historias de las personas que habitaban esos espacios.

El humanismo de Jesús Mora Luna está presente en cada trazo y cada discurso. Su obra nos recuerda que el arte puede ser un vehículo para el cambio, un espacio para cuestionar nuestra humanidad y una oportunidad para construir un futuro más pleno. Como él mismo dijo: "No hemos entendido que nuestra vida es efímera... según nuestras obras, ¿nos iremos en paz?"

Al mirar sus murales y paisajes, no solo vemos colores y formas, sino un llamado a abrazar nuestras historias y reconocer la importancia de dejar un legado. Jesús Mora Luna nos enseñó que el arte, en su esencia, es profundamente humano: un espejo de lo que somos y una ventana hacia lo que podemos llegar a ser.

Su obra permanece como un recordatorio de que el arte puede transformar no solo espacios, sino también corazones y comunidades. ¿Qué huella quieres dejar tú?



El minero- Jesus Mora.

# REPENSAR LAS ADICCIONES

El presente artículo, **utilizado como instrumento de titulación**, permitió al Mtro. **Israel Acosta** obtener el grado de **Doctor en Terapia Gestalt de Campo**.

Este logro adquiere especial relevancia, ya que el Dr. Acosta se erige como el **primer egresado de la UHH en titularse mediante esta modalidad**.

A continuación, se presenta un resumen de su trabajo, el cual puede consultarse en su totalidad a través del siguiente enlace:

<https://yura.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2024/07/39.2-Adicciones-Una-lucha-por-la-supervivencia.pdf>.

## La Gaceta UHH se enorgullece en reconocer y difundir los logros académicos de sus alumnos.

El artículo "Adicciones: Una lucha por la supervivencia" explora las adicciones desde una perspectiva fenomenológica, relacional y basada en la Terapia Gestalt. En lugar de abordar el consumo de sustancias como un simple trastorno patológico, el autor propone entenderlo como un ajuste creativo que surge en respuesta a entornos adversos. Esta visión busca superar los estigmas asociados a términos como "adicto" o "drogadicto" y reconocer la experiencia del individuo en su contexto único.

El Dr. Acosta argumenta que, para comprender realmente el fenómeno de las adicciones, es esencial dejar de lado los modelos tradicionales que las encasillan en una dicotomía de salud-enfermedad. Más bien, invita a explorar cómo estas experiencias emergen de un campo dinámico entre el organismo y su entorno. Esta introducción marca el tono del ensayo como una reflexión profunda, alejada de recetas simplistas y centrada en la riqueza de la experiencia humana.



## Capítulo 1.- La adicción como lucha por la supervivencia

Desde el marco de la Terapia Gestalt, las adicciones son vistas como mecanismos de ajuste creativo. Esto significa que, en lugar de ser simplemente disfuncionales o dañinas, representan intentos del organismo por mantener el equilibrio en un entorno que percibe como hostil. En palabras del autor, el consumo de sustancias puede ser interpretado como una respuesta ante necesidades insatisfechas o amenazas persistentes.

El concepto de "supervivencia" es central en esta sección. La adicción es descrita no como un acto de autodestrucción deliberada, sino como un intento desesperado por preservar la funcionalidad del organismo en circunstancias extremas. Esto reconfigura la narrativa, alejándola de la culpabilización y acercándola a la comprensión empática.

## Capítulo 2.- Del conflicto intrapsíquico al relacional

El Dr. Israel critica los enfoques tradicionales que consideran las adicciones como conflictos internos del individuo. Desde Freud hasta los paradigmas contemporáneos, muchas teorías se han centrado en entender el consumo como una falla interna o inconsciente. Sin embargo, estas perspectivas ignoran la importancia del entorno en el que se desarrolla la experiencia adictiva.

## Crítica al pensamiento cartesiano

La dicotomía mente-cuerpo introducida por Descartes influyó profundamente en la psicología occidental. Este modelo separa al individuo de su contexto y privilegia la racionalidad por encima de las emociones y las relaciones. Según el autor, este enfoque ha llevado a que los tratamientos terapéuticos para las adicciones sean punitivos o moralizantes, centrándose en "reparar" al adicto en lugar de comprenderlo.

En oposición, la Terapia Gestalt adopta una visión relacional, donde las adicciones no son patologías intrapsíquicas, sino expresiones del campo organismo-entorno. Esto implica que los problemas del adicto no pueden ser comprendidos sin considerar su contexto social, cultural y relacional.

## Capítulo 3.- La adicción como experiencia de campo

La Terapia Gestalt propone que las adicciones son respuestas del organismo a asuntos inconclusos o necesidades no satisfechas. Estas experiencias surgen como intentos de resolver tensiones en el campo relacional, aunque a menudo perpetúan el sufrimiento.

### Ciclo adictivo

El Dr. Acosta describe cómo la compulsión a repetir es una característica común en las adicciones. Según el libro fundacional de la Terapia Gestalt, esta repetición refleja la incapacidad del organismo para completar una tarea o satisfacer una necesidad. Por ejemplo, alguien que recurre al alcohol para calmar su ansiedad puede encontrar alivio temporal, pero esta solución nunca aborda la raíz del problema.

### Ejemplo práctico

Un adolescente que crece en un hogar disfuncional puede desarrollar una adicción como respuesta a su entorno. Aunque el consumo de sustancias le brinda una sensación de alivio momentáneo, perpetúa su desconexión con el entorno y con sus propias necesidades.

## Capítulo 4.- Interrupciones del contacto

El artículo analiza cómo las adicciones afectan las funciones del self y las relaciones del individuo con su entorno. En la Terapia Gestalt, estas interrupciones del contacto son vistas como mecanismos neuróticos que impiden al individuo satisfacer sus necesidades de manera saludable. Las cinco interrupciones principales son:

### Confluencia

En este estado, el individuo pierde su capacidad de diferenciarse del entorno. En el caso del adicto, el consumo se convierte en una forma de interacción que lo consume completamente. Esto impide que explore otras formas de contacto con el entorno.

### Introyección

Aquí, el individuo incorpora necesidades externas como propias. Por ejemplo, las normas culturales que promueven el consumo como una forma de lidiar con el estrés o la tristeza pueden llevar al adicto a buscar alivio en sustancias, sin cuestionar si esta es realmente su necesidad.

### Proyección

En esta interrupción, el adicto atribuye sus conflictos internos al entorno. Esto puede manifestarse en frases como "el mundo me obliga a consumir" o "la sociedad es la culpable de mi adicción".

### Retroflexión

La energía que debería dirigirse hacia el entorno se redirige hacia uno mismo, generando autoagresión. Esto explica por qué muchos adictos experimentan sentimientos de culpa y vergüenza intensos, que perpetúan el ciclo de consumo.

### Egotismo

La obsesión con el consumo bloquea nuevas experiencias y mantiene al individuo atrapado en su adicción. El adicto se cierra al mundo, limitando sus posibilidades de contacto y crecimiento.

Estas interrupciones no solo explican el comportamiento adictivo, sino que también ofrecen una guía para entender cómo acompañar al individuo en su proceso de recuperación.

## Capítulo 5.- Relación terapeuta-paciente

El Doctor Acosta critica las prácticas terapéuticas tradicionales, que a menudo refuerzan el estigma hacia los adictos. Estas intervenciones, basadas en la imposición de soluciones externas, tienden a alienar al paciente en lugar de empoderarlo.

### Problemas en las clínicas de rehabilitación

El Dr. Israel describe cómo muchas clínicas operan más como prisiones que como espacios de curación. La vigilancia extrema, los castigos y las intervenciones moralizantes no solo refuerzan la culpa del paciente, sino que también lo despojan de su autonomía.

En lugar de adoptar un enfoque punitivo, el Dr. Israel Acosta aboga por una práctica terapéutica basada en la empatía y la comprensión. Esto requiere que el terapeuta abandone el rol de "policía de la salud mental" y se convierta en un acompañante genuino del proceso del paciente.

## Capítulo 6.- Fenomenología y adicción

Desde la fenomenología, autores como Heidegger y Merleau-Ponty ofrecen herramientas valiosas para comprender la adicción:

### Heidegger

La adicción es vista como una forma de inautenticidad, donde el individuo evade su responsabilidad existencial y su ser-en-el-mundo. Al consumir, el adicto evita enfrentar la angustia que surge de la vida cotidiana.

### Merleau-Ponty

La adicción distorsiona el esquema corporal del individuo, reduciendo su percepción del mundo a la búsqueda compulsiva de la sustancia. Esto limita la capacidad del individuo para experimentar la vida de manera plena.

## Capítulo 7.- Autorregulación y transformación

La recuperación no debe ser impuesta desde el exterior, sino que debe surgir de la capacidad del individuo para autorregularse y tomar conciencia de sus necesidades. Sin embargo, los enfoques actuales suelen reforzar la idea de que el adicto está "dañado" y necesita ser "reparado".

### Propuesta del autor: Hacia una comprensión integradora y humanista

El Dr. Acosta propone un cambio radical en la forma en que se entienden y abordan las adicciones, tanto en la práctica terapéutica como en la sociedad en general. Este cambio implica abandonar los enfoques tradicionales que se centran en "curar" o "reparar" al adicto desde una posición externa, y en su lugar, adoptar un enfoque integrador que coloque la experiencia del individuo en el centro del proceso.



**Dr. Jorge Israel Acosta Escorcía.**  
**Mediador Universidad Humanista Hidalgo.**  
**Pachuca, Hidalgo, México.**  
**adiccion.es@gestaltung.com.mx.**

*"Vivimos en una sociedad enferma. Basta considerar solo dos síntomas: la insatisfacción y la incapacidad de vivir en paz."  
(Guillermo Borja).*

## **Despatologización de las adicciones**

La propuesta comienza con una llamada a despatologizar las adicciones. El Dr. Israel sostiene que etiquetar al consumidor como "enfermo" o "drogadicto" refuerza un estigma social que no solo dificulta su recuperación, sino que también perpetúa su alienación del entorno. Este lenguaje, cargado de connotaciones negativas, debe ser reemplazado por una terminología que refleje una mayor empatía y comprensión hacia las experiencias únicas de cada individuo.

### **Cita clave**

"Los términos 'adicto' o 'drogadicto' no son neutrales; son herramientas que el sistema utiliza para definir, controlar y marginalizar a quienes no encajan en sus normas."

## **El papel del terapeuta: De juez a acompañante**

La posición moralista y punitiva que muchos terapeutas adoptan al tratar con adicciones. En lugar de actuar como jueces que imponen soluciones basadas en juicios externos, los terapeutas deben asumir un papel de acompañantes en el proceso del paciente. Esto requiere:

### **Escuchar activamente y sin prejuicios.**

Respetar el ritmo del paciente y sus decisiones.  
Reconocer las adicciones como intentos legítimos de adaptación, en lugar de fallos o desviaciones.

### **Ejemplo práctico:**

Un terapeuta que acompaña a un paciente adicto puede ayudarlo a explorar cómo su consumo ha sido una respuesta creativa a experiencias pasadas, como el abandono o el abuso. En lugar de juzgarlo por su consumo, el terapeuta lo invita a reflexionar sobre cómo este comportamiento ha influido en su vida y qué alternativas podrían surgir desde su propia conciencia.

## **Transformación auténtica: La importancia del contacto**

La recuperación real no puede ser impuesta desde el exterior. Para que el individuo logre una transformación auténtica, debe reconectar con sus necesidades genuinas y con su capacidad de contacto con el entorno. Esto implica:

**Conciencia.** Ayudar al paciente a tomar conciencia de sus interrupciones de contacto y cómo estas afectan su relación con el mundo.

**Empoderamiento.** Fomentar la autonomía del individuo, permitiéndole descubrir sus propias soluciones creativas.

**Reintegración.** Facilitar la reconexión del individuo con su entorno, sus relaciones y su propia identidad, superando las barreras creadas por la adicción.

## **Rediseño de las clínicas y programas de rehabilitación.**

El Dr. Acosta también plantea una crítica estructural a las clínicas de rehabilitación, que a menudo operan más como prisiones que como espacios de sanación. Propone un rediseño de estos espacios para que sean:

### **Centros de apoyo genuino, libres de vigilancia y castigos.**

Lugares donde los pacientes puedan experimentar relaciones significativas y no jerárquicas.  
Entornos que fomenten la autorregulación y el aprendizaje, en lugar de imponer reglas rígidas.

## **Conclusión: Un llamado a la empatía y la acción**

El artículo concluye con un llamado urgente a transformar la forma en que la sociedad y los profesionales de la salud mental entienden y abordan las adicciones. Esta transformación no solo es necesaria desde un punto de vista ético, sino también práctico, ya que los enfoques actuales han demostrado ser ineficaces y dañinos en muchos casos.

## Reconceptualización de las adicciones

Las adicciones deben ser vistas como fenómenos relacionales, emergentes de un campo organismo-entorno, en lugar de ser reducidas a fallos individuales o patologías intrapsíquicas. Esta perspectiva integradora permite comprender las adicciones como respuestas legítimas, aunque problemáticas, a experiencias de vida complejas.

### Cita clave

"Las adicciones no son el problema; son la solución temporal a un problema más profundo. Entender esto es el primer paso hacia un cambio significativo."

### Cambio en la narrativa social

El Dr. Israel enfatiza la necesidad de cambiar la narrativa social en torno a las adicciones. Esto implica:

- Promover una comprensión más empática y humanista.
- Combatir el estigma asociado al consumo de sustancias.
- Reconocer el impacto del entorno en la vida del individuo, en lugar de culpabilizarlo exclusivamente por su comportamiento.
- Un enfoque terapéutico centrado en la persona

Se aboga por un enfoque terapéutico que priorice la experiencia del individuo, respetando su ritmo y sus decisiones. Este enfoque requiere:

- Formación especializada para los terapeutas, basada en la empatía y el acompañamiento.
- La incorporación de herramientas fenomenológicas y gestálticas para explorar la experiencia del paciente en su totalidad.
- Formación especializada para los terapeutas, basada en la empatía y el acompañamiento.
- La incorporación de herramientas fenomenológicas y gestálticas para explorar la experiencia del paciente en su totalidad.

### Hacia una sociedad más inclusiva

Finalmente, el Dr. Israel Acosta llama a construir una sociedad más inclusiva, donde las personas que enfrentan adicciones sean vistas y tratadas como seres humanos completos, con historias, necesidades y potencial. Esto requiere:

- Políticas públicas que prioricen la salud mental y emocional.
- Educación masiva para reducir los prejuicios y el estigma.
- Espacios de apoyo comunitario donde las personas puedan encontrar relaciones significativas y recursos para su recuperación.

### Reflexión final

Las adicciones no son simples "enfermedades" o "vicios", sino expresiones de una lucha humana por la supervivencia. Reconocer esto no solo desafía las narrativas dominantes, sino que también nos invita a repensar nuestra relación con el sufrimiento, la adaptación y el cambio.

### Cita de cierre

*"La lucha contra las adicciones no se gana con castigos o imposiciones, sino con comprensión, empatía y la creación de entornos donde las personas puedan encontrar su propio camino hacia la transformación."*

### Referencias bibliográficas:

- Alcoholics Anonymous. (2013). Big Book. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <https://www.aa.org/the-big-book>
- Alcoholics Anonymous. (2021). Twelve Steps and Twelve Traditions. Alcoholics Anonymous World Services, Inc. <https://www.aa.org/twelve-steps-twelve-traditions>
- Arreola, R. (2015). Fenomenología de las pasiones insólitas de la existencia. Revista Vinculando, 13(1). [https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/fenomenologia-de-las-pasiones-insolit-as-de-la-existencia.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/fenomenologia-de-las-pasiones-insolit-as-de-la-existencia.html)
- Baudelaire, C. (1855). Le Spleen de Paris. Feedbooks.
- Beckett, S. (1983). Worstward Ho. Grove Press Inc.
- Borja, G. (2006). La locura lo cura. Editorial Cuatro Vientos.
- Descartes, R. (2010). El Discurso del Método. FGS.
- Foucault, M. (1998). Historia de la Locura en la Época Clásica. Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2003). Vigilar y Castigar. Siglo Veintiuno Editores.
- Freud, S. (1915). Lo Inconsciente. Edición Electrónica de Escuela de Filosofía Universidad de ARCIS.
- Goldman, K. (1939). Human Nature in the Light of Psychopathology. Academic Press.
- Heidegger, M. (1927). Ser y tiempo. Fondo de Cultura Económica.
- Kierkegaard, S. (1982). El Concepto de la Angustia. Selecciones Austral.
- Marcel, G. (1956). Le Monde Cassé. Losange.
- Merleau-Ponty, M. (1945). Fenomenología de la percepción. Fondo de Cultura Económica.
- Monterroso, A. (1959). El Dinosaurio. Navona Editorial.
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951). Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana. CTP.
- Real Academia Española. (2023). Diccionario de la lengua española (23ª ed.).
- Saint-Exupéry, A. (2001). El Principito. Pehuén Editores.
- Szasz, T. (1987). Herejías. Premia editora.
- Szasz, T. (1994). El mito de la Enfermedad Mental. Amorrortu Editores.
- Szasz, T. (2005). La Fabricación de la Locura. Editorial Kairós.

# Colecciones

por. -Lic. Rafael Ramírez Ramírez.



## Terapia para llevar

– Ana Pérez



Ana Pérez ofrece en este libro una colección de herramientas terapéuticas diseñadas para integrarse fácilmente en la vida cotidiana. Con un estilo cercano y accesible, explora temas como la gestión emocional, la resiliencia y el autoconocimiento, convirtiendo cada capítulo en una guía práctica para enfrentar los desafíos del día a día. Es una lectura ideal para estudiantes que buscan aplicar conceptos psicológicos de manera concreta en su vida personal y profesional.

El Dr. Brian Weiss comparte una historia que cambió su percepción de la terapia y de la vida misma. Basándose en las experiencias de una paciente que, bajo hipnosis, recordó vidas pasadas, el autor reflexiona sobre el propósito de la existencia y la posibilidad de sanación a través del tiempo. Con un enfoque innovador y cautivador, este libro invita a los estudiantes a explorar enfoques alternativos en la psicoterapia y a reflexionar sobre los misterios de la conciencia humana.



## Muchas Vidas, Muchos Maestros

– Brian Weiss

**Títulos disponibles en tu Biblioteca:**  
**“Dr. Enrique Recio Ávila”**

# Colecciones

Ya disponibles en tu "Biblioteca: Dr. Enrique Recio Ávila"

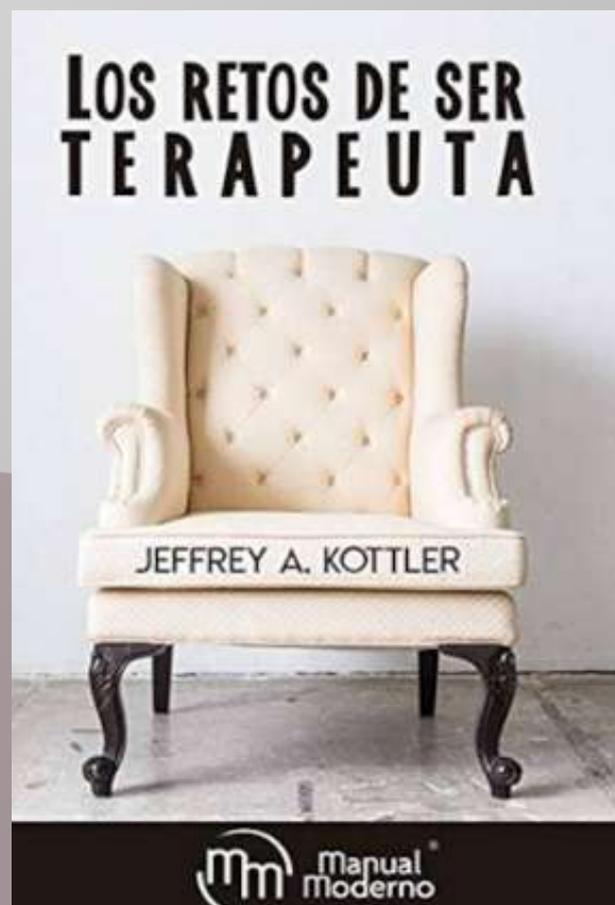
## Cómo ser un terapeuta

– Luis Cozolino



Luis Cozolino guía al lector a través de los fundamentos de la relación terapéutica, destacando habilidades esenciales como la empatía, la comunicación efectiva y la construcción de confianza. A partir de ejemplos prácticos y teoría fundamentada, este libro se convierte en una herramienta invaluable para estudiantes y profesionales que buscan comprender las dinámicas clínicas y desarrollar su identidad como terapeutas.

Jeffrey Kottler aborda las complejidades de la práctica terapéutica, desde los dilemas éticos hasta los desafíos emocionales que enfrenta el terapeuta. A través de casos reales y reflexiones personales, el autor invita a los lectores a explorar las demandas y gratificaciones de esta profesión, ofreciendo consejos prácticos y perspectivas valiosas para quienes desean embarcarse en el mundo de la terapia.



## Los retos de ser terapeuta

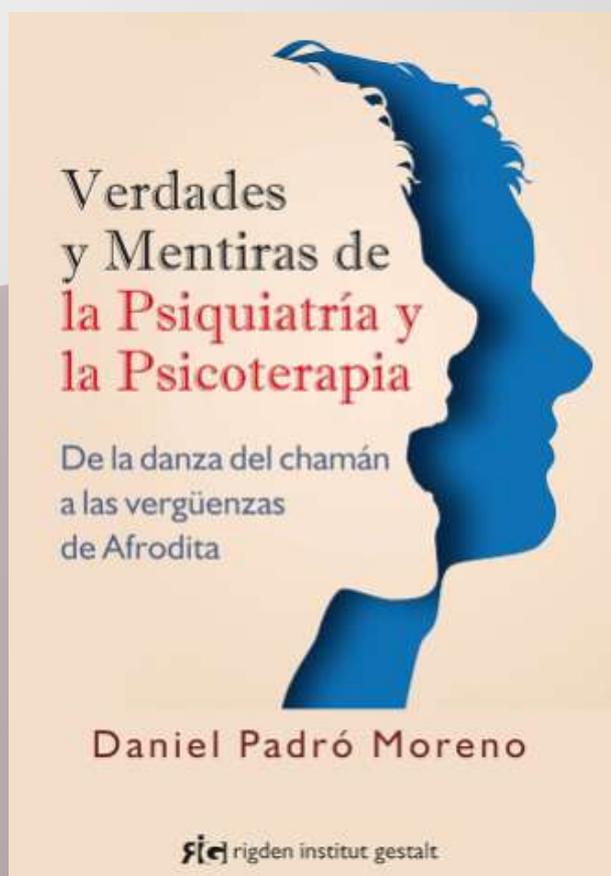
– Jeffrey A. Kottler

# Colecciones

Ya disponibles en tu "Biblioteca: Dr. Enrique Recio Ávila"

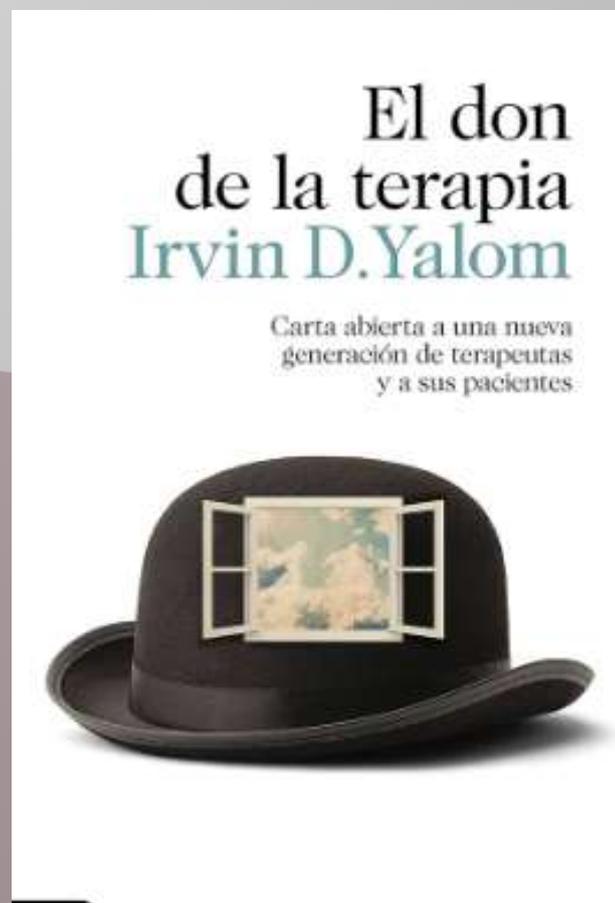
## Verdades y Mentiras de la Psiquiatría y la Psicoterapia

– Daniel Padró Moreno



En este análisis revelador, Daniel Padró Moreno desenmascara los mitos y verdades de la psiquiatría y la psicoterapia, cuestionando creencias populares y ofreciendo una visión crítica fundamentada en la evidencia. Con un enfoque humanista y reflexivo, el autor invita a los estudiantes a comprender mejor las fortalezas y limitaciones de estas disciplinas, promoviendo un enfoque ético y consciente en el cuidado de la salud mental.

Con una mezcla de sabiduría y experiencia, Irvin D. Yalom presenta este libro como una carta abierta a las nuevas generaciones de terapeutas. A través de sus reflexiones, comparte lecciones profundas sobre la conexión humana, el arte de escuchar y las transformaciones que ocurren en el espacio terapéutico. Este libro es un recurso imprescindible para estudiantes que buscan inspiración y guía en su camino hacia convertirse en terapeutas transformadores.



## El Don de la Terapia

– Irvin D. Yalom

# CLAUSTRO Docente

## *Mi Trayectoria Académica y Profesional en la Psicología y el Humanismo*

Una vida dedicada a la educación y a la terapia humanista existencial

**Por: Mtra. Ana Karen Castro Arroyo**

Desde pequeña, sentí una profunda curiosidad por comprender el comportamiento humano. ¿Por qué las personas actuamos de la manera en que lo hacemos? Esta inquietud llevó a que eligiera estudiar Psicología en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Durante mi trayectoria académica, he profundizado en el enfoque humanista, el cual permite que aborde a cada individuo como un ser único y complejo.

A lo largo de mi carrera, he explorado varias áreas de la psicología. He trabajado principalmente en los campos de la educación y la terapia. Mi formación incluye una maestría en Psicopedagogía Humanista, estudiada en el Instituto Universitario Carl Rogers; y otra en Psicoterapia Humanista Existencial con enfoque Gestalt. Durante la pandemia, decidí ampliar mis conocimientos y realicé un doctorado en Terapia Gestalt de Campo, tanto la última maestría como el doctorado fueron cursadas en la Universidad Humanista Hidalgo. Esta sólida base académica ha proporcionado en mí las herramientas necesarias para trabajar con diversos grupos poblacionales, desde niños con necesidades especiales hasta adultos que enfrentan desafíos emocionales.

**La Universidad Humanista Hidalgo** ha sido mi hogar académico. Ahí, no solo adquirí conocimientos teóricos, sino que también formé parte de una comunidad que me brindó un gran apoyo y me permitió crecer como profesional. Hoy, tengo el honor de ser docente en esta misma institución, donde transmito mi pasión por la psicología humanista a las nuevas generaciones de terapeutas.



Desde pequeña, sentí una profunda curiosidad por comprender el comportamiento humano. ¿Por qué las personas actuamos de la manera en que lo hacemos?

# CLAUSTRO Docente

Paralelamente a mi labor docente, he trabajado en una escuela de educación especial, donde he podido acompañar a niños con discapacidad, así como a sus familias. Esta experiencia me ha enseñado la importancia de la inclusión y la adaptación a las necesidades individuales de cada persona, brindándoles herramientas para superar desafíos y alcanzar sus metas.

A lo largo de mi trayectoria, he participado en diversos proyectos de investigación y he escrito artículos en revistas y blogs, solo por mencionar algunos de ellos: Las bondades de la música como forma de inclusión activa, Viviendo entre el berrinche y el juego, ¿Cómo estoy con mi cuerpo? Estos títulos fueron publicados en esta misma gaceta, Diálogos Humanistas.

Mi interés por la comunicación no verbal fue más allá de la simple curiosidad. Estudiar Lengua de Señas Mexicana me abrió las puertas a un mundo completamente nuevo, donde la comunicación se expresa a través del cuerpo y la mirada. Al sumergirme en este universo, descubrí una riqueza expresiva que me permitió conectar con personas de una manera más profunda y auténtica.

Paralelamente, mi fascinación por el ciclo de la vida hizo que explorara la tanatología, un campo que me ayudó a comprender la fragilidad de la existencia y a aceptar la muerte como parte natural de la vida. A través de la filosofía existencial y el estudio de las adicciones, profundicé mi comprensión de la condición humana y la importancia de encontrar un sentido a la vida, y es que, como ya lo decía Albert Camus, "decidir si la vida vale o no vale la pena vivirla es responder la cuestión esencial de la filosofía".



**Dra. Ana Karen Castro Arroyo**

La pandemia de COVID-19 representó un gran desafío para la sociedad, pero también para mí una oportunidad para brindar apoyo a quienes más lo necesitaban. Fue así como surgió la idea de crear la Unidad Terapéutica Yolitzli, un espacio donde las personas pudieran recibir atención psicológica especializada y superar las secuelas emocionales del COVID-19. Este proyecto, nacido en el contexto de la pandemia, se convirtió en una oportunidad para poner en práctica mis conocimientos y habilidades al servicio de los demás.

A lo largo de mi carrera, he tenido la oportunidad de trabajar con personas de todas las edades y condiciones. Mi compromiso con el bienestar humano me lleva a explorar diversas áreas de la psicología, desde la terapia individual hasta la investigación. A través de mi trabajo, busco promover la importancia de la salud mental y fomentar una cultura de cuidado y respeto hacia el otro. Mi objetivo es seguir aprendiendo y creciendo como profesional, siempre con la mirada puesta en el futuro y en las nuevas oportunidades que se presenten.

# ¿Quién soy?

**E**s una pregunta fácil con múltiples respuestas a partir del nombre, de la idiosincrasia, de la historia individual, de la ocupación, entre otras.

Recuerdo aún el primer año de primaria, impecable uniforme azul y blusa blanca con un moño rojo en el cuello, uñas cortadas y limpias, peinada con una coleta, zapatos negros con suela de goma; antes de entrar en el salón de clases formábamos dos filas, una de hombres y otra de mujeres, por estaturas, tomando distancia, firmes, sin hablar, escuchábamos atentamente las indicaciones para posteriormente dirigirnos al salón de clases que nos esperaba con los mesabancos de madera que permitían sentarnos en pareja; conforme pasaron los días me fui adecuando a la forma de trabajar, a salir a receso con el toque del timbre, a cumplir con las tareas y a mantener una conducta propia que asegurara la aceptación tanto de la docente como de mis pares.

En una ocasión, siendo ésta la primera vez que lo comparto, tenía urgencia de salir al baño, obviamente mi organismo a los seis años no se había adecuado todavía a los estrictos horarios, pedí permiso de ir al sanitario que estaba cercano al aula de clases, el cual se me negó porque ya habíamos tenido tiempo en el “recreo”, ni siquiera pensé en desobedecer la indicación docente, volví a mí asiento esperando fuera la hora de la salida, veía sin parar el reloj que se encontraba sobre el viejo pizarrón verde lleno de números blancos borrosos por el gis, parecía que el tiempo no avanzaba, ni siquiera podía pensar en la actividad, lamentablemente, mi organismo no pudo hacer lo que mi cerebro ordenaba, sentadita en mi lugar sentí recorrer por mis piernas la micción que ya no pude contener.

¿Quién fue? - preguntó la docente, me agaché, dándose cuenta de “mi culpa” pidió me retirará a casa, pasando entre mis compañeras y compañeros, cargando junto con mi mochila, vergüenza y culpabilidad; llegando a casa mis padres no estaban, lo cual fue un alivio, pues no quería hacerles pasar la pena que había vivido, tampoco se los dije, ignoro si a la fecha alguien recuerde lo que para mí fue una situación perdurable. Esta circunstancia más tarde me hizo ser sensible a las heridas de los demás, no solo a la mía.

Viví de manera numerosa, aun considerándome “buena estudiante”, lo que sea que se haya significado, situaciones de violencia simbólica dentro de las aulas que tenían que protegerme, bajo el adultocentrismo docente me sentí estigmatizada como rebelde por manifestar una ideología crítica distinta a su dogma, ocultando tanto mi personalidad como mis palabras fui haciéndome pequeña a pesar de mi estatura, quise entonces pasar desapercibida, quise ser invisible ante la mirada autoritaria del sistema desde la primera etapa escolar hasta la última, situación que perduró hasta la adultez.



**Aceneth Melina Ortega Cruz**  
**Estudiante de Doctorado.**  
**Octava Generación**  
**Gestión Pedagógica Humanista**

*¿Quién fue?  
- preguntó la docente,  
me agaché, dándose  
cuenta de “mi culpa”  
pidió me retirara a  
casa...*

# ¿Quién soy?

Al terminar la educación superior deseaba continuar con un posgrado, no había alguno que llenara mis expectativas, leía el plan curricular y parecía ser igual en cada institución, deseaba conocimiento, pero también "algo" que todavía no percibía qué era.

Una tarde, platicando con algunas compañeras compartieron un plan de estudios que ofrecía crecimiento profesional basándose en la filosofía humanista; me interesó e investigué al respecto, por demás está decir que fue un acierto en mi vida académica, sobre todo en la personal.

Llegado el día, entré al aula que tenía un tapete de colores, nos pidieron sentarnos en el piso y hablar sobre nosotras ¿quiénes éramos? ¿por qué estábamos ahí?... yo trataba primero de saber que estaba sucediendo, mis preguntas mentales eran ¿por qué no hay bancas? ¿por qué hay un tapete de foami? ¿Cómo voy a usar mi cuaderno? ahora sonrío al recordarlo, a lo largo de la sesión las cuestiones en mente se diluyeron, era un programa completamente distinto a lo conocido: el ambiente fluido, empático, libertario, dio la apertura para expresarme sin temor a ser juzgada.

Durante el proceso de la maestría en Mediación Pedagógica Humanista me reconocí como un ser total, me concebí, encontré, surgí de una nueva manera para definirme, recupere la confianza que no sabía en qué instante había perdido, así fue como retome un proceso de sanación inesperada. Cerré un ciclo vital de mi vida académica y comencé otro.

El hecho de haber sido herida dentro de las escuelas por las que había pasado, formó una distorsión del ámbito escolar, pero dentro de las aulas humanistas, como les llamo, encontré la fuerza de superar las pruebas que otorgaron a mi personalidad un color especial; la adversidad por la que alguna vez pasé se inscribió en mi historia, pero no hacía mi destino, éste es decidido por mí, ahora lo comprendía; recupere la creatividad alguna vez tan presente lo cual permitió desarrollar una mejor versión de mí para que desde mi área de influencia, los demás también lo fueran.

Encontré la validación en el proceso de formación académica a través de una relación genuina que se originaba en el interior de la Universidad, cada espacio pedagógico me dejaba con ganas de más, se me hacía eterno el tiempo que pasaba entre una sesión y otra.

*"Durante el proceso de la maestría en Mediación Pedagógica Humanista me reconocí como un ser total, me concebí, encontré, surgí de una nueva manera para definirme..."*

Guardo con gran aprecio a un querido doctor que llegó al salón y escribió una sola palabra que se quedó en mí - "Coherencia" - es la congruencia entre el decir y el hacer - añadió, en ello descubrí una nueva forma de ser, de hacer y del deber. No eran solamente palabras, afloraban en mí cuestionamientos y reflexiones que paso a paso fueron revelándose a lo largo del camino.

Podía entonces culpar como algún día lo hicieron conmigo a todo un sistema educativo que me había fallado o tenía la alternativa de deconstruirme, confiar en mi experiencia con el derecho de utilizarla a mi manera y descubrir en ella mis propios significados, me aceptaba completamente, lo que es una de las potencialidades más grandes de la vida. Me estaba convirtiendo en persona.

En el intervalo entre la maestría y el doctorado, sintiéndome fortalecida con los valores humanistas cimentados a partir de experiencias significativas que enriquecieron mi vivencia, di luz a distintos logros profesionales a nivel nacional, lo cual fue un aliciente para persistir desarrollando mi potencial humano.

Sin lugar a duda mi proceso formativo debía continuar, había terminado la maestría, sin embargo, un sinfín de situaciones personales habían interrumpido el camino hacia el doctorado; mi propósito era regresar a la Universidad Humanista concebida como una mano tendida hacía un proceso dinámico que nos abre el panorama para elegir el mundo que deseamos partiendo de uno mismo.

El primer acercamiento como doctorante, es la idea de una metamorfosis tanto existencial cómo académica. Aun más que en el pasado, los desafíos actuales exigen ser atendidos por seres humanizados que sean profesionistas de calidad, calidez y humanismo; en el entramado social hay una sed de tener más, de ser más, si no definimos ese “más” estaremos navegando sin dirección entre olas que arrollan y arrastran a heridas que no serán aliviadas, a menos que tengamos los recursos internos necesarios.

Hoy me siento en calma, pero no hace mucho, el ruido de mi mente era ensordecedor. A veces, la vida parece volverse un laberinto lleno de emociones que se atascan, bloqueos que no entendía, como si una parte de mí todavía permaneciera atrapada en la banquita de primer grado de primaria buscando una digna salida, no es que no quisiera salir, solamente no sabía cómo.

Recuerdo cuando comencé a entender a partir de los valores humanistas: la clave, no era esperar que algo externo me liberara, sino que el verdadero desbloqueo venía de adentro, de aceptar que no había situaciones incurables, solo partes de mí que necesitaban ser liberadas para crecer. Este proceso no fue fácil. Requerí de paciencia, sinceridad y un profundo compromiso. En la búsqueda del crecimiento personal, descubrí que lo más importante es comprender que cada uno de nosotros tiene la capacidad de transformarse, no porque algo fuera de nosotros lo dicte, sino porque somos conscientes, intencionales y tenemos la capacidad de elección.

Carl Rogers, ese pensador que revolucionó la psicología humanista, lo resumió en tres condiciones fundamentales para que ocurra el desarrollo humano: “empatía, congruencia y aceptación incondicional”. Hoy, estas tres palabras resuenan en mí, como pilares que sostienen mi camino. Al principio no entendía del todo cómo estas condiciones se aplicaban a mi vida, pero con el tiempo se fueron aclarando.

La empatía, por ejemplo, me mostró lo vital que es comprenderme con ojos abiertos y compasivos. Durante mucho tiempo me había juzgado, castigado incluso, por algunas debilidades o inseguridades. Pero cuando comencé a mirarme con la misma empatía con la que trataría a una amiga en momentos difíciles, algo cambió. Al hacerlo, mi conciencia creció y pude ver mis bloqueos con mayor claridad. Es como si, al escucharme y comprenderme mejor, mi ser entero se abriera a nuevas posibilidades. Aprendí dentro de las aulas humanistas, que los bloqueos no son enemigos, sino oportunidades de crecimiento que, cuando se abordan con cariño, dan paso a la luz.



La congruencia fue otro aspecto esencial. ¿Cuántas veces me había alejado de quién realmente soy, solo por encajar en lo que se esperaba de mí? La incongruencia, esa falta de alineación entre lo que pensaba, lo que sentía y hacía, me causaban un dolor profundo, una confusión y una sensación de vacío. Pero al aceptar que mi ser está compuesto de pensamientos, emociones y comportamientos que deben estar en armonía, mi vida empezó a tomar una forma más auténtica. De hecho, fue a partir de ahí que empecé a tomar decisiones basadas en lo que realmente quería y no en lo que creía que debía hacer. Por último, lo más complicado, la aceptación incondicional. La más difícil de todas. Aceptarme completamente, con todas mis sombras, inseguridades, miedos y si, fortalezas que permitieron que mi desarrollo se disparara. Cuando entendí que todo en mí era válido, sin juicios ni expectativas, pude liberar esas partes de mí que temía aflorar y al hacerlo, me liberé. No necesitaba ser perfecta, necesitaba ser humana.

Al final, todo se reduce a algo muy simple: soy responsable de mi propio crecimiento. La intencionalidad con la que vivo mi vida define mi camino, aunque la vida no siempre es fácil, tengo ahora la capacidad de elegir cómo enfrentarla, liberándome de los bloqueos que me limitan, para avanzar a un desarrollo más profundo y pleno. Porque, al fin y al cabo, como decía Rogers “el hombre es más que la suma de sus partes”. Soy conciencia, soy intención y soy capacidad de elección.

Hoy, sigo aprendiendo como doctorante, pero sé que cada día es una oportunidad para crecer, y que la transformación siempre está a mi alcance, siempre y cuando me permita ser quién soy: una flecha tendida hacia adelante.

## Humanismo y Terapia Posibilidades Transformadoras para el Crecimiento Humano

Hablar de terapia psicológica, es hablar de un campo de intervención en la vida humana, y con ello entender que específicamente se fundamenta en un acercamiento profundo al ser humano, a su experiencia interna, sus emociones y pensamientos. La intervención cobra un carácter transformador cuando se aborda desde una perspectiva humanista, que resalta la dignidad y el valor inherente al ser humano, así como su capacidad para el autoconocimiento y la autorrealización. Este artículo explora cómo la filosofía humanista, con sus raíces en pensadores como Carl Rogers, Fritz Perls y Viktor Frankl, se integra en el proceso terapéutico, destacando el poder del encuentro genuino entre el terapeuta y el consultante y cómo éste puede generar un impacto positivo y transformador en el crecimiento humano.

### El Encuentro Terapéutico: Un Espacio de Transformación

Uno de los elementos clave del enfoque humanista en la terapia es la importancia del "encuentro" entre el terapeuta y el consultante. Este encuentro no es simplemente un intercambio verbal, sino un espacio donde dos seres humanos se encuentran auténticamente, sin máscaras ni preconceptos. El filósofo Martín Buber, en su obra *Yo-Tú*, describe este tipo de relación como una conexión profunda, en la que ambos, terapeuta y consultante, se encuentran en un plano de igualdad, como seres humanos que comparten un momento único de la experiencia. Buber afirma que en una relación "Yo-Tú", ambos participantes se reconocen y se afectan mutuamente, lo que permite una experiencia de transformación y crecimiento genuino.

### Carl Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente: Genuinidad y Empatía

Carl Rogers, uno de los principales exponentes del enfoque humanista en la psicoterapia, destacó la importancia de un terapeuta genuino en el proceso terapéutico. En su obra *Terapia centrada en el cliente* Rogers subraya que el terapeuta debe ser auténtico, no un experto distante que dicta normas, sino una persona genuina que se muestra tal como es. La autenticidad del terapeuta, según Rogers, permite que el consultante se sienta aceptado y comprendido, lo cual es fundamental para el desarrollo de la confianza en el proceso terapéutico.

Otro principio clave en la terapia rogeriana es la empatía. Rogers consideraba que el terapeuta debe ser capaz de ver el mundo a través de los ojos del otro y no ver nuestro mundo reflejado en sus ojos, entendiendo sus pensamientos y emociones desde su propia perspectiva. Esta empatía crea un ambiente seguro en el que el consultante puede explorar libremente sus pensamientos y sentimientos, lo que a su vez facilita la autoexploración y el autoconocimiento. Según Rogers, la capacidad del terapeuta para compartir sus propios sentimientos y vivencias de manera genuina también juega un papel crucial en la relación terapéutica, ya que fomenta un vínculo de confianza y apertura.

### Fritz Perls: El Aquí y Ahora en la Terapia Gestalt

Fritz Perls, creador de la Terapia Gestalt, también contribuyó significativamente al enfoque humanista en la psicoterapia, en el "aquí y ahora". Perls creía que los problemas emocionales de las personas no solo se originan en el pasado, sino que también están profundamente conectados con las emociones y pensamientos que están en ese instante. Fritz enfatiza la importancia de que el consultante tome conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones de ese instante.

La Terapia Gestalt, en este sentido, ayuda al paciente a conectarse con su experiencia actual, promoviendo un proceso de autoconciencia que permite reconocer y comprender parte de su mundo en tiempo real. Perls argumentaba que la salud psicológica no se basa solo en resolver traumas pasados, sino en estar plenamente consciente de quiénes somos y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Este enfoque, que pone énfasis en el ser consciente del momento, permite que el individuo pase por lo que Perls denominó "la conciencia de ser", que es fundamental para el crecimiento y la autorrealización.



# Teóricos y Terapeutas

## Viktor Frankl: El Sentido Existencial de la Experiencia Humana

Por su parte, Viktor Frankl, psiquiatra y creador de la Logoterapia, introdujo una dimensión existencial al enfoque humanista de la terapia. Frankl se centró en el concepto de sentido, argumentando que el ser humano busca constantemente un propósito en su vida, incluso en las circunstancias más adversas. La Logoterapia, por lo tanto, se enfoca en acompañar al consultante a encontrar un sentido en sus experiencias, un sentido que le permita enfrentar las dificultades y encontrar paz en medio del sufrimiento.

Frankl veía la búsqueda de sentido como una característica fundamental de la condición humana, un camino que debe ser recorrido por cada individuo para encontrar el verdadero significado de su existencia. En este sentido, la terapia no solo es un proceso de sanar traumas o aliviar síntomas, sino una oportunidad para que el consultante descubra un propósito y un significado en su vida. La Logoterapia se basa en la premisa de que, aunque no podemos controlar todas las circunstancias de nuestra vida, sí podemos elegir cómo interpretarlas y darles un significado que nos permita crecer.

## El Humanismo y el Crecimiento Personal

El humanismo, como corriente filosófica, permite analizarse en la capacidad del ser humano para autorrealizarse. Por lo tanto, la terapia humanista no solo busca resolver problemas emocionales o psicológicos, más bien junto con ello promover un crecimiento personal. La autorrealización implica un proceso continuo de desarrollo, donde cada individuo es capaz de descubrir su verdadero potencial y vivir de acuerdo con su naturaleza más profunda. El proceso terapéutico, bajo un enfoque humanista, se convierte en un viaje hacia el autoconocimiento, la aceptación y la integración de las distintas dimensiones de la persona.

El crecimiento personal en la terapia no es un proceso lineal, sino más bien una serie de momentos de conciencia y revelación que permiten al individuo reconocer y aprender de los obstáculos internos que limitan el potencial. A través de la relación terapéutica, el consultante tiene la oportunidad de experimentar un espacio seguro donde puede explorar y cambiar sus patrones de pensamiento y comportamiento, todo ello con el apoyo del terapeuta.

En conclusión, el enfoque humanista en la terapia ofrece un marco robusto para el crecimiento humano, basándose en la dignidad y el valor intrínseco del ser humano, su capacidad de autoconocimiento y autorrealización. Pensadores como Carl Rogers, Fritz Perls y Viktor Frankl han dejado un legado fundamental en este campo, subrayando la importancia del encuentro genuino entre terapeuta y consultante, la empatía, la autenticidad, el enfoque en el presente y la búsqueda de sentido. La terapia, vista desde una perspectiva humanista, se convierte en un proceso profundamente transformador, donde el individuo tiene la oportunidad de enfrentarse a sí mismo, explorar su existencia y encontrar un propósito que le permita vivir de manera plena y significativa. En última instancia, la terapia humanista no solo ayuda a superar dificultades, sino que también invita a cada ser humano a descubrir su capacidad para crecer, cambiar y vivir con mayor conciencia y autenticidad.



**Dra. y experta en Desarrollo del Potencial Humano  
Rosaura Guadalupe Cerecedo Cajica**

# Las posibilidades transformadoras del crecimiento humano



Cuando hablamos de desarrollo, de crecimiento y de expansión, no puedo evitar evocar a un Terapeuta llamado *Carl Rogers*, él fue uno de los psicólogos humanistas más influyentes del Siglo XX. Tuve la oportunidad de conocer su teoría cuando cursaba mi formación de Maestría en Psicoterapia Humanista; recuerdo lo ameno de la lectura de su teoría, pero sobre todo recuerdo los paralelismos y similitudes de nuestras biografías (quizás por esa razón llamó tanto la atención a mi persona el conocer las bases teóricas así como todos los relatos biográficos y testimonios de este gran personaje). Él transformó nuestra comprensión del desarrollo personal y las relaciones humanas. Su teoría centrada en la persona y sus principios de la psicoterapia humanista abrieron nuevas perspectivas sobre las capacidades innatas de los seres humanos para crecer y alcanzar su potencial. En este artículo, pretendo explorar las ideas clave de Rogers y su relevancia para el crecimiento humano transformador.

## **La naturaleza positiva del ser humano**

Uno de los pilares fundamentales de la teoría de Rogers es su visión positiva de la naturaleza humana. A diferencia de otras corrientes psicológicas que enfatizan los conflictos internos o las fuerzas inconscientes, Rogers sostenía que los seres humanos poseen una tendencia inherente hacia el crecimiento, la autorrealización y la búsqueda de sentido. Esta tendencia actualizante, como él la llamó, es en palabras de Rogers una fuerza innata que impulsa a las personas a desarrollar su potencial al máximo, siempre y cuando se les brinde un entorno adecuado.

## **El papel del entorno en el desarrollo personal**

Para Rogers, el entorno juega un papel crucial en el crecimiento humano. Argumentó que las personas necesitan condiciones específicas para prosperar:

**1. Aceptación incondicional:** La experiencia de ser aceptado y valorado por quien se es, sin condiciones ni juicios, es esencial para el desarrollo emocional. Esta aceptación permite a las personas explorar sus pensamientos y sentimientos más profundos sin temor al rechazo.

**2. Empatía:** La capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender su mundo interno fomenta una conexión genuina y estimula el autoconocimiento.

**3. Autenticidad:** La presencia de personas genuinas y sinceras en el entorno proporciona un modelo para que el individuo también se sienta libre de ser auténtico.

Cuando estas condiciones están presentes, el ser humano tiene la capacidad de superar barreras, integrar experiencias y desarrollar una mayor congruencia entre su yo real y su yo ideal, en otras palabras, mantener y propiciar una distancia más cercana en lo que verdaderamente está siendo en el mundo (Comportamiento) y la idea que tiene de sí mismo (autoconcepto).

## **Congruencia y autenticidad: el camino hacia el crecimiento**

La congruencia, o la alineación entre los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona, es un concepto central en la teoría de Rogers. Una vida incongruente, caracterizada por discrepancias entre el yo real (quien uno es) y el yo ideal (quien uno desea ser), puede generar angustia, alienación y estancamiento. Por el contrario, la autenticidad y la congruencia promueven un sentido de bienestar y una mayor conexión con uno mismo.

El crecimiento humano, según Rogers, no es un destino fijo, sino un proceso continuo de autodescubrimiento y transformación. Este proceso requiere valentía para enfrentar la vulnerabilidad, aceptar la incertidumbre y aprender de las experiencias.

### El poder transformador de la relación terapéutica

Rogers nos proporcionó una terapia centrada en la persona como un enfoque para facilitar el crecimiento y la autorrealización. En este modelo, el terapeuta no actúa como un experto que "arregla" al cliente, sino como un facilitador que crea un entorno seguro y comprensivo. La relación terapéutica se basa en tres condiciones fundamentales:

**1. Consideración positiva incondicional:** El terapeuta acepta al cliente sin juicio, transmitiendo un respeto genuino por su dignidad y humanidad.

**2. Empatía profunda:** El terapeuta se esfuerza por comprender el mundo interno del cliente desde su perspectiva, reflejando esta comprensión de manera clara y respetuosa.

**3. Congruencia del terapeuta:** El terapeuta es auténtico y honesto, lo que fomenta una relación de confianza y apertura. Estas condiciones no solo son relevantes en el contexto terapéutico, sino también en las relaciones interpersonales cotidianas. Rogers creía que todos podemos aplicar estos principios para fomentar relaciones más significativas y un crecimiento mutuo.

### Continuar Realizándonos y desarrollándonos como Meta

La autorrealización, en la teoría de Rogers, se refiere al proceso continuo de convertirse en la mejor versión de uno mismo. Esto no implica alcanzar un estado perfecto, sino vivir de manera plena y auténtica. Las personas autorrealizadas son flexibles, abiertas a nuevas experiencias y capaces de adaptarse al cambio sin perder su esencia.

Para alcanzar la autorrealización, es fundamental desarrollar la autoconciencia y cuestionar las creencias y expectativas impuestas por otros. Rogers alentó a las personas a explorar sus verdaderos deseos y valores, y a tomar decisiones que reflejen su autenticidad.

### La relevancia de las ideas de Rogers en el mundo contemporáneo.

En un mundo marcado por el estrés, la alienación y las demandas externas, las ideas de Carl Rogers siguen siendo profundamente relevantes. Su énfasis en la aceptación incondicional, la empatía y la autenticidad ofrece una hoja de ruta para superar los desafíos modernos y cultivar relaciones más enriquecedoras.

Además, su visión positiva de la naturaleza humana contrasta con las narrativas pesimistas que a menudo dominan el discurso social. Rogers nos recuerda que el crecimiento, la transformación y el cambio positivo son posibles en cualquier etapa de la vida, siempre que creemos las condiciones adecuadas.

### Conclusión

Las posibilidades transformadoras del crecimiento humano, según Carl Rogers, residen en nuestra capacidad innata para desarrollarnos y florecer. Al abrazar la autenticidad, cultivar relaciones empáticas y crear entornos de aceptación incondicional, podemos desbloquear nuestro potencial y vivir de manera plena. En última instancia, la teoría de Rogers nos invita a confiar en nuestra humanidad y en la de los demás, reconociendo que el cambio positivo está siempre al alcance.



### Angel Jaén García

Médico Cirujano por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo  
Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial  
Docente de Educación Continua en la Universidad Humanista Hidalgo

# SER, HUMANO, PERSONA

**Humanismo y Terapia: Repensando cómo crecemos como personas**



**D**esde mi experiencia de más de dos décadas en el campo de las ciencias humanas, he sido testigo de cómo la educación y la terapia pueden convertirse en verdaderos instrumentos de transformación personal. Sin embargo, también he observado con preocupación cómo estos procesos se han burocratizado, perdiendo su esencia más fundamental: la conexión humana.

**El humanismo nos ofrece una perspectiva revolucionaria.** No se trata de encasillar, diagnosticar o medir, sino de comprender. **Carl Rogers**, uno de mis Teóricos favoritos, nos menciona en su obra que cada individuo es un mundo por descubrir. Su célebre frase **"el único aprendizaje que realmente transforma es el que uno mismo descubre"** sigue siendo un faro para quienes trabajamos en espacios de desarrollo humano.

En mis años como docente e investigador, he comprobado que la verdadera educación va mucho más allá de la transmisión de conocimientos. Se trata de crear un ecosistema donde cada persona pueda desplegar su potencial más auténtico. No somos recipientes vacíos que esperan ser llenados, sino seres complejos con una capacidad infinita de recrearnos.

La terapia humanista rompe los esquemas tradicionales. Ya no hablamos de un terapeuta omnisciente que "arregla" problemas, sino de un acompañante que facilita el viaje de autoconocimiento. Es como un guía en una travesía personal donde el protagonista es quien busca crecer.

**Edgar Morin**, otro de mis referentes fundamentales, nos recuerda que **"educar es enseñar a vivir con incertidumbre"**. Y en eso consiste precisamente el crecimiento: en aprender a navegar la complejidad de nuestra existencia sin pretender dominarla completamente.

**Krishnamurti** tenía razón: **la educación tradicional ha sido un proceso de conformación.** Pero nosotros podemos reimaginar estos espacios. Imaginemos aulas y consultorios como laboratorios de transformación personal, donde cada historia sea válida, donde cada conflicto sea una oportunidad de aprendizaje.

No se trata de crear personas perfectas, sino de acompañarlas en el descubrimiento de su propia humanidad. Un proceso que no es lineal, que no tiene un manual de instrucciones, pero que es profundamente significativo.

Como académico y como ser humano, me sigo preguntando: **¿Cómo seguimos construyendo espacios que realmente nos permitan crecer? ¿Cómo hacemos para que la educación y la terapia sean verdaderos instrumentos de liberación, principalmente en una cultura como la nuestra?** Estas son las preguntas que nos convocan. No buscan respuestas definitivas, sino conversaciones que nos movilicen.

Con esperanza y compromiso.

Referencias:  
Morin, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. UNESCO.  
Rogers, C. R. (1980). A way of being. Houghton Mifflin.  
Krishnamurti, J. (1953). Education and the significance of life. Harper & Row.



**Dr. Norberto E. Hernández**  
Gerente de Evaluación no tradicional  
Pearson Education, Reino Unido.  
Mediador Humanista Posgrados UHH.

*"En cada nuevo comienzo  
reside la posibilidad de  
crear algo grandioso"*

*Alan Cohen*



**Colabora** en nuestro próximo  
número y sé parte de una  
comunidad humanista creativa  
y creadora

# Nuestra razón de ser ...

[www.humanistahidalgo.edu.mx](http://www.humanistahidalgo.edu.mx)



@uhhpachuca



@uhhoficial



@uhh\_mx



@HumanistaHgo



@Humanista  
Hidalgo



@Universidad  
Humanista  
Hidalgo



**SÉ PARTE**

**Mariano Arista 107, Colonia Centro  
CP 42000  
Pachuca de Soto, Hidalgo**





**UNIVERSIDAD  
HUMANISTA HIDALGO**

CT 13PSU0186L

NUEVO INGRESO



**POTENCIA TUS CAPACIDADES CON NUESTRO  
ENFOQUE HUMANISTA Y DESARROLLA TU  
MÁXIMO POTENCIAL CON NOSOTROS.**

► **LICENCIATURAS SEPH/UNAM**

**PSICOPEDAGOGÍA** SSEMSyS 1350101

**PSICOLOGÍA** SSEMSyS 1350102

**DERECHO** SSEMSyS 1550106

**PSICOLOGÍA UNAM** Clave inc. 8958-25



► **LICENCIATURA Y MAESTRÍA  
-ÁREA DE NEGOCIOS-**

**GESTIÓN DEL POTENCIAL  
EMPRENDEDOR** SSEMSyS 1950111

**GESTIÓN DEL TALENTO  
HUMANO** SSEMSyS 1950310

► **MAESTRÍAS**

**PSICOTERAPIA HUMANISTA  
EXISTENCIAL** SSEMSyS 1350303

**MEDIACIÓN PEDAGÓGICA  
HUMANISTA** SSEMSyS 1350304

► **DOCTORADOS**

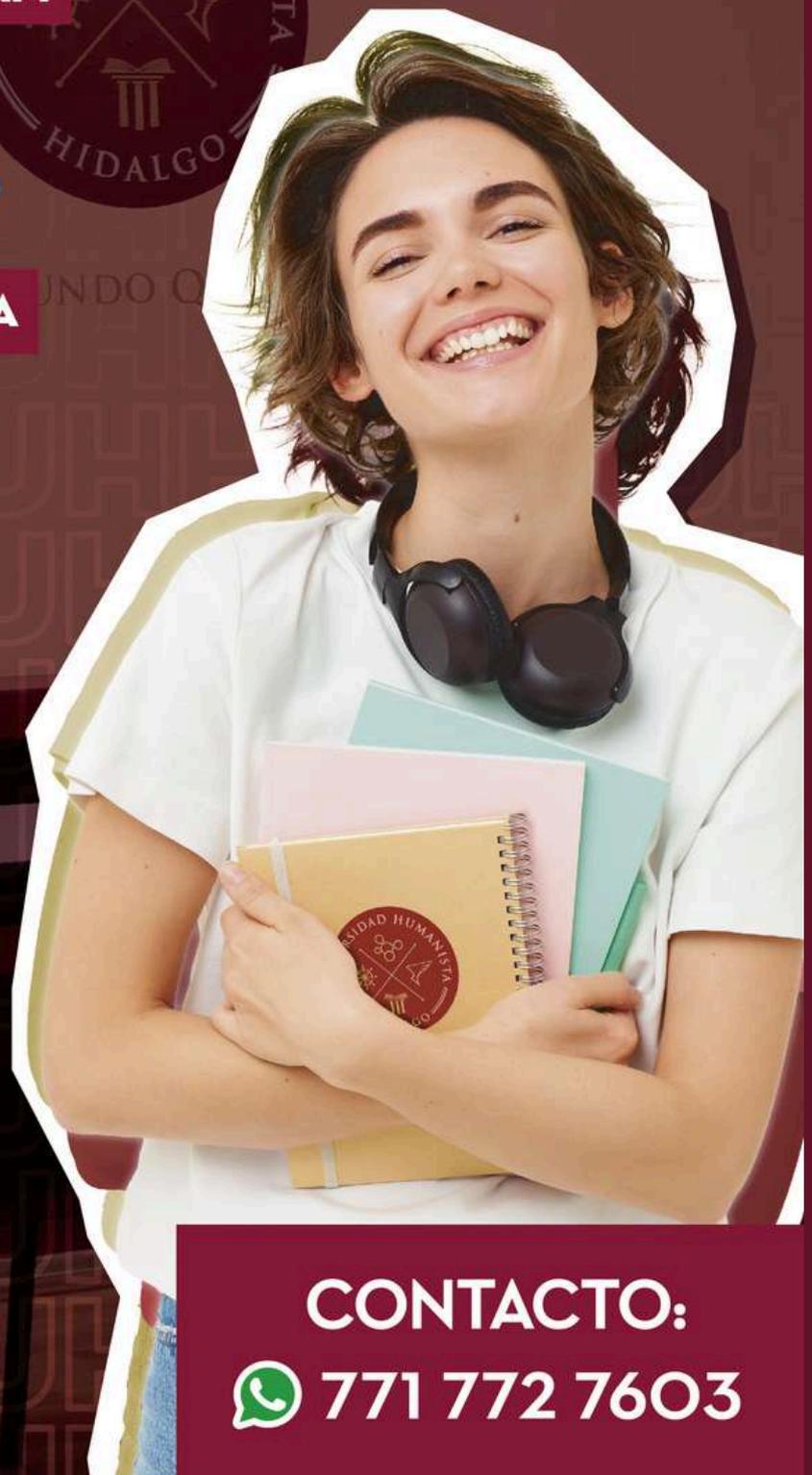
**DESARROLLO DEL POTENCIAL  
HUMANO** SSEMSyS 1350408

**GESTIÓN PEDAGÓGICA  
HUMANISTA** SSEMSyS 1350405

**TERAPIA GESTALT  
DE CAMPO** SSEMSyS 1950409

► **EDUCACIÓN CONTINUA**

**DIPLOMADOS  
CONGRESOS**



**CONTACTO:**

**771 772 7603**