

GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

MARZO 31

EDICIÓN 2026

NÚMERO 17

Potencial familiar como proyecto de vida: Conciencia, vínculo y construcción colectiva



CONTENIDO



04
Editorial

05
Identidad Humanista

07
Modelo

*“La familia es la fábrica donde se
construyen las personas.”*

— Virginia Satir,

Pionera de la terapia familiar humanista.

10
Academia

15
Libros y Colecciones

17
**Educación Humana y a
Distancia**

21
Reflexiones

26
Teóricos y Terapeutas

29
Tanatología

Gaceta UHH

CONTENIDO



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

Año 4, número 17. Abril 2026.

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 mediante una proyección sólida, ética y humanista, que refleje nuestro compromiso con la calidad académica y el prestigio de nuestra comunidad. Busca difundir el pensamiento humanista a través de textos críticos, creativos y reflexivos que fomenten el diálogo y la construcción de una sociedad orientada al bienestar, la dignidad y la convivencia. Aspiramos a consolidarnos como un espacio editorial con alcance regional, nacional e internacional, donde las ideas florezcan y el conocimiento se comparta con autenticidad y sentido transformador.

Escriben en este número:

Pendiente...

- Dr. Norberto E. Hernández Pliego
- Comité Editorial UHH.
- Mtra. Ana Karen Castro Arroyo.
- Lic. Rafael Ramirez Ramirez.
- Mtro. Francisco Omar Peña Guajardo.
- Dra. Natalia Tenorio Tovar.
- Natanael Baruch Capetillo Soto.
- Aranza Madelain Flores Hernández.
- Luz Daniela Leon Arteaga.
- Karla Denisse Santos Martínez.
- María Esther González Rangel.
- Mtra. Araceli Juárez González.
- Mtra. Mariana Rodríguez Juárez.
- Dra. Viridiana Lechuga Pérez.

Imágenes:

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

Editorial



- **Dr. Norberto Hernández Pliego**
Director Editorial/ Mediator UHH



Este número invita a la comunidad universitaria a dialogar con el pasado para transformar el presente. Educar, hoy más que nunca, significa asumir la responsabilidad de formar personas críticas, conscientes y comprometidas con la construcción de mundos más humanos y posibles.

Hay una pregunta que la filosofía humanista no ha dejado de hacerse desde sus orígenes: **¿cómo se construye una vida que valga la pena ser vivida?**

Abraham Maslow, al trazar su cartografía del florecimiento humano, no señaló hacia el individuo aislado, sino hacia el ser que crece con los otros, que se reconoce a sí mismo a través del amor, la pertenencia y el propósito compartido. La familia, en ese sentido, no es el punto de partida ni el destino: es el territorio vivo donde el proyecto de vida se negocia, se fractura y —cuando hay conciencia— se rehace.

Esta edición de nuestra gaceta universitaria nace de esa convicción. Nos convoca la certeza de que la familia no es únicamente un hecho biológico o jurídico, sino, en palabras de *Erich Fromm*, una forma del arte de amar: una práctica que exige atención, decisión y renovación constante. Construir familia como proyecto de vida implica asumir la responsabilidad de quien decide habitar el vínculo con lucidez; implica reconocer que detrás de cada gesto cotidiano existe la posibilidad de la ternura o de la herida, y que esa elección nos pertenece.

Viktor Frankl nos enseñó que el ser humano no busca placer ni poder como fines últimos: busca sentido. Y pocos espacios ofrecen una cantera de sentido tan profundo como la familia consciente, aquella que se mira sin idealizarse, que nombra sus fracturas sin avergonzarse, que entiende el conflicto no como el fin del amor sino como la invitación más urgente al diálogo.

Carl Rogers llamaría a esto el coraje de la autenticidad: atreverse a ser en presencia del otro, sin máscaras y sin rendición.

"Nunca es tarde para ser quien podrías haber sido."

— George Eliot

Estas palabras, escritas hace más de un siglo, resuenan hoy con particular urgencia. Queremos decirlo con claridad: cualquier momento es un buen momento para comenzar de nuevo. No existe el instante perfecto ni la condición ideal. Existe, únicamente, la decisión de despertar. La familia que hoy parece rota puede empezar a sanarse en la próxima conversación. El padre o la madre que siente que llegó tarde puede, precisamente hoy, decir lo que nunca dijo. El hijo o la hija que cargó en silencio puede, precisamente hoy, soltar el peso. Nada en la condición humana está irrevocablemente sellado.

Que las páginas de esta gaceta sean, más que información, una invitación.

Una invitación a ser mejores: no perfectos, sino más presentes. No sin historia, sino más libres de ella.

La construcción colectiva de una vida plena comienza, siempre, con una sola decisión consciente.



Ya puedes escuchar este artículo

Nombrar para sanar:

Una conversación necesaria sobre el amor y sus límites



Comité Editorial

Hay conversaciones que durante demasiado tiempo han ocurrido en voz baja, en la intimidad de una habitación o en el silencio incómodo de quien no sabe muy bien cómo poner nombre a lo que le duele. La universidad decidió que era hora de traerlas al centro.

Bajo el título Violencia en las relaciones sexoafectivas, la comunidad universitaria se reunió en un espacio que pocos habían imaginado necesitar y que muchos agradecieron encontrar. La actividad no llegó como una conferencia magistral ni como una advertencia institucional: llegó como una invitación a mirar con honestidad algo que, de una forma u otra, casi todos hemos vivido o hemos visto vivir.

Porque la violencia en las relaciones afectivas no siempre tiene el rostro que imaginamos. A veces se esconde en el control disfrazado de celo, en el silencio impuesto como castigo, en los celos normalizados como señal de amor. Reconocerla es el primer acto de libertad.

“Porque la violencia en las relaciones afectivas no siempre tiene el rostro que imaginamos”



A lo largo del encuentro, estudiantes y facilitadores exploraron juntos las distintas formas que puede tomar la violencia dentro de los vínculos sexo-afectivos: la física, sí, pero también la emocional, la digital, la económica y la simbólica, esa que opera tan silenciosamente que quien la padece a menudo duda de su propia percepción. Se abrió un diálogo en el que hubo preguntas incómodas, momentos de reconocimiento y, sobre todo, la certeza compartida de que hablar del daño es el primer paso para no repetirlo. Varios asistentes coincidieron en que este tipo de espacios les permitió ver dinámicas propias o ajenas bajo una luz diferente: más clara, más justa y más compasiva.



Nombrar para sanar:

Una conversación necesaria sobre el amor y sus límites



"El amor que lastima no es amor: es miedo disfrazado de necesidad."

Reflexión compartida en el espacio:

La formación humanista de un estudiante universitario no se agota en el aula ni en los libros. Se construye también en estos momentos: cuando la institución apuesta por crear condiciones para que sus comunidades se pregunten quiénes son, cómo aman, cómo se cuidan y qué tipo de vínculos quieren construir. Hablar de violencia sexoafectiva no es hablar solo de quienes han sufrido daño; es hablar de la cultura que todos habitamos y que todos, en distintas medidas, tenemos la responsabilidad de transformar.

Esta actividad es, en ese sentido, mucho más que un evento en el calendario universitario. Es una declaración de principios: la de una institución que cree que educar bien implica también enseñar a relacionarse bien, a reconocer los propios límites y los ajenos, a elegir el respeto no por obligación sino por convicción. Porque las relaciones más sanas no nacen del azar; se construyen con conciencia, con valentía y con la disposición honesta de seguir aprendiendo.



La mirada que nos forma:

El potencial familiar en la construcción del ser.



...La familia representa mucho más que un espacio doméstico, es el lugar donde comienzan a formarse los vínculos que acompañarán a la persona a lo largo de su vida

-Mtra. Ana Karen Castro Arroyo
 Maestra en Psicopedagogía Humanista
 Maestrante en Psicoterapia Humanista Existencial con enfoque Gestalt
 Doctorante en Terapia Gestalt.

Cuando pensamos en la familia solemos imaginar las escenas cotidianas que nos muestran las redes sociales y los medios de comunicación, una comida familiar, conversaciones alegres, gestos de cuidado, viajes. Sin embargo, desde la psicología humanista y la filosofía del encuentro, la familia representa mucho más que un espacio doméstico, es el lugar donde comienzan a formarse los vínculos que acompañarán a la persona a lo largo de su vida.

El filósofo Juan Jacobo Rousseau señala que la familia constituye la primera sociedad natural del ser humano, el primer núcleo social donde el individuo aprende las bases de la convivencia, el cuidado y la relación con los otros. Antes de integrarse a otros grupos (escuela, iglesia, trabajo) y de comprender las normas sociales del exterior, la persona vive su primer aprendizaje relacional dentro del espacio familiar; es ahí donde comienza a experimentar lo que significa depender de otros, el ser protegido, ser escuchado, o incluso, enfrentar las primeras problemáticas de convivencia, como las desilusiones, envidia, egoísmo, entre otros.

En este primer núcleo social se desarrollan las primeras experiencias de reconocimiento, y es que el o la menor no solo aprende palabras o hábitos, aprende algo fundamental para la relación con el otro y consigo mismo, descubre si su presencia es aceptada, si su llanto consigue lo que quiere, si su existencia provoca interés.

Por otro lado, está el psicoanalista Donald Winnicott, que desde una mirada humana menciona que el desarrollo emocional del niño depende en gran medida del ambiente que lo rodea. Él habló del ambiente facilitador y de la figura de la madre suficientemente buena, es decir, como una presencia capaz de responder de manera sensible a las necesidades del niño, es decir, cuando el entorno logra ofrecer contención emocional y cuidado consistente, el niño puede desarrollar su identidad de manera más segura.



Ya puedes escuchar este artículo

La mirada que nos forma:

El potencial familiar en la construcción del ser

MODELO

Uno de los conceptos centrales de Winnicott es el holding, que puede entenderse como una forma de sostén emocional que permite al niño sentirse cuidado mientras explora el mundo; no solo se trata de proteger físicamente, sino también, de manera emocional, creando en él una confianza que se irá fortaleciendo en que cada experiencia que tenga; por ello es importante la comprensión y el acompañamiento que se le dé. Winnicott hacía énfasis en la mirada de la madre, la cual funciona como un espejo que devuelve al niño una imagen de sí mismo como alguien digno de existir, ser cuidado y ser reconocido. La familia, específicamente madre o cuidador, es la base del constructo de la identidad de la persona, ahí es donde se desarrolla la seguridad, autoestima y sentido de suficiencia.

En este proceso de formación, también resulta relevante considerar lo que en psicología se conoce como el efecto Pigmalión. Este fenómeno describe cómo las expectativas que una persona tiene sobre otra pueden influir significativamente en su desarrollo y desempeño. Cuando un niño crece en un entorno donde se confía en sus capacidades, esas expectativas suelen convertirse en una fuerza que impulsa su desarrollo; de manera inversa, las miradas cargadas de desconfianza o desvalorización también pueden limitar la percepción que el niño construye sobre sí mismo; esto es muy similar a lo que Winnicott mencionaba: somos gracias a la mirada de la madre. Ella le da un significado a su hijo, el cual él va adoptando.

En el contexto familiar, estas expectativas se manifiestan en gestos cotidianos, la forma en que se habla a los hijos, la manera en que se reconocen sus esfuerzos o las oportunidades que se les brinda para explorar el mundo. De esta forma, la mirada que los adultos depositan en los niños puede convertirse en una especie de profecía que influye en la construcción de su identidad.

Desde la filosofía de Martin Buber, se puede observar que la familia suele ser el primer espacio donde la experiencia del encuentro se hace posible; en ella el niño aprende que su existencia tiene un lugar porque alguien responde a su presencia. Cuando un niño es escuchado, sostenido o mirado con atención, no solo está recibiendo cuidado, está viviendo la experiencia de ser reconocido como alguien que importa.



La mirada que nos forma:

El potencial familiar en la construcción del ser

MODELO



En la vida familiar no solo se transmiten valores o normas culturales, también se transmiten formas de relacionarse con la sociedad, la manera de expresarse, la forma de enfrentar los conflictos, el modo de responder ante el dolor o la incertidumbre. La familia se vuelve una extensión de nosotros, un espacio al que solemos regresar cuando nos sentimos perdidos, porque en ella está la raíz.

Hay familias de todas formas y tamaños, no solo existe la tradicional, sino también, esas familias de una madre o padre e hijos, por abuelos que cuidan a sus nietos, e incluso parejas que aún no tienen hijos, e incluso una familia no necesariamente es de sangre. Para denominarse familia deben existir vínculos significativos de cuidado de responsabilidad mutua; por ende, la familia es un espacio relacional donde las personas se reconocen y se acompañan en la vida.

Cuando una familia logra generar un ambiente de respeto, escucha y acompañamiento, se crea un terreno fértil para el desarrollo del potencial humano, los vínculos familiares pueden convertirse entonces en una base desde la cual las personas se sienten suficientemente seguras para explorar el mundo, construir proyectos y afrontar los desafíos de la vida, ahí es donde surge el potencial familiar.

Y cierro con esta frase de Brad Henry, “las familias son la brújula que nos guía, son la inspiración para llegar a grandes alturas, y nuestro consuelo cuando ocasionalmente fallamos”. Para algunos la familia es una institución, para mí es un pilar.

Referencias

- Buber, M. (1923). Yo y tú.
 Rousseau, J.J. (1762). El contrato social.
 Winnicott, D. W. (1965). El proceso de maduración en el niño.



POTENCIAL FAMILIAR COMO PROYECTO DE VIDA:

Conciencia, Vínculo y Construcción.

Tiempos de fragilidad y precariedad en la modernidad: lo familiar como potencial de vida ante la crisis colectiva.

Introducción:

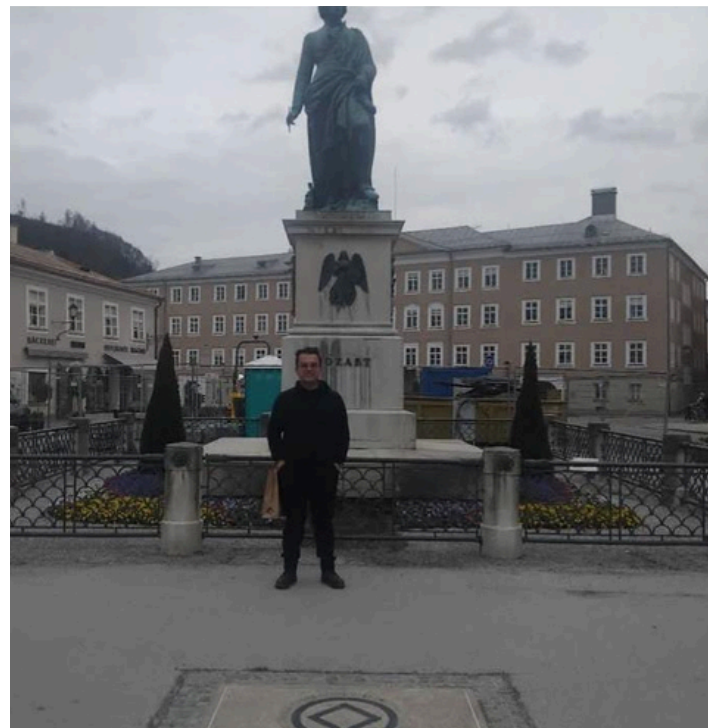
La crisis colectiva y familiar en la modernidad se manifiesta ante las diferentes transformaciones en las políticas económicas, desiguales y desalentadoras, condiciones paradójicas que generan desconfianza, incertidumbre y mayor temor por mantener una estabilidad social, económica y emocional. Esta condición de clase dominante en nuestros tiempos, obedece a una situación en la que el individuo experimenta una profunda debilidad e incertidumbre ante la distribución, principalmente del capital económico y social (García & Valero, 2013). Al igual, cabe mencionar, el profundo efecto emocional que puede tener, y la ruptura de un salario colectivo que se compartía, por ejemplo, entre la familia.

La precariedad es resultado del proceso de individualización neoliberal y de una crisis profunda en el orden de la estructura social moderna, lo que implica, que los individuos fragilizan sus relaciones con la institución social, esto debido a la división del trabajo y las redes de sociabilidad (Arteaga, 2008), se vive en un estado de vulnerabilidad y desanclaje social. Estos procesos debilitan la cohesión social y el salario colectivo, para ser sustituido por un salario individual, y una falta de seguridad social en cuanto al sistema de oportunidades que se pierde por la fragilidad de este nuevo sujeto social, tal como el precariado.

Es importante señalar, que se recuperan las propuestas de Richard Sennett y Guy Standing, para exponer la propuesta social y económica del concepto de Precariedad, y la falta de pertenencia e integración, la desmotivación y la carencia en los procesos de creatividad, sin embargo, el potencial de la familia, puede resarcir lo colectivo y el sentido de pertenencia, en términos durkheimianos, reconstruir el tejido de la solidaridad social ante las crisis y el culto al individuo en tiempos de una modernidad precaria.



-Mtro. Francisco Omar Peña Guajardo
Sociólogo y Maestro en Ciencias Sociales
Mediador UHH.



Ya puedes escuchar este artículo

POTENCIAL FAMILIAR COMO PROYECTO DE VIDA: Conciencia, Vínculo y Construcción.

● El modelo sociológico de Precariedad en Richard Sennett:

Para esta primera parte, se expondrá el aspecto teórico conceptual de Precariedad en la propuesta sociológica de Richard Sennett, De acuerdo a la obra de Richard Sennett La corrosión del carácter en el nuevo capitalismo Las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo publicada en 1998, el Capitalismo Flexible (Sennett, 2000), demuestra críticamente las formas rígidas de la burocracia que prevalecieron en el modelo de bienestar, y le permite al individuo, tener mayor libertad en las diferentes formas de elección económica y salarial, pero, a la vez el individuo experimenta un estado de ansiedad (Sennett, 2000), contingencia y riesgo, frente a las nuevas reformas laborales que se instituye de forma estructural.

Frente a este tipo de ansiedad colectiva, que se vincula de forma personal al individuo, su efecto recae en la falta de compromiso e identificación con las instituciones, afectando personal y socialmente el carácter de la persona que en muchas ocasiones no precisamente tienen que ver con tener un buen trabajo a nivel cualitativo (Sennett, 2000).

La flexibilidad en este tipo de modelo se establece en términos que pueden favorecer de forma temporal al trabajador y/o empleado, sin embargo, no cuenta con seguridad y estabilidad en el mantenimiento del orden organizacional, relación ética, que pueda establecer el trabajador en la institución o empresa (Sennett, 2000).

Como ya se mencionó, el carácter, se encuentra entre uno de los aspectos esenciales, que se tocan en la obra de Richard Sennett (2000), pues, considera, que este proceso es social en cada persona. Hasta hace menos de 40 años, formaba parte, de esa parte constitutiva y determinante en el espacio y en el tiempo, que permitía la estabilidad y la rutinización de la vida social, sin embargo, en la actualidad el carácter como la forma de ser de la persona (Sennett, 2000), esta corroída y frágil, causada por las nuevas relaciones de flexibilización en la producción (Sennett, 2000), y la falta de cooperación, sustituida por la competencia en las relaciones principalmente del trabajo.

El trabajo se relacionaba con el carácter, porque se sostenía en el tiempo y la durabilidad de este, en la permanencia, y en la seguridad (Sennett, 2000), sin embargo, con la flexibilización y la especialización en las relaciones de producción, el trabajo se relaciona con un proceso de inestabilidad e inseguridad, pues el carácter es móvil y frágil, que ya no se sostiene en el trabajo (Sennett, 2000).

Cabe mencionar, que el trabajo, en nuestros tiempos, ya no construye esa historia narrativa en los individuos (Sennett, 2000), principalmente, en los trabajadores, pues la informalidad y la flexibilidad erosionan cualquier tipo de sentido y ethos (Weber, 2023), individual relacionado con el trabajo y otras formas de relacionarse, como consecuencia, los individuos adquirirán nuevas formas de empleo y/o trabajo durante toda su vida.

Ante esta crisis de solidaridad y de vínculos sociales (Durkheim, 2012), causada por la especialización en la división del trabajo (Durkheim, 2012), actualmente tecnológica.

El deterioro de cohesión social lleva a un estado de precariedad a los individuos, al representar su condición de vida y social, al igual en el trabajo y las relaciones laborales, tal como lo describe Sennett (2000), la totalización del cambio, llevó a fragilizar las relaciones de cooperación y cohesión, entre ellas, con lo familiar, actualmente perdura una soledad individual (Sennett, 2000), en donde el carácter se corroe al igual que el trabajo, y lo que predomina es la precariedad.



POTENCIAL FAMILIAR COMO PROYECTO DE VIDA:

Conciencia, Vínculo y Construcción.

● El modelo económico de Precariedad en Guy Standing:

Para esta segunda parte, se aborda el modelo económico de precariedad en Guy Standing, de acuerdo a este pensador, la transformación del capitalismo a través del proyecto neoliberal, que se da a partir de la década de los 70s, ha provocado cambios que han venido a crear un nuevo tipo de individuo, al que define Standing como precariado (Standing, 2012). La obra de Guy Standing El precariado: una nueva clase social, apenas publicada en 2012, plantea como el precariado, es resultado del establecimiento del neoliberalismo, como sistema económico, social y político (Standing, 2012).

El neoliberalismo, representa un nuevo proceso, que se basa, principalmente en la flexibilización e implementa todo un programa global y de condiciones sociales que constituye al precariado (Standing, 2012), al sentir esa sensación de que fue utilizado como objeto o mercancía, termina por realizar otras funciones diferentes a las que estaba acostumbrado a hacer, el cambiar de empleos constantemente, sin alguna idea clara, de su posición de clase y/o estatus (Standing, 2012).

El precariado se puede definir desde lo que Standing, ha definido como las cuatro A Aversión, Anomia, Ansiedad y Alienación (Standing, 2012).

- **Aversión:** frustración por bloqueo de posibilidades
- **Anomia:** pasividad nacida de la desesperanza
- **Ansiedad:** inseguridad y temor crónico
- **Alienación:** falta de objetivos que llevan a un vacío ético (Standing, 2012).

Otros aspectos que definen al precariado, sin considerar este axioma, es la fragilidad social, pues la flexibilidad deteriora los procesos de vinculación y/o en términos del autor, de una memoria colectiva (Standing, 2012). Finalmente, esto incurrirá en que emerja, mayor anomia, alienación y ansiedad social, proclive a crear un enemigo en común (Standing, 2012).

El modelo económico de Standing, nos invita a construir y edificar nuevas rutas del análisis del precariado, en parte converge con el modelo social propuesto, el cual nos permite reflexionar y analizar de instancia, el concepto de precariedad de forma compleja e interdisciplinar.



POTENCIAL FAMILIAR COMO PROYECTO DE VIDA: Conciencia, Vínculo y Construcción.



● A modo de reflexión: Lo familiar como potencial de vida en la modernidad

Para explicar a la precariedad desde la modernidad, es importante, reconocer la profunda crisis en que actualmente se encuentra la fragilidad de los vínculos y valores humanos, en las sociedades occidentales, pues pareciera que todo lo que se refiere a lo colectivo, está en desuso y caduco, carente de validez en una modernidad más instrumentalizada, individualista y alienada, sin embargo, en la reconstrucción de lo familiar en nuestros tiempos, permite, generar un tipo de cooperación en el reforzamiento de una solidaridad mecánica (Durkheim, 2012), que fortalece el tejido social ante condiciones de mayor precarización humana, que se enfatiza en la crisis laboral, social, moral y emocional en nuestros tiempos.

La falta de pertenencia e integración de la clase precaria, resulta en intentos fallidos de reintegración social cuando atañe a que el problema estructural, recae en un problema moral e individual. Por otra parte, lo que se gesta de forma colectiva, tiene que resolverse de la misma manera, en la medida en que la construcción de sentido en la conciencia de una sociedad, permite reafirmar los vínculos humanos y la durabilidad de estos.

Por lo que se manifiesta un tipo de estabilidad afectiva y moral en las relaciones humanas, lo familiar, tiene sentido, pues se construye desde lo colectivo, permite mirar y relacionarse con el otro, hablarle e incluso platicar con él, pues ya no le es extraño, ni amenazante, se deja de estigmatizar (Bauman, 2005)^[1], porque se reconoce como parte de la comunidad social y colectiva, se resignifican los valores como la lealtad o la fraternidad, lo familiar como el rescate de la conciencia revolucionaria y moderna o bien, como potencial de vida en la modernidad, ante un momento tan crítico que se vive y la crisis civilizatoria, lo familiar, organiza, relaciona y permite el vivir juntos, ante un proceso más desbordante de nuestra historia y el fin del culto al individualismo y el triunfo de la precarización.

[1] Para una reflexión más detallada del término de "Extraño", se puede revisar la obra de: Bauman, Z. (2005). Modernidad y ambivalencia. Paidós. Madrid.



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.

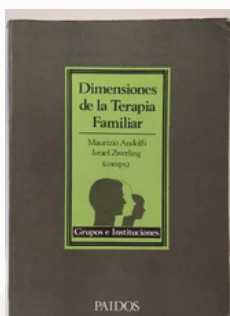
La familia continúa siendo uno de los espacios más influyentes en la formación emocional, social y ética de las personas. Desde la infancia hasta la vida adulta, las dinámicas familiares moldean la manera en que aprendemos a comunicarnos, a resolver conflictos y a construir vínculos significativos. Por ello, comprender el funcionamiento de los sistemas familiares se ha convertido en un campo fundamental dentro de la psicología, la educación y el desarrollo humano.

En el contexto universitario, acercarse a la literatura sobre terapia y orientación familiar permite ampliar la mirada sobre los procesos humanos que ocurren dentro de las relaciones cotidianas. Estas lecturas no solo aportan herramientas teóricas para quienes se preparan como profesionales de la salud mental, la pedagogía o la intervención social; también ofrecen claves para comprender la propia historia familiar y los vínculos que nos acompañan a lo largo de la vida.

La siguiente selección reúne obras de referencia dentro del campo de la terapia familiar. Cada una propone perspectivas distintas para analizar cómo se construyen las relaciones familiares, cómo surgen los conflictos y de qué manera pueden transformarse cuando se favorecen la comunicación, la empatía y el acompañamiento profesional.

Dimensiones de la Terapia Familiar

-Maurizio Andolfi y Israel Zwerling -



Este libro ofrece una mirada sistémica de la familia como un conjunto de relaciones interconectadas. Los autores analizan elementos como los roles familiares, los vínculos entre generaciones y los procesos que influyen en la aparición de conflictos. La obra combina reflexión teórica con ejemplos clínicos que ayudan a comprender la complejidad del trabajo terapéutico con familias.

Recomendación para estudiantes:

Una lectura valiosa para quienes buscan comprender la terapia familiar desde un enfoque sistémico y relacional.

Terapia Familiar Paso a Paso

— Virginia Satir —



Una obra clásica que introduce al lector en el enfoque humanista de la terapia familiar. Satir explica cómo los patrones de comunicación influyen en la autoestima y en la calidad de las relaciones dentro del sistema familiar. A través de ejemplos claros y accesibles, el libro muestra cómo el acompañamiento terapéutico puede ayudar a transformar dinámicas rígidas en espacios de crecimiento y autenticidad.

Recomendación para estudiantes:

Ideal para quienes desean iniciarse en la terapia familiar desde una perspectiva profundamente humana y centrada en la comunicación.

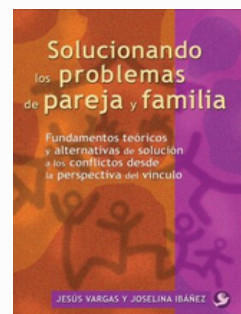
Este libro aborda de manera práctica algunos de los conflictos más comunes que surgen dentro de la pareja y la familia, como dificultades de comunicación, tensiones emocionales o desacuerdos en la convivencia. Los autores proponen estrategias para comprender estas situaciones y favorecer relaciones más conscientes y saludables.

Recomendación para estudiantes:

Una lectura accesible para quienes desean acercarse al trabajo con parejas y familias desde ejemplos de la vida cotidiana.

Solucionando los Problemas de Pareja y Familia

— Jesús Vargas y Joselina Ibáñez —



Terapia Familiar: Su Uso Hoy en Día

— Luz de Lourdes Eguiluz —



Este texto ofrece una perspectiva contemporánea sobre el papel de la terapia familiar en el contexto actual. La autora analiza cómo las transformaciones sociales, culturales y generacionales han modificado la estructura y las dinámicas familiares, planteando nuevas formas de intervención profesional.

Recomendación para estudiantes:

Especialmente útil para comprender cómo la terapia familiar se aplica hoy frente a los cambios en la vida social y familiar.

TRABAJO, EDUCACIÓN Y FAMILIA:

Consideraciones sobre la importancia del enfoque de género para la educación virtual.

Introducción:

La educación virtual es una tendencia a nivel mundial que tiene también una fuerte presencia en nuestro país. Las y los estudiantes la valoran por su flexibilidad, que les permite aprender a lo largo de la vida, y por el diseño de los programas, enfocados a sus necesidades. Además, amplía las posibilidades de acceso a la educación a personas adultas que, por su edad, trayectoria laboral o responsabilidades familiares, difícilmente podrían incorporarse a programas presenciales tradicionales.

Aunque las Universidades han atendido el soporte técnico, la orientación, la infraestructura, las estrategias de aprendizaje y la innovación (Bonilla-Murillo et. al., 2021), la gestión del tiempo y la conciliación entre diferentes ámbitos de la vida: trabajo, educación y familia, sigue siendo un reto. La modalidad en línea no elimina las barreras estructurales que afectan al estudiantado.

Las personas adultas que estudian a distancia enfrentan desafíos como son la administración del tiempo, la conciliación entre familia y trabajo, el estrés y cansancio acumulado, las exigencias de autorregulación y en ocasiones, las brechas de habilidades digitales e institucionales para sostener la permanencia. Retos que además se relacionan con la edad, el género, el conocimiento previo y las habilidades digitales, determinadas muchas veces por el contexto social en el que se encuentran (Kara et.al., 2019).

En el caso de México, la dimensión de género es relevante particularmente porque la organización social del cuidado y del trabajo sigue distribuyéndose de manera desigual entre hombres y mujeres. La ENUT (INEGI, 2025) reporta que en 2024 las mujeres dedicaron 66.8% del tiempo total de trabajo a actividades no remuneradas y los hombres 33.2%. En promedio 39.7 horas semanales al trabajo doméstico, de cuidados y voluntario, frente a 18.2 horas de los hombres; la brecha es de 21.5 horas.

El problema central que discuto en este texto es que, aunque la educación virtual es una alternativa flexible para personas adultas con responsabilidades familiares, la experiencia de estas personas se encuentra atravesada por roles de género y desigualdades que generan condiciones diferenciadas para mujeres y hombres.

Esta distribución desigual del tiempo y de las responsabilidades no solo limita de manera diferenciada las posibilidades de participación académica, sino que reproduce brechas en el desempeño, la permanencia y la culminación de los estudios. Las dificultades para concluir exitosamente un programa de educación virtual no son solo individuales, sino estructurales, ya que responde a estructuras sociales como la familia y el trabajo, y a brechas de género que configuran de manera desigual las condiciones en las que las personas adultas acceden, transitan y concluyen su formación en línea.



-Dra. Natalia Tenorio Tovar
Profesora FCPYS, Unam
Mediadora UHH.

Las personas adultas que estudian a distancia enfrentan desafíos como son la administración del tiempo, la conciliación entre familia y trabajo, el estrés y cansancio acumulado, las exigencias de autorregulación y en ocasiones, las brechas de habilidades digitales e institucionales para sostener la permanencia



TRABAJO, EDUCACIÓN Y FAMILIA:

Consideraciones sobre la importancia del enfoque de género para la educación virtual.

Discusión:

A la luz de la literatura revisada, las personas adultas que deciden continuar con su educación de manera virtual tienen diferentes objetivos. Su motivación se encuentra estrechamente vinculada tanto con la etapa de vida como con el deseo de superación personal. En este sentido, la búsqueda de logros propios y el cumplimiento de metas a corto y mediano plazo son factores clave. La familia y el entorno cercano juega un papel muy importante, ya que su apoyo es esencial para el logro de las metas académicas. Finalmente, la adquisición de nuevos conocimientos se consolida como un elemento central, al traducirse en una forma de crecimiento personal, como una herramienta para mejorar las condiciones de vida (Sanabria y Rojas, 2023).

Una vez dicho esto, es necesario apuntar algunas diferencias en cuanto a las experiencias de cada género en relación al tiempo que dedican al trabajo remunerado, al estudio y al cuidado y atención de la familia. Una investigación encontró que, por ejemplo, "las mujeres constituyen el 75% de las personas desmotivadas por las críticas y que éstas se dirigen al hecho de que por ser madres no pueden cumplir sus metas" (Sanabria y Torres, 2023, p. 276). De esta manera, el conflicto entre roles (madre, esposa, cuidadora, trabajadora y estudiante) las sujeta a una discontinuidad entre la ocupación y la educación, a la elección de unos roles sobre otros, y/o a la renuncia de metas personales o profesionales.

En este escenario, la conciliación entre la vida laboral y la vida familiar supone también una armonización entre los roles que asumen las personas en el núcleo familiar, y tiene una relevancia especial para las mujeres porque son las que asumimos una doble o triple jornada. Esta conciliación es compleja y no solo tiene que ver con las decisiones individuales, sino con la organización de la vida social, las instituciones y el Estado, en el sentido de que es el regulador de los horarios de trabajo y sus condiciones específicas, por ejemplo.

Es por esto que, a partir de los años setenta en Europa, se presentan políticas conciliatorias llamadas *genderfare* que suponen que las familias no son sólo sujetos de políticas públicas sino también objetos para configurar una distribución equitativa de los roles de proveedores de bienestar social (Baeza y Torre, 2023). En este sentido, se considera que la ciudadanía no solamente debe incluir el bienestar (*welfare*), sino considerar la perspectiva de género para incluir mayores niveles de inclusión social. Se habló, a partir de ese momento, de quitar peso a la familia como proveedora única de servicios de cuidado, y que éstas debieran colectivas mediante la organización del Estado.

Estas políticas conciliatorias han avanzado más en la Unión Europea que en América Latina, en donde la mayoría de las familias se encuentran en transición hacia nuevos modelos posiblemente más equitativos. En México, sin embargo, se observan diferentes tipos de familia que no encasillan necesariamente a las mujeres en su rol de madres y cuidadoras (López, 2016), aunque todavía no se llega a la equidad.



TRABAJO, EDUCACIÓN Y FAMILIA:

Consideraciones sobre la importancia del enfoque de género para la educación virtual.

En nuestro país existen, por lo menos, 11 tipos de familias que se pueden clasificar en tres grupos: tradiciones (madre, padre e hijos, otros parientes); en transición (madre con hijos, parejas jóvenes sin hijos, nido vacío, unipersonales) y emergentes (padre con hijos, parejas del mismo sexo y familias reconstituidas) (López, 2016). Las familias tradicionales representan el 50% del total de familias mexicanas, las familias en transición el 43% y las familias emergentes el 7%.

En este panorama, podemos cuestionar porqué las políticas de conciliación existentes están orientadas únicamente a las mujeres, cuando solamente el 16.8% son familias constituidas por una madre sola con sus hijos y el resto son hogares compuestos por una mayor diversidad de integrantes (Leiva y Comelín, 2026; Baeza y Torre, 2023; Armijo, 2018). El panorama se complica si pensamos en los problemas de conciliación que existen entre familia y trabajo cuando además las madres y/o los padres se encuentran cursando algún programa de educación virtual.

En el mundo universitario se ha encontrado que el conflicto vida personal y trabajo es grande, especialmente para las mujeres académicas, que definen su trabajo como absorbente y demandante, que, a cambio de prestigio, éxito y reconocimiento, las compromete en jornadas laborales extendidas, sin límites de espacio y tiempo. El modelo de estas universidades se rige por esquemas de competencia y políticas públicas de financiamiento promovidas por el mercado (Fardella y Corvalán, 2020).

Para los hombres, por otro lado, según las estadísticas mexicanas, las presiones están más relacionadas con las actividades laborales a temprana edad, la presión económica, el mandato de proveeduría económica (Gutmann, 1996) y de jornadas extensas de trabajo. Además, muchas empresas tienen poca flexibilidad horaria y pueden dar poco valor al esfuerzo para conseguir una meta personal.

Consideraciones finales:

La educación a distancia emerge como una opción vital en la educación superior contemporánea, ofreciendo oportunidades de aprendizaje flexible y accesible para un grupo diverso de estudiantes. Si bien la educación a distancia ofrece la flexibilidad necesaria, también exige tiempo, energía y motivación. A pesar de la heterogeneidad del estudiantado, suelen expresar dificultades comunes, como la gestión de múltiples responsabilidades, la gestión de tiempo y recursos limitados, y el mantenimiento del compromiso. Así como las variadas responsabilidades en los ámbitos laboral, familiar y escolar, que pueden agravar el estrés, reducir el tiempo y la calidad del estudio y mermar los resultados académicos.

A la luz de los planteamientos expuestos, resulta fundamental impulsar la formulación de políticas públicas que favorezcan un equilibrio más equitativo en la distribución de los roles que mujeres y hombres desempeñan en los ámbitos familiar, laboral y personal. Esto implica reconocer que las trayectorias educativas en la adultez no se desarrollan en condiciones neutras, sino que están atravesadas por estructuras sociales que condicionan de manera diferenciada el uso del tiempo, las responsabilidades de cuidado y las oportunidades de formación. En este sentido, avanzar hacia esquemas más corresponsables en la organización del trabajo doméstico y de cuidados se vuelve clave para garantizar condiciones más justas de acceso, permanencia y éxito en la educación virtual.



TRABAJO, EDUCACIÓN Y FAMILIA:

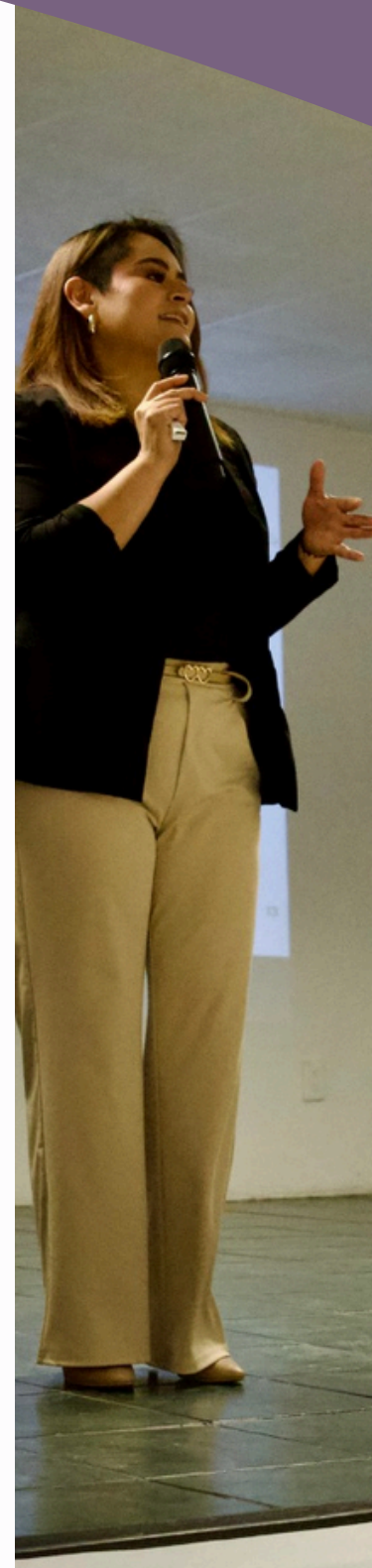
Consideraciones sobre la importancia del enfoque de género para la educación virtual.

En concordancia con lo anterior, la implementación de estrategias específicas para ayudar al estudiantado a gestionar o mitigar el impacto del conflicto entre roles puede ser benéfico, tanto para mujeres como para hombres. Así como también el desarrollo de programas de apoyo y formación que fomente habilidades gestión, de comunicación, de análisis de los roles familiares y de género, puede ayudar a la consecución de objetivos académicos, así como a un mayor bienestar en otros espacios como el familiar o de pareja. Estas acciones permiten fortalecer la capacidad de las personas para negociar sus responsabilidades y construir entornos más favorables para su desarrollo académico y personal.

De esta manera, la educación virtual se presenta también como un espacio de diálogo y de transformación de los lazos familiares y de pareja, en el que se puedan discutir problemáticas que, si bien parecieran quedar fuera del ámbito académico, son esenciales para el desarrollo integral de las personas, para el bienestar y para el logro de la felicidad individual y colectiva. Estos esfuerzos son vitales para fomentar entornos de aprendizaje más inclusivos y solidarios que promuevan la equidad, la resiliencia y la justicia social.

Referencias:

- Armijo Garrido, Lorena. (2018). Las políticas de conciliación de la vida familiar y laboral en España y sus avances en la equidad de género. *Revista Estudios de Género del Colegio de México*, Vol. 4, No. 28. Pp. 1-29. DOI: <https://doi.org/10.24201/eg.v4i0.183>
- Baeza Aldana, S. A.; Torre López, L. R. (2023). Conciliación de la vida laboral y familiar: ¿asunto de políticas públicas?, en *Revista de Investigaciones Feministas*, 14(1), 35-45.
- Bonilla Murillo, E., Solís Herebia, V. S., y González Mariño, J. (2021). Los desafíos de la educación en línea en México desde la perspectiva del estudiante. *EDUCIENCIA*, 5(2), 45-55.
- Dixon, A. (2019). La crisis del aprendizaje: Estar en la escuela no es lo mismo que aprender. <https://www.contextoganadero.com/economia/la-crisis-del-aprendizaje-estar-en-la-escuela-no-es-lo-mismo-que-aprender#:~:text=Buscar-,La%20crisis%20del%20aprendizaje%3A%20Estar%20en%20la%20escuela,es%20lo%20mismo%20que%20aprender&text=Una%20nueva%20investigaci%C3%B3n%20del%20Banco,y%20gozara n%20de%20plena%20salud.>
- Fardella Cisternas, Carla y Corvalán Navia, Alejandra. (2020). El tiempo en el conflicto trabajo-vida: El caso de las académicas en la universidad managerial. *Psicoperspectivas*, 19, 3, pp. 1-12. DOI: <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue3-fulltext-2051>
- Gutmann, M.C. (1996) *The Meanings of Macho: Being a Man in Mexico City*. University of California Press.
- INEGI (2025) Comunicado de prensa 121/25, Encuesta sobre el Uso del Tiempo (ENUT), 28 de agosto de 2025.
- Kara, M., Erdoğan, F., Kokoç, M., & Cagiltay, K. (2019). Challenges faced by adult learners in online distance education: A literature review. *Open Praxis*, 11(1), 5-22. <https://doi.org/10.5944/openpraxis.11.1.929>
- Kranzow, J.(2013). Faculty leadership in on-line education: Structuring courses to impact student satisfaction and persistence. *Journal of On-line Learning and Teaching*, 9(1), 131.
- Leiva Gómez, Sandra y Comelin Fornes, Andrea. (2016). Conciliación entre la vida familiar y laboral: Evaluación del programa IGUALA en una empresa minera en la región de Tarapacá. *Polis [En línea]*, 42, 2015. Disponible en: <http://journals.openedition.org/polis/11385>
- López Romo, Heriberto. (2016). Los once tipos de familia en México. Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México. Disponible en: <https://amai.org/revistaAMAI/47-2016/6.pdf>
- Sanabria Martínez, D. I. y Rojas Pinto, L. A. (2023). Diagnóstico de factores con influencia en la educación virtual para adultos. *Revista Electrónica EDUCyT*, V. 58, (Extra), pp.675. -282.
- Sánchez Vidal, Mª Eugenia, Cegarra Navarro, Juan Gabriel y Cegarra Leiva, David. (2011). ¿Influye el conflicto trabajo-vida personal de los empleados en la empresa? *Universia Business Review*, (29), 100-115. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=43317992006>



Potencial familiar como proyecto de vida: Conciencia, vínculo y construcción colectiva.



- **Natanael Baruch Capetillo Soto**
- **Aranza Madelain Flores Hernández**
- **Luz Daniela León Arteaga**
- **Karla Denisse Santos Martínez**
- **María Esther González Rangel**
Alumnos 2B Lic. Psicología

La precariedad y la psicología: aspectos psicológicos importantes

Hablar de precariedad en México es hablar de una realidad que muchas familias viven diariamente. No se trata solamente de la falta de dinero, sino de una sensación constante de incertidumbre sobre el futuro. Muchas personas trabajan largas jornadas o combinan varios empleos para sostener a su familia y aun así viven con la preocupación permanente de no saber si el ingreso será suficiente para cubrir las necesidades básicas.

La precariedad se refiere a una condición de inestabilidad e inseguridad en aspectos fundamentales de la vida de una persona, especialmente en el ámbito económico, laboral y social. Esta situación puede incluir la falta de empleo estable, ingresos insuficientes, condiciones laborales inseguras o dificultades para acceder a servicios básicos como vivienda, salud o educación.

Desde la psicología, la precariedad no solo se entiende como un problema económico o social, sino también como una experiencia que afecta profundamente el bienestar emocional, cognitivo y social de las personas. La constante incertidumbre que genera la precariedad puede influir en la forma en que las personas perciben su vida, toman decisiones y se relacionan con los demás. Desde mi perspectiva como estudiante de psicología, esta situación no solo representa un problema económico o social, sino también una experiencia profundamente emocional y psicológica.



La precariedad como experiencia psicológica:

Desde el punto de vista psicológico, la precariedad se vive como una situación prolongada de inseguridad. Las personas que experimentan precariedad suelen sentir que su estabilidad presente y futura está en riesgo, lo que genera preocupación constante (Maslow, 1943).

El economista Guy Standing introduce el concepto de "precarizado" para referirse a un nuevo grupo social caracterizado por la inseguridad laboral, la falta de derechos laborales estables y la incertidumbre constante sobre el futuro (Standing, 2011). Según este autor, el precariado no solo enfrenta inestabilidad económica, sino también una pérdida de identidad profesional y una sensación de inseguridad permanente.

Esta situación puede provocar sentimientos de vulnerabilidad, miedo al futuro y dificultad para planificar metas a largo plazo. La falta de estabilidad también puede afectar el sentido de control personal, ya que las personas sienten que tienen poco poder para cambiar su situación.



Estrés y ansiedad asociados a la precariedad:

Uno de los principales efectos psicológicos de la precariedad es el estrés crónico. Cuando una persona enfrenta constantemente preocupaciones relacionadas con el dinero, el empleo o la vivienda, el organismo permanece en un estado continuo de alerta. (Lazarus & Folkman, 1984).

Desde la psicología, vivir en precariedad implica experimentar una forma constante de presión emocional. La incertidumbre económica puede provocar ansiedad, preocupación por el futuro y agotamiento mental. Muchas personas sienten que deben trabajar cada vez más para sobrevivir, lo cual produce un desgaste psicológico significativo.

El filósofo Byung-Chul Han describe este fenómeno en su obra *La sociedad del cansancio*, donde explica que la sociedad contemporánea exige productividad constante. Según Han (2012), las personas terminan explotándose a sí mismas en la búsqueda de éxito o estabilidad. En contextos de precariedad, esta presión se intensifica, porque las personas deben esforzarse cada vez más simplemente para mantenerse a flote.

Este estado de estrés prolongado puede producir ansiedad, irritabilidad, cansancio mental, dificultades para concentrarse y problemas de sueño. Además, el estrés constante puede afectar la salud física, debilitando el sistema inmunológico y aumentando el riesgo de enfermedades. La incertidumbre sobre el futuro también puede generar preocupación excesiva, lo que contribuye al desarrollo de trastornos de ansiedad.



Angustia e incertidumbre: una mirada desde Kierkegaard

El filósofo Søren Kierkegaard reflexionó sobre la angustia como una experiencia propia de la existencia humana. Para él, la angustia surge cuando las personas se enfrentan a la libertad y a la incertidumbre del futuro. En contextos sociales marcados por la precariedad, esta angustia se vuelve más evidente porque las posibilidades reales parecen reducirse. Muchas personas experimentan miedo a perder su trabajo, preocupación por no poder sostener a su familia o desesperanza frente a un futuro incierto.

Kierkegaard (2007) plantea que la angustia puede convertirse también en una oportunidad para reflexionar sobre el sentido de la vida.

Impacto en la autoestima y la identidad:

La precariedad puede afectar significativamente la autoestima de las personas. En muchas sociedades, el valor personal se relaciona con el éxito económico o la estabilidad laboral. Cuando una persona vive en condiciones precarias, puede experimentar sentimientos de fracaso, vergüenza o inutilidad (Bandura, 1997).

Estas emociones pueden afectar la identidad personal, ya que la persona comienza a percibirse a sí misma a través de su situación de dificultad. Con el tiempo, esto puede generar una disminución de la confianza en las propias capacidades y una visión negativa de sí mismo.



Efectos en la toma de decisiones y el pensamiento:

La precariedad también influye en los procesos cognitivos. Las personas que viven en situaciones de escasez suelen concentrar gran parte de su energía mental en resolver problemas inmediatos, como pagar cuentas, conseguir trabajo o cubrir necesidades básicas.

Esta preocupación constante puede provocar una sobrecarga mental, lo que dificulta la planificación a largo plazo y la toma de decisiones complejas. En psicología, esto se conoce como una mentalidad de escasez, donde la atención se centra en resolver necesidades urgentes en lugar de pensar en objetivos futuros.

Relación entre precariedad y salud mental:

Numerosos estudios han demostrado que la precariedad está relacionada con un mayor riesgo de problemas de salud mental. Entre los más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad, el estrés crónico y los sentimientos de desesperanza. (Lazarus & Folkman, 1984).

Cuando las personas perciben que su situación es difícil de cambiar, pueden desarrollar lo que se conoce como indefensión aprendida. Esto ocurre cuando una persona siente que, sin importar lo que haga, no podrá mejorar su situación, lo que provoca desmotivación y pérdida de esperanza.

Impacto en las relaciones sociales y familiares:

La precariedad no solo afecta a los individuos, sino también a las familias. Cuando el ingreso es inestable o insuficiente, aparecen tensiones relacionadas con el dinero, el trabajo y la organización del hogar. Los padres pueden experimentar estrés constante y sentirse culpables por no poder ofrecer mejores condiciones a sus hijos.

Las dificultades económicas suelen generar tensión dentro del hogar, lo que puede provocar discusiones, conflictos y estrés en la convivencia. Además, algunas personas pueden experimentar aislamiento social debido a sentimientos de vergüenza o frustración por su situación. Esto puede reducir el apoyo social, que es un factor importante para el bienestar psicológico.

Sin embargo, muchas familias también desarrollan estrategias de resiliencia. El apoyo mutuo, la solidaridad y la cooperación permiten enfrentar situaciones difíciles.

Precariedad laboral:

Una de las formas más comunes de precariedad es la precariedad laboral. En México se manifiesta principalmente en el ámbito laboral, donde muchas personas trabajan en empleos informales, con bajos salarios y sin acceso a seguridad social. También existe precariedad económica cuando los ingresos no alcanzan para cubrir necesidades básicas como alimentación, vivienda o educación.

La inseguridad laboral puede generar miedo constante a perder el empleo, lo que aumenta el estrés y disminuye la satisfacción laboral. También puede afectar la motivación y el compromiso con el trabajo.



Interpretación psicológica:

Desde la psicología es importante comprender que muchos problemas emocionales están vinculados con condiciones sociales. La ansiedad, el estrés o el agotamiento no siempre surgen únicamente de características individuales, sino también de contextos económicos y culturales que generan presión constante sobre las personas.

Reconocer la existencia del precariado permite comprender que muchos individuos viven bajo condiciones estructurales de inseguridad laboral que afectan directamente su salud mental.

Factores de protección psicológica:

A pesar de los efectos negativos de la precariedad, algunas personas desarrollan mecanismos de resiliencia que les permiten adaptarse a situaciones difíciles.

Entre los factores que ayudan a proteger la salud mental se encuentran el apoyo familiar, las redes sociales, el sentido de comunidad y las habilidades de afrontamiento.

Estos factores pueden ayudar a las personas a manejar el estrés y mantener una perspectiva más positiva frente a las dificultades.

Ante esta realidad, la psicología puede contribuir mediante diferentes estrategias. Una de ellas es fortalecer la resiliencia y ayudar a las personas a desarrollar recursos emocionales para enfrentar la adversidad. También es importante promover espacios de acompañamiento comunitario donde las personas puedan compartir experiencias y apoyarse mutuamente. Desde el enfoque humanista-existencial, el objetivo es ayudar a las personas a encontrar significado en sus experiencias y fortalecer su capacidad para enfrentar la incertidumbre.

Para concluir, la precariedad en México es una realidad compleja que afecta tanto las condiciones materiales como el bienestar psicológico de las personas. Vivir bajo presión constante puede generar cansancio, angustia e incertidumbre, tal como lo plantean las reflexiones de Byung-Chul Han, Søren Kierkegaard y Guy Standing.

La precariedad tiene importantes consecuencias psicológicas, ya que genera inseguridad constante, estrés prolongado y dificultades en la vida emocional y social de las personas. Sus efectos pueden observarse en la autoestima, la toma de decisiones, la salud mental y las relaciones interpersonales.

Comprender el fenómeno del precariado nos permite reconocer que detrás de muchas problemáticas emocionales existen también estructuras sociales que influyen profundamente en la vida cotidiana de las personas.

Por esta razón, es importante comprender que la precariedad no es únicamente un problema económico, sino también una realidad que afecta profundamente el bienestar psicológico y familiar. Abordar este fenómeno requiere no solo apoyo individual, sino también estrategias sociales y políticas que promuevan la estabilidad y el bienestar de las personas (Sen, 1999).



Referencias Bibliográficas:

- Han, B. C. (2012). La sociedad del cansancio. Herder. México.
- Kierkegaard, S. (2007). El concepto de la angustia. Alianza Editorial. España.
- Standing, G. (2011). El precariado: una nueva clase social. Bloomsbury. Londres.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review.
- Seligman, M. (1975). Helplessness: On Depression, Development, and Death. Freeman.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
- Sen, A. (1999). Development as Freedom. Oxford University Press.

La Experiencia de ser familia.



Por: Araceli Juárez González
Psicóloga y psicoterapeuta humanista.

Mariana Rodríguez Juárez
Psicóloga y psicoterapeuta humanista existencial

“La familia es el lugar donde se aprenden las primeras formas de relación con los demás.

Es el espacio en el que una persona debería sentirse segura, a través de vínculos que se construyen día con día y que se espera se conformen de manera armoniosa y cálida.”

Escribir un texto sobre la importancia de la familia y su impacto en la formación de una persona es complejo. Sin embargo, hacerlo nosotras representa más que un desafío, ya que implica revisar lo teóricamente conocido y lo realmente vivido en los distintos momentos de nuestra vida desde la mirada de madre e hija.

Iniciemos escribiendo sobre el sistema familiar que como en cualquier relación, están latentes expectativas, deseos, situaciones inconclusas y proyecciones, entre muchos otros aspectos que influyen en la manera en que sus integrantes se relacionan.

La familia es el lugar donde se aprenden las primeras formas de relación con los demás.

Es el espacio en el que una persona debería sentirse segura, a través de vínculos que se construyen día con día y que se espera se conformen de manera armoniosa y cálida.

No siempre ocurre así. En algunas familias, la relación se limita a una simple convivencia y a la satisfacción de necesidades elementales. En otros casos, la familia puede convertirse en un lugar de riesgo o desatención, donde se experimenta abandono, la negligencia o incluso el dolor físico. A veces también es un espacio de descarga emocional, donde, por la llamada “lealtad familiar”, se permiten expresar aquello que no se muestra al mundo y por supuesto, no es lo mejor de sí mismos.

Mucho se ha estudiado sobre el tema, teóricos sobre la conducta infantil han destacado que conflictos en el sistema familiar, problemas emocionales, así como conductas agresivas, son determinantes en el desarrollo de las infancias. Citando a John Bowlby (1988), el tipo de apego lo determina el impacto de la separación, el abandono y la negligencia parental que son la causa para manifestar ansiedad, problemas de regulación emocional y relaciones adultas inseguras, conflictivas, basadas en una personalidad desorganizada y ambivalente.

Algunos autores sobre teorías de aprendizaje destacan que los principales modelos a seguir son los padres y madres, ya que los infantes imitan conductas de su contexto primario y normalizan actos violentos como parte de sus relaciones e incluso justificando acciones desde el “amor” y en beneficio del niño y la niña.

Sin embargo, también existen familias que se constituyen como verdaderos espacios de pertenencia, en donde existen factores protectores como límites claros sobre lo que se espera de cada integrante, igualmente, en formas abiertas de compartir afecto, metas y valores.

La Experiencia de ser familia.

En estos contextos se fomenta la conciencia familiar, el apoyo emocional consistente de los padres y madres a través de la comunicación abierta, la escucha, el reconocimiento mutuo generando vínculos afectivos, seguros, construyendo la identidad de cada persona con una autoestima favorable, habilidades de afrontamiento y relaciones más sanas basadas en límites y en el respeto por la dignidad del otro.

Para Virginia Satir (2002), en una familia saludable se expresan las emociones libremente, se fomenta empatía entre todos los miembros a través de claridad en los roles con reglas flexibles y negociables. Para esta autora, la familia es un espacio de crecimiento emocional, evitando la crítica, los roles rígidos y la represión.

Fina Sanz (1995), en su libro *Los vínculos amorosos*, señala que la propuesta de relación más sana es aquella en donde se genera la interdependencia, fomentando la individualidad a través del reconocimiento del hijo e hija como un ser aparte de las madres y padres, en el saber estar juntos y buscar la separación basada en la seguridad afectiva como respuesta a la aceptación del otro como una persona individual, reconociendo limitaciones y potencialidades, cuando existe igualdad entre las personas, respeto y cuidado mutuo, responsabilidad afectiva.

Propone una combinación de seguridad y libertad personal, aceptando los estados de ánimo variables y adaptándose a los tiempos de evolución de cada uno.

Autores como Jorge y Damían Bucay (2016) describen su visión de paternidad como algo más allá de lo biológico, es un rol de cuidado y acompañamiento, sin control y sin necesidad de vivir a través de los hijos e hijas. Para ellos, la crianza es un espacio para "dejar ser", respetando la individualidad y autonomía.

Se logra a través del diálogo y comprensión mutua, en donde los padres y madres ofrecen guía, límites y amor. Describen que el verdadero potencial de la familia radica en asumir la responsabilidad de acompañar a cada hijo e hija, a descubrir y reconocer su propio ser, ofreciendo contención y afecto, siempre en equilibrio entre proteger y permitir.

¿Y sí se logra? Pareciera que es fácil, que tenemos la guía y solo hay que hacerlo, sin embargo, quedan partes no dichas o poco explicadas. ¿Cómo hacer para ignorar lo que cada padre y madre aporta desde su propia historia de vida, desde sus carencias y creencias, desde sus demandas y desde sus miedos? A veces implica no solo saber, el ejercicio de la crianza también implica el asumir las ausencias, las inseguridades, el reconocer y aceptar las partes de cada uno que no son toleradas, aquello que no deseamos ver y salta a la vista, renunciar al control y validar los sentimientos y emociones aun cuando no son agradables, aceptar las limitaciones y transitar los desacuerdos y conflictos sin generar culpa y sin sembrar miedo disfrazado de respeto, guiar sin persuadir para que el otro sea lo que se espera, aceptar lo que nunca se pensó vivir y respetar las decisiones aun cuando no son aprobadas, ayudar a resolver sin rescatar en todo momento, dar opiniones sin imponer ideas, pretender dar libertad cuando se condiciona el amor a lo que "debe ser".



La Experiencia de ser familia.

Es entonces en esos instantes cuando la familia se pone a prueba, amar en los momentos incómodos y construir puentes de cercanía y de contención en situaciones adversas, buscar la reciprocidad en el respeto de cada quien, eligiendo el vínculo más que la obediencia.

La maternidad representa todo un reto, no siempre se vive tan dulcemente, hay influencias sociales, exigencias, expectativas, falta de autonomía en las elecciones, cuestionamientos, muchos momentos de vulnerabilidad y miedo a fallar.

¿Dónde y cómo se preparan las familias para ejercer una labor funcional y nutritiva para cada hijo e hija con sus particularidades? Tal vez es necesario detenerse, hablar más aquello que incomoda, de los temas no resueltos que rodean la maternidad y paternidad, sobre las ideas preconcebidas y romantizadas, sobre las necesidades de las madres y de los padres, de los modelos de amor y familia que tenemos interiorizados, del ejercicio de autoridad ante lo que creemos que poseemos -mi hijo, mi hija-, ante la disyuntiva de las presencias ausentes, del abandono emocional, de la provisión de cosas como sinónimo de amor y ante la idea de cuidado que a veces resulta asfixiante por la sobreprotección y las limitaciones impuestas.

Solemos creer que es fácil, sinceramente no lo es o por lo menos no lo fue desde mi experiencia, en muchas ocasiones me sentí perdida y asustada al enfrentar cada necesidad personal y la de mis hijos, no siempre fui figura de apoyo y fortaleza, muy seguramente ellos reconocieron mi inseguridad, dudas y mi fragilidad.

Como hija, mi experiencia en la familia no ha sido la de un espacio perfecto, sino demasiado y profundamente humano. En ella aprendí a amar de una manera tan fuerte que podamos ser y tener vidas independientes, apartadas, y a extrañar y no pedir cercanía aun cuando me ha hecho falta.

También aprendí sobre las ausencias, los egocentrismos, y las contradicciones.

Crecer dentro de una familia me ha permitido transitar entre lo que me fue dado y lo que he tenido que reconstruir y reparar; entre la gratitud y aquello con lo que me he reconciliado para relacionarme desde un lugar más libre, incluso conmigo misma.

En ese mismo proceso he ido encontrando la posibilidad de elegir los vínculos familiares que quiero, y también a formar nuevos vínculos desde lo que no quiero repetir.

La comprensión que hoy tengo sobre mi familia tampoco ha sido fácil, es un proceso duro en el que he logrado amarlos mejor, aceptarlos con orgullo por ser quienes son, admirarlos por las vidas que han construido y perdonar sus faltas, pero sobre todo, me ha permitido integrar todo lo que nace de ellos en mí y abrazar plenamente quien soy.



Esperamos que estas líneas puedan acompañar a quienes deciden ser y hacer familia a través de la conciencia y el autoreconocimiento como aspectos que puedan ayudar en el proceso. Deseamos que el ejercicio de las relaciones familiares se base en la decisión de cambiar aquello que limite y obstaculice un vínculo sano, respetuoso y amable, es nuestra responsabilidad como padres y madres y es un derecho de nuestros hijos e hijas para una vida realmente plena, autónoma y digna.

Referencias:

- Bowlby, J. (1988). El apego. Paidós.
- Satir, V. (2002). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Pax México.
- Sanz, F. (1995). Los vínculos amorosos. Amar desde la Identidad en la Terapia de Reencuentro. Kairós.
- Bucay, J., & Bucay, D. (2016). El difícil vínculo entre padres e hijos. Océano.

La familia

Como lugar de trascendencia.



-Viridiana Lechuga Perez
Maestría en psicoterapia infantil y desarrollo humano
Maestría en tanatología y sentido de vida.

La familia se reconoce como el primer espacio de desarrollo, cuidado, protección y formación desde el inicio de nuestra existencia. Sin embargo, es importante señalar que no todas las historias de vida cuentan con la posibilidad de tener una familia presente. Desde la mirada tanatológica, esta ausencia se comprende como una pérdida significativa, pues implica la falta de un sostén afectivo y simbólico que acompaña el proceso de construcción de sentido y trascendencia en la vida.

Cuando la historia transcurre en un entorno familiar, es fundamental reconocer que la familia es un organismo vivo, y todo lo que está vivo se encuentra en constante cambio, movimiento y transformación. En su interior acontecen tanto nacimientos como muertes, llegadas y partidas, experiencias de amor y desamor, momentos de calma y también de conflicto. La familia, en su dinamismo, refleja la complejidad de la existencia humana y nos invita a comprender que la vida se teje en la tensión entre la permanencia y la pérdida.

La familia, más allá de ser un espacio de convivencia cotidiana, se convierte en un territorio de sentido donde la vida y la muerte se entrelazan en un horizonte de trascendencia. Desde la Tanatología Humanista Existencial, la muerte no se concibe únicamente como un final inevitable, sino como parte integral de la experiencia humana, un acontecimiento que nos invita a reflexionar sobre el valor de los vínculos y la dignidad de cada ser.

La familia, más allá de ser un espacio de convivencia cotidiana, se convierte en un territorio de sentido donde la vida y la muerte se entrelazan en un horizonte de trascendencia.

La familia

Como lugar de trascendencia.

El filósofo Martin Heidegger nos recuerda que “el ser humano es un ser-para-la-muerte”, y en esa conciencia de finitud emerge la posibilidad de vivir con mayor autenticidad. En el seno de la familia, esta conciencia se transforma en un llamado a honrar la vida compartida, a reconocer que cada gesto cotidiano – una palabra, un abrazo, una memoria– se convierte en huella de trascendencia.

La familia es también el lugar donde aprendemos a enfrentar la pérdida. Como señala Viktor Frankl, “quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”. En el acompañamiento mutuo frente al duelo, la familia ofrece ese “porqué”: la certeza de que el amor compartido no se extingue con la muerte, sino que se transforma en legado y presencia simbólica.

La Tanatología Humanista Existencial subraya la importancia de honrar la dignidad de cada individuo, tanto en vida como en la muerte. En la familia, este principio se materializa en rituales, memorias y narrativas que sostienen la continuidad del vínculo. Como afirma Rollo May, “el coraje es la capacidad de afrontar la vida frente a la muerte”. La familia, al sostenernos en los momentos de pérdida, nos ayuda a cultivar ese coraje, convirtiéndose en un espacio donde la vulnerabilidad se transforma en fortaleza compartida.

Es en el seno de la familia donde deberían abrirse los diálogos entre la vida y la muerte, pues cuanto más nos atrevemos a nombrar la muerte, más nos reconciamos con su presencia inevitable. Al hablar de ella, dejamos de verla como un espectro que paraliza y comenzamos a reconocerla como parte de nuestra condición humana, un hecho ineludible que puede ser abrazado sin el miedo desolador que engendra desamparo y desconcierto. Cuando la familia se convierte en espacio de palabra y escucha frente a la muerte, ésta se integra a nuestra existencia como un tránsito natural. No por ello el dolor desaparece, pero sí se transforma: el duelo se vuelve más humano, más habitable, más amable para quienes permanecemos y aprendemos a sobrevivir a la ausencia de un ser querido.



La familia

Como lugar de trascendencia.

En este sentido, la familia no es solo un lugar de pertenencia, sino un espacio de trascendencia: allí donde la finitud se resignifica en amor, donde la ausencia se convierte en memoria viva, y donde la muerte nos recuerda la urgencia de vivir con plenitud y sentido. La familia, entonces, se revela como el círculo que nos reúne en la experiencia más radical de lo humano: la búsqueda de significado frente a la certeza de nuestra mortalidad.

En última instancia, la familia se revela como un umbral de trascendencia: allí donde la vida y la muerte dialogan sin cesar, donde el dolor se convierte en memoria y la ausencia en presencia simbólica. En su tejido de vínculos, la familia nos recuerda que la finitud no es un vacío, sino una invitación a vivir con mayor hondura y sentido. Hablar de la muerte en el seno familiar no anula la herida, pero sí la humaniza; nos permite transformar el duelo en camino compartido y reconocer que, en el amor que permanece, la vida se prolonga más allá de la partida. Así, la familia se convierte en ese espacio sagrado donde la vulnerabilidad se abraza, la dignidad se honra y la existencia se abre a la posibilidad de trascender.

El duelo nos desafía a amar una vez más, y eso se aprende en el seno amoroso de una familia.





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



@uhpachuca



@uhooficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo