

# **Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud  
**Maestría en Desarrollo Humano**



**EL RECONOCIMIENTO EMOCIONAL-RELACIONAL Y LA  
CORPOREIZACIÓN DE CONFLICTOS.**

**TRABAJO RECEPTACIONAL** para obtener el **GRADO** de  
**MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: **YANIRA JACOBO-CRISTÓBAL**

Asesora: Dra. Sofía Cervantes Rodríguez  
Tlaquepaque, Jalisco. 09 DE DICIEMBRE DE 2025

## Resumen

Se realizó una intervención con un grupo de personas con el objeto de favorecer el reconocimiento de las emociones y el marco de referencia propio y su incidencia en el afrontamiento de situaciones difíciles y el impacto que tienen a nivel corpóreo. La pregunta que orientó el trabajo es ¿de qué manera una intervención centrada en el reconocimiento emocional y del marco de referencia personal favorece la consciencia del impacto corporal ante situaciones de conflicto? El marco teórico es interdisciplinar. La metodología es cualitativa y los métodos son: el fenomenológico, hermenéutico y el de investigación-acción participativa de donde se desprendieron las categorías de análisis: 1) Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento, 2) Mi familia, mi bienestar o mi malestar y 3) El cuerpo expresa lo que el habla calla. Los resultados indicaron que al nombrar las emociones se inicia un camino de consciencia que permite integrar lo vivido y la identificación del conflicto. Esto, a su vez, favorece aceptar y reconocer al cuerpo como brújula y medio de comunicación, debido a que habla y alerta mediante malestares corpóreos y fomenta el conocimiento personal.

**Palabras clave:** conflicto, sabiduría organísmica, corporeización, marco de referencia, regulación emocional.

## Dedicatoria

Está de más decir que este trabajo va dedicado, con todo mi cariño y corazón a cada integrante de mi tribu: mi familia. A ti Elicer, Abigail, Lilia, Andrea, Alan, Matías, Citlalic, Yael, Danna, Arturo, Renata y Carmelita. Este logro es para ustedes con esfuerzo y lágrimas, pero sobre todo con mucho amor y entrega.

Lo dedico también a cada persona que se dé el tiempo de leerlo, ya sea por ser un requisito académico, por curiosidad o simplemente por el gusto de acercarse a trabajos de esta naturaleza. Se los ofrezco con la confianza de que alguna de sus líneas tocará su corazón o despertará su curiosidad. Pero, sobre todo deseo que esa curiosidad sea tan grande que los invite a un *darse cuenta*, para habitar su cuerpo y confiar en él.

Y, por último, te lo dedico a ti, Dios, por seguir tomándome de la mano en cada momento. Este trabajo va por y para Ti, como muestra de que, aunque a paso lento, sigo avanzando, confiando en tu soporte y tu sustento.

## Agradecimientos

No me alcanzaría la vida para agradecer a cada una de las personas que estuvieron detrás de este proyecto. Sin embargo, haré mi mayor esfuerzo por encontrar las palabras que más se acerquen a ello.

A ti Elicer (papi), por todo tu apoyo, sin él, esto no habría sido posible. Gracias por confiar en mí, por escucharme, por ser mi *conejillo de indias* en todas mis loqueras, por esas idas a la “oficina” para poner en práctica lo aprendido en la escuela, por permitirme escarbar en lo más íntimo y tocar fibras delicadas. Gracias por la confianza de permitirte SER conmigo. ¡¡Te amo!!

A ti, Abigail (mami), por ser mi más grande admiradora, por cuidarme, apoyarme, chiquearme y regalarme palabras de aliento en todo momento. Gracias por ser mi cómplice en esta aventura y por levantarme cuando yo misma dudaba de poder hacerlo. Mamita, gracias por toda tu entrega, por ser un ser humano tan lleno de amor, compasión y ternura. Gracias por haberme mostrado el camino hacia la sanidad sin darte cuenta. ¡¡Te amo con toda mi alma!!

A mis queridas hermanas, Lilia y Citlalic, gracias por estar, por confiar, por su disposición a encontrarnos y reconocernos. Por esas pláticas de horas que nos permitieron conectarnos de corazón a corazón. Gracias por abrirme sus corazones, por permitirme acompañarlas tanto en momentos de mucho dolor como en aquellos en los que logramos integrar nuestras experiencias, reconociéndolas con humildad y sin fachadas, dándonos cuenta de que el camino fue el mismo, aunque vivido desde perspectivas distintas. ¡¡Las amo con todo mi corazón!!

Amor, Arturo, gracias, infinitas gracias por tu apoyo, tu escucha, tu paciencia y tu entrega. Por nuestras pláticas nocturnas en donde me ayudabas a acomodar el desorden que surgía al sanar. Por ser mi soporte en todos mis momentos *boy scout* jajaja. Gracias por lo dicho, por lo no dicho y por lo que se habló solo con miradas. Simplemente, mil gracias por estar. Que Dios, la vida y nosotros mismos nos sigamos permitiendo hacernos compañía en esta gran aventura llamada vida. Que nuestras manos continúen

unidas, apoyando y tocando corazones como hasta ahora. Gracias por todo y por tanto. ¡¡Te amo, Barrón!!

Renata, mi chiquita preciosa, muchísimas gracias por tu apoyo, por tu comprensión, por acompañarme en esta aventura que, aunque no siempre fue grata para ti, la supiste entender. Gracias por tus abrazos, por tus besos como muestra de apoyo, y por respetar mi espacio de estudio. Gracias por tus detalles y por la entrega con la que apoyaste a los participantes del taller. ¡¡Te amo, Chapis bella!! Espero ser un buen ejemplo para ti, y que en tus propias aventuras me permitas acompañarte, así como tú lo hiciste conmigo. Que Dios te bendiga, mi amor, y tenga preparadas cosas maravillosas para tu vida.

Carmelita, mi casi hermana... ¿qué te digo? Para ti tengo un **GRACIAS** con mayúsculas y en negritas. Sin ti, esto tampoco habría sido posible. Gracias, gracias, gracias por tu apoyo, tu escucha, tu comprensión y tu interés. Por todas nuestras charlas donde “acomodábamos” lo vivido y lo transformábamos en experiencia. Gracias por prestarte, enseñarme, acompañarme y guiarme. Eres una gran maestra de vida. Espero que la existencia nos siga sorprendiendo con momentos como este. Mil gracias, Carmelita. ¡¡Te quiero!!

Gracias a toda mi familia, amigos y conocidos. Gracias por comprender (o no), mis ausencias y mis retiros. Ya tendremos el tiempo para ponernos al día. ¡¡Los quiero!!

Gracias, Adri, Nadia, Diana, Úrs, Mariana y Fernanado. Gracias por compartir esta gran aventura, aunque no todos llegamos juntos a la meta, recorrer el camino con ustedes fue un verdadero placer. Gracias por las risas, los corajes, los llantos, las charlas de días en WhatsApp y por todo lo compartido. Los abrazo desde el alma, deseando que nuestro encuentro se convierta en una amistad genuina que perdure por años.

A ti, Sofi, y a todos mis maestros de la Maestría, gracias tanto por sus enseñanzas y acompañamientos, siempre llenos de respeto, delicadeza y cariño. Fue un honor haber sido su alumna. Me los llevo en el corazón, deseando poner en práctica todo lo aprendido con ustedes.

Y, por último, pero no menos importante: gracias a mí. Gracias, Yanira, por darte la oportunidad de demostrarte de lo que eres capaz. Gracias por atreverte a bajarle el volumen a las voces que te atormentaban, por creer en ti, por tu pasión para atender lo que duele y transformarlo en aprendizaje. Gracias por ser tú, así, tal cual: irreverente, elocuente y entregada.

**Gracias, gracias, gracias.**

## Índice

Introducción	1
Justificación	5
<b>CAPÍTULO 1. IMPLICACIÓN PERSONAL</b>	<b>7</b>
1.1 Las emociones y la corporeidad desde la mirada del Desarrollo Humano	7
1.2 Implicación personal	11
<b>CAPÍTULO 2. PROBLEMATIZACIÓN</b>	<b>16</b>
2.1 ¿Qué es problematizar?	16
2.2 Problematización	17
2.3 Árbol de problemas.	34
2.4 Acercamiento a las necesidades de la población a intervenir.	34
<b>CAPÍTULO 3. PREGUNTAS DE INTERVENCIÓN Y OBJETO DEL DH</b>	<b>43</b>
3.1 Propósitos, objeto del desarrollo humano y pregunta de intervención	43
<b>CAPÍTULO 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>44</b>
4.1 Fundamentación teórica	44
4.2 Lo encontrado en otros Trabajos de Obtención de Grado (TOG)	48
4.3 Congruencia e Incongruencia, una mirada diferente	52
4.3.1 El conflicto en diversos autores del Desarrollo Humano	53
4.3.2 Estrés, Ansiedad y Corporeidad	61
4.4 La crisis forma parte de la vida	68
4.5 Un concepto de emociones	69
4.5.1 Las emociones en el cuerpo. De frente al conflicto.	71
4.5.2 La regulación emocional	76
4.6 La tendencia actualizante. Identificar, aceptar y resignificar.	79
<b>CAPÍTULO 5. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA</b>	<b>84</b>

5.1 ¿Qué es intervenir desde el Desarrollo Humano? _____	84
5.2 La Metodología Cualitativa _____	85
5.3 Fundamentación y pertinencia de los métodos _____	87
5.3.1 El método fenomenológico _____	87
5.3.2 Método hermenéutico _____	88
5.3.3 Método de Investigación-Acción Participativa (IAP) _____	88
5.4 Estrategias metodológicas _____	89
5.5 Ruta metodológica _____	91
5.6 Procedimientos metodológicos _____	95
5.7 Referente empírico _____	98
5.8 Propuesta de Intervención _____	100
5.9 Los supuestos de la facilitadora _____	102
5.10 Consideraciones éticas _____	103
<b>CAPÍTULO 6. RELATO REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN _____</b>	<b>105</b>
6.1 Bitácora de vuelo. _____	105
6.2 El despegue hacia rumbos inciertos y las turbulencias. _____	106
6.3 Los pasajeros y su destino _____	107
6.4 El rol del copiloto. _____	110
6.5 Un viaje compartido. _____	113
6.6 Volando juntos. _____	117
6.7 Monitoreo del vuelo. _____	119
6.8 Nuevas perspectivas desde las alturas. _____	120
6.9 Aterrizaje seguro y exitoso. _____	122
<b>CAPÍTULO 7. RESULTADOS _____</b>	<b>124</b>
7.1 Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento _____	125

7.1.1 Las emociones escondidas. Un conflicto sin resolver. _____	126
7.1.2 Nombrar la emoción: un acto de consciencia _____	132
7.2 Mi familia, mi bienestar o mi malestar _____	135
7.2.1 Los mandatos familiares en mi historia _____	137
7.2.2 Ecos emocionales de la historia familiar. Una manera de percibir el cuerpo y sus malestares _____	143
7.2.3 Experiencias de logro y dificultad en la vida _____	148
7.3 El cuerpo expresa lo que el habla calla _____	153
7.3.1 Cuando el límite se vuelve un desafío _____	154
7.3.2 La defensa corporal-emocional y su manifestación _____	158
7.3.3 La experiencia corporal. Una ruta a la sanación _____	164
<b>CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES</b> _____	171
8.1 Conclusiones _____	171
8.2 Alcances y Limitaciones _____	174
Referencias _____	176
Anexos _____	188

## Introducción

El Desarrollo Humano (DH) focaliza las experiencias y procesos evolutivos del ser humano que favorecen u obstaculizan el crecimiento personal (Lafarga, 2010). Durante la vida, es innegable la presencia de los conflictos, generados por una incompatibilidad de percepciones respecto a las emociones y las experiencias, sobre todo, cuando no se les identifica, lo que dificulta su integración. Ello genera desgastes y desajustes que se manifiestan en el cuerpo de diversas maneras.

Este trabajo resalta la importancia del marco de referencia personal, es decir, los aprendizajes y creencias respecto al reconocimiento de las emociones y la manera de afrontar el conflicto en un grupo de mujeres y hombres adultos que participaron en un taller gracias a una convocatoria abierta que invitaba a quienes tuvieran el interés de una exploración personal-emocional dados los malestares físicos que presentaban.

Las emociones son fundamentales en la vida y la habilidad para reconocerlas conscientemente, así como el impacto que tienen en el cuerpo y la salud, se desarrolla con el tiempo y la experiencia, pues esto no es algo que comúnmente se promueve a nivel cultural y social. Esto, entre otras cuestiones, disminuye la posibilidad de una exploración personal-relacional-emocional y favorece que se recurra a una valoración médica ante la creencia de que con medicamentos se resolverán las manifestaciones dolorosas o incómodas, lo que aumenta la probabilidad de que un conflicto de índole emocional se extienda o profundice.

Por lo general, cuando alguien se vive en dificultades o en conflicto, muestra escasa apertura a la experiencia del organismo, lo que suele generar que se le asignen significados distorsionados a situaciones que no son compatibles con el sistema de valores y/o creencias. La persona llega a extrañarse de lo que le sucede, tiene dudas e incertidumbre de los cambios que puede hacer en ella misma o en lo que le rodea, propiciando también que desvirtúe el cauce de las emociones que no son conscientes y se acreciente la incongruencia, como dice Rogers (2020).

En el acercamiento a las emociones y su manifestación en el cuerpo se retoman aportaciones de diversas disciplinas con el objeto de lograr un mayor entendimiento, de lo que bien se podría llamar, el lenguaje del cuerpo. Ampliar la comprensión de la experiencia corporal a partir de los significados que se le atribuyen, sobre todo, a la manifestación de los malestares en el afrontamiento de situaciones, que, las más de las veces, son problemáticas. En ello, las emociones no son los únicos participantes, pues también intervienen factores culturales, familiares, educativos, políticos y de toda índole, sin embargo, en este trabajo el foco está en la experiencia emocional, la relación que guarda con el marco de referencia personal y las manifestaciones corpóreas que se presentan ante situaciones de conflicto.

En la intervención realizada en la modalidad de un taller presencial en la ciudad de Morelia, Michoacán, se promovió un espacio de confianza para que trece mujeres y dos hombres, le prestaran atención al reconocimiento de la experiencia personal-emocional y su manifestación en el cuerpo ante situaciones de conflicto. El interés por estos aspectos se desprendió de las respuestas que dieron a las “Entrevistas de acercamiento a la población”, cinco mujeres que fueron seleccionadas mediante invitación directa, debido al reconocimiento que tenían sobre sus malestares físicos. Ellas manifestaron de diversas maneras que cuando tenían problemas, atendían más a los eventos circundantes, sobre todo familiares y laborales, que, a su experiencia orgánica y emocional, que tenían un escaso conocimiento de la manera como se relacionaban con los demás y el impacto de ello, sobre todo cuando vivían conflictos, y si esto tenía alguna conexión con ciertos malestares físicos. También externaron, que tendían a minimizar lo que les pasaba y priorizaban las ocupaciones que tenían o lo que les sucedía a los demás y caían en el olvido de sí mismas. Situaciones como estas les generaban la necesidad de encontrar otras maneras de entender lo que les ocurría. Por ello, el taller se planeó solo para mujeres, sin embargo, los dos varones que participaron mostraron tal interés que fueron aceptados y tuvieron una activa participación.

El tema-problema en el campo del Desarrollo Humano es el reconocimiento de las emociones y el marco de referencia personal ante el afrontamiento de dificultades y el impacto que tienen a nivel corporal, que se aborda desde la metodología cualitativa, pues

se buscó *dar voz* a la experiencia de las personas, sus significados y su simbólica; esto es, el marco de referencia. Los métodos utilizados son el fenomenológico, el hermenéutico de Gadamer (1997) y el de Investigación Acción Participativa de Ander Egg (2003) y de Gómez-Gómez y Alatorre Rodríguez (2014), dado que se fueron realizando ajustes a la intervención según la pertinencia y utilidad para alcanzar los objetivos planteados. Para el análisis e interpretación de los datos se estableció la pregunta; ¿De qué manera una intervención centrada en el reconocimiento emocional y del marco de referencia personal favorece la conciencia del impacto corporal ante situaciones de conflicto? En un análisis inicial se identificaron tres categorías; 1. Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento, 2. Mi familia, mi bienestar o mi malestar y 3. El cuerpo expresa lo que el habla calla; las que se fueron afinando conforme se avanzaba.

El trabajo se divide en ocho capítulos. En el Capítulo 1. Implicación personal, se explicita la relevancia de la temática y su pertinencia en el campo del Desarrollo Humano (HD), así como la implicación personal que llevó a su elección. El Capítulo 2. Problematización, pone al centro la problemática y las necesidades identificadas en un primer acercamiento a un grupo de cinco mujeres -inicialmente el taller se planeó solo para mujeres-. Ello se representa mediante el gráfico del “Árbol de problemas”, donde si bien, se hacen desarrollos en tono de causas y efectos, esto es con el fin de ir construyendo enlaces y posibles relaciones que faciliten la pregunta de análisis, y con esto, el planteamiento de los objetivos que se presentan en el Capítulo 3. En el Capítulo 4. Marco Teórico, se desglosan los conceptos centrales del trabajo y los marcos que los sostienen, iniciándose por los correspondientes al campo de conocimiento del DH, para luego dar lugar a aportaciones en el estudio de las emociones.

La metodología cualitativa, los métodos, fenomenológico, hermenéutico y de Investigación-Acción Participativa, así como las estrategias, pregunta de análisis, objetivos de la intervención y los supuestos de la interventora se describen en el Capítulo 5. Fundamentación Metodológica. En tanto que en el Capítulo 6. Primeros hallazgos. Relato reflexivo de la intervención, de manera metafórica como un viaje en avión, se describen los avances de la intervención e incluyen el desempeño de la facilitadora y los aciertos, errores y dificultades vividos. En el Capítulo 7. Resultados, se presenta el

entretejido del análisis de las narrativas, la lectura de la interventora y los conceptos y planteamientos teóricos-conceptuales que la sostienen; todo ello orientado por las categorías y subcategorías de análisis. Finalmente, en el Capítulo 8. Conclusiones, se presenta una deliberación en tono de cierre que incluye posibilidades y sospechas a las que se arriba el producto del trabajo realizado, así como nuevas rutas de indagación.

## Justificación

Hablar del cuerpo humano es hablar de emociones, relaciones interpersonales y sentido de la corporeidad. Estas temáticas, no siempre han estado presentes como objeto de estudio, por ejemplo, en América Latina son de reciente aparición. Al respecto, Sabido (2011), menciona que predominantemente los acercamientos se han hecho desde las Ciencias Sociales y de la Sociología en particular. Estos trabajos representan el esfuerzo por señalar que lo que parecía individual y natural, “está atravesado por la sociedad y por configuraciones históricas particulares” (p. 37), es decir, que el cuerpo también refleja el contexto social que le rodea, y que, ciertamente, involucra a los demás.

El cuerpo es entendido no sólo como “un conjunto de órganos, músculos, células y complejos mecanismos bioquímicos, sino que además está constituido por el sentido que se le asigna socialmente” (Sabido, 2011, p. 37), lo que resulta pertinente para este trabajo, ya que abre la posibilidad de comprensiones en torno a lo que se manifiesta corporalmente ante determinadas situaciones en forma de malestares, síntomas, o incluso, cuadros de enfermedad. Al respecto, en México se tienen datos que revelan una problemática que requiere atención como enseguida se observa.

Luviano (2023), refiere que existe un aumento de enfermedades relacionadas con el estrés y por conflictos interpersonales y agrega que según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) (2023), el 75% de los mexicanos sufre algún tipo de estrés, uno de los niveles más altos en el mundo debido a conflictos laborales y familiares, lo que deriva en problemas de salud como migrañas, gastritis y contracturas musculares. Estos síntomas son ejemplos de dificultades en la regulación emocional frente a los conflictos, y que por lo tanto, se llegan a manifestar a nivel físico. Además, se estima que los síntomas físicos vinculados a conflictos emocionales y laborales contribuyen significativamente al ausentismo y a la baja productividad laboral, con pérdidas para las empresas y las instituciones de salud.

Villavicencio-Ayub (2019), en un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), revela que, aproximadamente el 30% de los empleados mexicanos presentan síntomas de enfermedades derivadas de estrés y conflictos en el trabajo, como

dolor de cabeza crónico, insomnio, y problemas digestivos. Estos datos subrayan nuevamente cómo la regulación emocional deficiente frente a conflictos puede derivar en problemas físicos. Respecto a estos últimos, la Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) (2021), del INEGI muestra que el 41% de los mexicanos reporta sentirse tenso o ansioso de manera frecuente. Sin embargo, solo el 20% de quienes presentan síntomas de ansiedad y estrés recibe algún tipo de tratamiento psicológico. Es así como la mayoría de la población es vulnerable a desarrollar síntomas físicos persistentes en tanto no se destinan recursos suficientes para la atención integral de la salud psicológica en el país.

En el contexto cultural, donde aún existe estigma respecto a la expresión de las emociones y la búsqueda de un acompañamiento emocional, las personas reprimen, niegan, evaden o distorsionan (entre otras cuestiones) sus sentimientos (o emociones) frente a los conflictos interpersonales. Ello puede dar origen a malestares y otras manifestaciones corpóreas, ya que el cuerpo responde a los conflictos emocionales no resueltos con síntomas físicos.

Los datos que se mencionan reflejan cómo las emociones frente al conflicto llevan a manifestaciones corpóreas y enfermedades relacionadas y malestares que impactan, tanto la salud psicológica como física. La falta de atención a estos problemas y la tendencia a corporeizar subrayan la necesidad del conocimiento personal para regular las crisis, el estrés y la ansiedad, entre otras problemáticas, y, por ende, promover el bienestar integral.

## **CAPÍTULO 1. IMPLICACIÓN PERSONAL**

### **1.1 Las emociones y la corporeidad desde la mirada del Desarrollo Humano**

La tendencia al desarrollo del potencial humano se puede entender, como una semilla que espera el momento indicado para germinar, desarrollarse y dar frutos, sin embargo, en este proceso inciden las circunstancias y la historia de vida que conforma las experiencias y su simbolización. El Desarrollo Humano como campo de conocimiento, se enfoca en el proceso evolutivo de las personas y su manera de vivir en el entorno social y en lo que favorece u obstaculiza su crecimiento y desarrollo, al decir de Lafarga (2010). En las siguientes líneas se presentan las propuestas de Carl Rogers, Abraham Maslow y Erich Fromm, así como la logoterapia de Viktor Frankl, las que aportan una perspectiva acerca de cómo las personas pueden potencializar sus capacidades y encontrar sentidos de vida. Sin embargo, también existe la posibilidad que esto no se dé y la persona se viva en incongruencia, bloquee su naturaleza, que la tendencia a la necrofilia sea predominante, o bien, sentir un vacío existencial.

Carl Rogers (2012), en su enfoque centrado en la persona (ECP), expone que el ser humano es un agente activo, capaz de trabajar en su propia evolución, dando lugar a lo que denominó la tendencia actualizante, en sus palabras; “todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 2012, p. 24). Es importante resaltar que un ambiente promotor del crecimiento hace más fácil que esta tendencia se manifieste. Si el entorno no favorece o entorpece de manera notable el crecimiento, se ignora o distorsiona la sabiduría orgánica; un concepto utilizado por Rogers (2012), para referirse a la guía experiencial que cada persona tiene.

Cada uno tiene en su poder una *máquina* tan completa, como es el cuerpo humano, que, de alguna manera, buscará la manifestación de aquellas emociones que han quedado ocultas al darse cuenta, a las que, por una u otra razón, no se les permitió que tomaran su cauce o fueran reguladas (transformadas) de manera eficiente, llevando a la persona a un estado de incongruencia, es decir, a la “discrepancia entre el yo y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto

a tensión y confusión interior” (Rogers, 2012, p. 38), cuestiones que pueden ser conscientes o inconscientes.

Abraham Maslow (1972), sugiere que los seres humanos necesitan cubrir una serie de necesidades para promover dicho desarrollo. Para ejemplificarlo, plantea una pirámide en la que representa la jerarquía de estas, desde las básicas hasta las denominadas experiencias-cumbre, las que entiende como “momentos de extrema felicidad y plenitud” (p.100). Según el autor, la necesidad básica de seguridad ha de estar cubierta para satisfacer las subsecuentes, como pertenencia, valoración y culminando con la de autorrealización, así lo dice; “cuanto más aprendamos acerca de las tendencias naturales del hombre, más sencillo le resultará decirle cómo ser bueno, feliz, provechoso, cómo respetarse a sí mismo, cómo amar, cómo realizar sus más elevadas potencialidades.” (p.34). A las personas que logran la autorrealización las considera más íntegras, mientras que aquellas que no son fieles a sí mismas dan pie a la neurosis, considerada por Maslow (1972), como

necesidades que son esencialmente déficits del organismo, hoyos vacíos que, por decirlo así, hay que llenar en defensa de la salud y que, lo que es más aún, deben ser llenados desde fuera por seres humanos distintos al sujeto, es a las que llamaré déficit o necesidades deficitarias (p. 43).

Maslow (1972), agrega que “cada uno de nosotros posee una naturaleza interna de base esencialmente biológica, que es hasta cierto punto “natural”, intrínseca, innata y, en un cierto sentido, inmutable o, por lo menos, inmutante” (p.21). Esta naturaleza es neutral respecto a lo “positivo” o “negativo” y no depende totalmente de las condiciones sociales, educacionales o familiares. Respecto a los conflictos, frecuentemente son vistos como “negativos”, alterando de alguna manera la realidad, pues forman parte de la vida, lo que promueve desconocer cómo afrontarlos y propiciar un descontrol psíquico, y, por lo tanto, físico. Maslow (1972), agrega:

El ansia de destrucción, el sadismo, la crueldad, la malicia, etc., parecen hasta ahora no ser la naturaleza intrínseca, sino más bien reacciones violentas contra la frustración de nuestras necesidades intrínsecas, emociones y potencialidades. La

ira no es mala en sí misma, como tampoco lo es el miedo, la pereza e incluso la ignorancia. (p. 22)

La perspectiva de Fromm (2015), ofrece una visión del ser humano que presenta ciertas necesidades básicas, existenciales o humanas, que son: la necesidad de relación, trascendencia, afiliación o arraigo, identidad y estructura. Al respecto, Ubilla (2009), refiere que “producto de su situación específicamente humana con la cual el Hombre llega al mundo, esta determina en él ciertas necesidades que son insoslayables, pues deben ser satisfechas” (p.156). En la medida en que estas necesidades estén cubiertas, para Fromm (2023), la orientación del hombre será hacia la biofilia (inclinación por la vida) en donde, el ser humano puede ser más auténtico, creativo, logrando construir relaciones basadas en el amor y respeto, o bien hacia la necrofilia (inclinación por lo estático, la muerte), lo que le puede llevar a realizar actos de destrucción y violencia hacia los demás, como a sí mismo.

Ambas inclinaciones conforman al ser humano y por ello es importante reconocerlas como parte de su naturaleza, debido a que innumerables veces comete “acciones insignificantes” (Fromm, 2023, p.47), que reflejan su inclinación hacia la necrofilia de manera inconsciente. El autor divide en orientaciones productivas e improductivas las tendencias señaladas. La receptiva; “cuya -fuente de todo bien- se haya en el exterior” (p.80); exploradora: “no espera recibir cosas de los demás en calidad de dadas, sino quitándoselas por medio de la violencia o la astucia” (p.82); acumulativa: “la persona tiene poca fe en cualquier cosa nueva que pueda obtener del mundo exterior; su seguridad se basa en la acumulación y en el ahorro, en tanto que cualquier gasto se interpreta como una amenaza” (p.83); y por último la mercantil, donde el “sentimiento de identidad se vuelve tan inestable como su autoestimación; está constituido por la suma total de los papeles que uno puede desempeñar: -soy como tú me deseas-” (p.92). Estas orientaciones llevan a la inflexibilidad, a la neurosis y no a la productividad. Esta última es entendida por el autor como las capacidades que todos tenemos y ponemos en juego al servicio de uno mismo y de los demás.

La aportación de Viktor Frankl, precursor de la logoterapia, es relevante. Basa su teoría en la búsqueda por encontrar el significado de lo que se vive. Como dice: “quien

tiene un para qué vivir puede soportar casi cualquier como” (Frankl, 2015, p.105). Para Frankl (2015), es fundamental darle significado a lo vivido, y sobre todo, tener un propósito de vida para lograr el desarrollo personal. Cuando las personas no lo tienen sufren un vacío existencial, que les lleva a vivir en una constante frustración, a la que nombró neurosis noógena; “las neurosis noógenas no surgen del conflicto entre impulsos e instintos, sino más bien de problemas existenciales” (p.130). Cuando las personas no encuentran el sentido viven alimentando la “ansiedad anticipatoria” (p.154), que es la causa inicial de la neurosis y que se hace presente mediante síntomas que detonan nuevos síntomas, creando un círculo vicioso. Vivir en este estado de sinsentido deteriora la salud, la vida y el espíritu.

Ciertamente, no existe un manual para promover el desarrollo personal, las teorías y conceptos presentados ofrecen perspectivas para favorecerlo. Retomarlas, y ponerlas en juego en la vida, requiere decisión personal y responsabilidad. El camino no es recto y sus implicaciones han de ser aceptadas, integradas. y sobre, todo asimiladas de una manera que sumen al desarrollo.

## **1.2 Implicación personal**

### **¿Qué es?**

Para comprender por qué la elección de la temática de este trabajo es preciso definir lo que es implicación personal.

Casillas (2019), define a la implicación personal como, “la forma como una persona está comprometida, incluida, afectada, influida en una situación, ya sea de manera consciente o inconsciente, bajo el supuesto de que la situación tiene repercusiones para sí mismo y para los otros.” (p. 124). En este sentido, se dice también que es lo que involucra a una persona, ya sean sentimientos, pensamientos, emociones, acciones, costumbres, experiencias, entre otros, es decir, lo que conoce según su contexto.

Carretero (2015), entiende la implicación personal como aquellas experiencias de vida que se hacen presentes en el ámbito personal y profesional y que influyen en el posicionamiento que se elige; la manera de ver la vida, de afrontar conflictos, tomar decisiones, aceptar las cosas, etc. Según la historia que se va construyendo en la vida es como se va respondiendo, por tanto, la individualidad de cada persona ha de ser respetada.

### **Un fragmento de mi historia.**

Todo es cíclico; nacemos, crecemos, nos desarrollamos, maduramos y morimos y mientras este ciclo se cumple, atravesamos diferentes etapas, unas más significativas que otras, pero al final del día, todas nos pertenecen. En este apartado muestro las que más han marcado mi vida, las que mayores y mejores enseñanzas me han dejado.

Mis padres se divorciaron cuando yo tenía entre nueve y diez años. Mi mamá se fue de la casa tomando a sus tres hijas y lo que cupiera en una camioneta de mudanza, antes de que papá llegara a casa y se diera cuenta de que nos íbamos. Yo no tenía idea de lo que pasaba y menos que mi hermana, la mayor, en ese momento estaba embarazada. A partir de ese entonces, cada integrante de la familia se ocupó de lo propio. Mamá, del sustento para sacar adelante a sus hijas y su futura nieta; papá, de

aportar la pensión y enojarse con mamá; la hermana mayor, de su carrera y todo lo que venía con la nueva responsabilidad; la hermana de en medio, del estudio y salir emocionalmente adelante; y yo..., ¿qué pasó conmigo? No entendía qué pasaba, no lograba dimensionar el tamaño del conflicto que estábamos atravesando. Me refugié y crecí con los “amigos” del momento, las relaciones que tenía eran superficiales, efímeras, no generé vínculos afectivos duraderos, no porque no quisiera, sino porque no sabía cómo.

Alrededor de los 20 años los matices de mi vida comenzaron a cambiar sin que me diera plenamente cuenta. Mi mamá tenía una tienda de uniformes escolares en donde a veces me tocaba atender a los clientes. Aquí es donde mi implicación personal empieza a tomar forma. Para ese entonces era recurrente que me enfermara frecuentemente de gripa, de la garganta (se me llenaba de úlceras), al grado de perder por completo la voz. Un día, estando en la tienda me sentía muy mal y llegó una señora, a la que llamaré “la señora de los uniformes”. No recuerdo su cara, sin embargo, la escena es vívida, pues con su mirada sentí como si me estuviera estudiando, me observaba. Al terminar su compra, me preguntó: “¿cómo está tu niña?” y sonrió. No comprendí su pregunta, de hecho, fue bastante incómoda para mí, ya que no tenía ni idea de lo que estaba hablando. En ese momento, otra persona esperaba ser atendida, entonces la señora me dijo; “Sí, ¿cómo esta tu niña interior? Está llorando, ¿sabías?”. Sonreí con incomodidad, levantando los hombros en señal de no tener idea de lo que me decía. Ella sonrió diciendo, “el cuerpo grita lo que el alma calla”, y se marchó. A partir de ese momento, una semilla había sido plantada en mí.

No recuerdo cuánto tiempo pudo haber pasado, cuando “la señora de los uniformes” volvió a realizar su compra, y por coincidencia, yo me encontraba enferma. No recuerdo exactamente las palabras que me dijo, pero la escena me ha marcado hasta el día de hoy. Sus palabras y lo detallado de la explicación que me brindó me hicieron mucho sentido, fue una invitación a entrar en mí y mirar a esa niña.

Aquí quiero hacer un paréntesis, me gustaría que imaginemos la casa de nuestros sueños (a la cual llamaremos “la casa). Puede ser en la que vivimos, o la que ha existido en nuestros sueños, solo que, la imaginaremos descuidada, llena de telarañas,

escombro, basura o lo que sea, ya veces, en completo abandono; esto lo retomo más adelante.

En cuanto a la “la señora de los uniformes”, me regaló información que me ayudó a limpiar la fachada de “la casa”. Encontré la entrada, abrí la puerta, entré y dolió. A partir de entonces comencé otra etapa en la vida; tomé varios cursos, asistí a retiros, conocí otro tipo de gente, se generó un movimiento, lento, pero lo importante es que *algo* se movió. Ahí seguía, sin tener las cosas muy claras, aún se hacían presentes viejos hábitos, sin embargo, la vida se sentía diferente. Cuando la gripa o la infección en la garganta aparecían, paraba todo y entraba a “la casa”; había ocasiones en las que sanaba más rápido y en otras, empeoraba, pero lo que sí tengo presente, es que me detenía. Entre esos cursos, charlas, libros, religiones, psicólogos, etc., fue que la comencé a limpiar.

Fue en el año 2013 – 2014, cuando estaba trabajando en un centro de actividades extracurriculares para niños, cuando mi jefa tocó el tema de la somatización. Cada vez que tenía algún malestar físico y no me presentaba a trabajar, tenía conmigo una plática en donde me explicaba cómo el síntoma se desencadenaba de una emoción no vista o mal gestionada. Realizaba ejercicios de concientización con base en preguntas, lo que me llevaba a concentrarme en las situaciones que estaba viviendo dentro y fuera del trabajo, me ayudaba a entrar en mí, a observarme, explorarme y conocerme. En ocasiones, hacer esto no era muy grato, de hecho, mis compañeras y yo, nos ocultábamos si nos sentíamos mal; así la evitábamos.

En este trabajo duré dos años, “la jefa” era una mujer que me confrontaba directa o indirectamente. No era una persona de fácil trato, le encantaba la confrontación en temas personales y en reiteradas ocasiones me llegué a sentir invadida, pero a pesar de ello, acepto que dejó un gran legado en mí. Durante estos dos años, estuvo a mi lado una persona que me enseñaba, no de la manera que me hubiese gustado, no obstante, creo que era la que necesitaba. Ella me encaminó al mundo del autoconocimiento, con “la jefa” hubo muchas limpiezas en “la casa”, lo que no fue nada fácil.

Comencé un cambio de vida y nuevos hábitos, me sentía responsable, y digamos, menos inmadura. Llegué a lamentar el término del ciclo en este trabajo. A pesar de las notables diferencias que teníamos “la jefa” y yo, estoy agradecida por el aprendizaje que obtuve. Entre alguna de las *terapias forzadas*, me mostró información sobre el significado de las enfermedades a nivel emocional, un *manual* al cual podía acudir si presentaba algún síntoma. En este momento me cambió la vida.

Por último, pero no menos importante, hace su aparición otra influencia para elegir este tema, “el marido”. Durante la etapa con “la jefa” me casé con un hombre de una inteligencia emocional envidiable, con un proceso de vida considerable y por cierto, alérgico a muchos medicamentos. Esto último lo menciono para hacer referencia a cuan involucrada me vi en tomar el tema de la somatización. Hemos tenido largas horas de pláticas, compartiendo experiencias, muchas de ellas desmenuzadas de tal manera, que he aprendido a nombrar emociones, sensaciones y pensamientos.

Si “la señora de los uniformes” fue un parteaguas en mi vida, “la jefa” vino a revolucionarla y, por otro lado, “el marido” la vino a transformar. Con información en mis manos y el viaje hacia la sanidad en el que me encuentro, cada vez que un síntoma se instala, me adentro en “la casa” a limpiar el área que en ese momento la vida me invita a explorar, aunque no sea sencillo lo hago, porque he visto cambios, he mejorado abismalmente, he sanado experiencias, he perdonado y, lo más importante, me he perdonado.

La pregunta sobre “mi niña interior” me hizo tanto sentido, que pude darme cuenta de lo dañada que estaba y que los recuerdos reprimidos y los silencios forzados, repercutían en mi salud. Las enfermedades disminuyeron y cuando se han presentado las he podido sanar sin fármacos, y las que fueron más serias, me dejaron numerosos aprendizajes.

No se trata solo de saber lo que significa la enfermedad a nivel emocional, pues, inciden diferentes y variados aspectos, además del conocimiento y reconocimiento de las emociones, pensamientos y sensaciones que experimentamos. Para que esto suceda y se pueda llamarles por su nombre, es necesario identificarlos y el autoconocimiento es

una vía para promoverlo. Sin embargo, el autoconocimiento va de la mano de la responsabilidad y a veces esto asusta. Es más sencillo observar, responsabilizar o culpar a los demás en lugar de mirarse uno mismo (a), debido a que puede existir una “caja de pandora”, que desatará creencias limitantes o temores; reconocerlos, nombrarlos y transformarlos es una tarea que requiere voluntad, tiempo y mucho esfuerzo.

En un inicio me encontraba en la disyuntiva de hacia dónde quería dirigir mi Trabajo de Obtención de Grado (TOG), puesto que me quedaba claro que era de suma importancia reconocer las emociones, pero ¿cómo las vamos a reconocer si no identificamos, lo que sentimos, dónde lo sentimos ni cómo lo sentimos, para lo cual es necesario fundamental entrar al maravilloso y sorprendente mundo del autoconocimiento.

La intención de mi trabajo es brindar un acompañamiento emocional, hacer la invitación a verse, conocerse, explorarse y sentirse para identificar herramientas que se puedan utilizar en pro del bienestar. No existe receta que describa cómo se gestiona una emoción, un pensamiento o una sensación, cada uno tiene sus maneras y es importante conocerlas y hacer consciencia de cómo llevarlas a cabo de manera responsable.

“La casa” aún no está limpia por completo, pero si dos o tres habitaciones, mi propósito es que quede lo más limpia cuando mi ciclo en esta vida culmine. Este camino no hubiere sido posible sin mis grandes maestros de vida, “la señora de los uniformes”, “la jefa” y “el marido”, muchas gracias por ser parte de mi apertura a la salud y el bienestar.

## **CAPÍTULO 2. PROBLEMATIZACIÓN**

La problematización definida por Hernández, Castañeda, y González (2019), es un proceso reflexivo mediante el cual se cuestiona, analiza o interpreta una situación, hecho o fenómeno que inicialmente podría parecer evidente o natural, con el objetivo de identificar contradicciones, causas o implicaciones entre “la realidad y el pensamiento del observador o investigador” (p. 2). Así mismo mencionan que “la problematización brinda al investigador claridad, precisión y seguridad en una realidad concreta o situada” (p. 2), por lo que es una herramienta fundamental en la investigación cualitativa, como es el caso de la metodología cualitativa y la investigación Investigación-Acción Participativa (IAP).

### **2.1 ¿Qué es problematizar?**

Sánchez-Puentes (1993), explica que la palabra problematizar se entiende como el “proceso complejo a través del cual el profesor-investigador va decidiendo poco a poco lo que va a investigar” (p.2). Con base a la definición del autor, se entendería entonces que es el desarrollo por el cual pasa el investigador en donde clarifica y determina la construcción del conocimiento científico sobre el objeto de estudio.

En la problematización se entrecruzan la teoría y la práctica, como lo afirma Sánchez-Puentes (1993), lo que ha de ser tomado en cuenta en cualquier intervención. Además, de una serie de problemas del interés de quien lleva a cabo una intervención psicosocial y que tiene la tarea de poner al frente aquellos cuestionamientos que inciten a la elaboración en un ir y venir de preguntas y posibles respuestas. Dicho de otra manera, es tomar en cuenta los objetivos, estrategias, teorías, conceptos y programas de acción que se puedan utilizar para la solución del problema.

En el campo del Desarrollo Humano la problematización eventualmente inicia explicitando la implicación personal, la que se ha de tener presente, ya que gracias a esa mirada personal los objetos de investigación/intervención llegan a ser diferentes a los presentados por otras personas. Vale la pena resaltar que la implicación nace de acontecimientos ocurridos alrededor del investigador/interventor, convirtiendo entonces la aportación, en un nivel, no solo personal, sino social; por ello es fundamental tener el

debido acercamiento a la población, para conocer sus necesidades y tenerlas presentes al problematizar el tema en cuestión. Como promotores del desarrollo personal y social, la manera de contactar a la población es mediante entrevistas iniciales de corte fenomenológico poniendo en juego las habilidades facilitadoras que permitan indagar en las posibles causas y consecuencias de la problemática que se presenta, al decir de Gómez-Gómez (2020), con el objeto de tener un panorama amplio y, por ende, resultados más cercanos a lo que la población necesitaba, así como mejoras en la calidad de vida.

Se entiende entonces a la problematización como un abanico de posibilidades a investigar-intervenir, acompañadas de innumerables preguntas, muchas sin resolver que se depurarán conforme se avanza y se afina la pregunta que orienta los procesamientos de análisis. Todo ello sin perder de vista el interés, la energía y la pasión con la que se inició, ya que si la capacidad de asombro disminuye el deseo de continuar se apaga. Seguir en todo momento la intuición que motiva a indagar sobre un tema.

## **2.2 Problematización**

Este apartado se enfoca en problematizar el reconocimiento de las emociones y el marco de referencia propio ante el afrontamiento de dificultades y el impacto que tienen a nivel corporal, ya que en ocasiones ni la persona ni el cuerpo encuentran la manera de acomodar o asimilar lo que están experimentando (Larios y Macías, 2010), por lo que, conocerlas, sentirlas, reconocerlas y externarlas es fundamental para el desarrollo personal.

Es importante aclarar que cualquier manifestación de malestar o enfermedad corporal es multifactorial, pues inciden aspectos biológicos, genéticos, ambientales y sociales que no se demeritan. Con el fin de acotar el trabajo, y acercar su pertinencia al campo del Desarrollo Humano (DH), se coloca al centro la experiencia emocional y el marco de referencia interno descrito por Rogers (2020), por lo que no se puede establecer una relación lineal entre lo emocional y el malestar corporal. No obstante, se identifican problemáticas que inciden en la relación emoción-malestar físico, y que, aparecen en la propuesta del “Árbol Problema” causas y consecuencias.

En las siguientes líneas se presentan los constructos de la problematización de manera descriptiva, poniendo de frente las cuestiones que suscitan el interés por este tema.

Las sensaciones son estímulos que se captan mediante los sentidos y las respuestas que se generan ante estos. Estos también pueden repercutir en la salud, ya que la manera en que el cuerpo reacciona es crucial en la experiencia. Para Kepner (1992), la sensación plena es indispensable para el sentido de la realidad, sin este, las personas sufren una desconexión de la realidad y viven una desorientación de sí mismos y del entorno. Cuando alguien tiene dificultades para contactar con las sensaciones de su cuerpo, puede llegar a presentar desequilibrios emocionales y psicológicos, algo que suele suceder cuando se considera al cuerpo y la psique como amenazantes o que son opositores. Lo cierto es que, si uno de ellos no está lo suficientemente saludable, el otro tampoco.

Respecto a los introyectos, Muñoz (2012 citado en Bautista 2021), comenta que son aquellas creencias que la persona tiene de sí misma, mensajes verbales y no verbales que ha recibido a lo largo de su existencia acerca de su persona y de su entorno. Son ideas que el ser humano ha integrado a su vida -introyectos-, haciéndolas propias, obteniendo como resultado la formación de un marco personal, respaldado por su historia; los introyectos pueden o no favorecer el desarrollo.

Las emociones, el marco de referencia, los introyectos que alberga y la corporeidad, son pilares que sostienen la vida, por lo que, hacerse consciente de ellos es fundamental para entablar relaciones que tiendan al bienestar propio y el de los demás. Rogers (1987), y otros autores del enfoque humanista (Lafarga, 2010; Larios y Macías, 2010; Maslow, 2016; Rogers y Kinget, 2013), resaltan la importancia de las relaciones interpersonales, el encuentro con el otro y promueven que sea poniendo entre paréntesis (sin anular) lo más posible, los juicios, creencias, etc., lo que reditúa en que las personas se vayan conociendo a sí mismas, pues estas relaciones favorecen el desarrollo.

Respecto a la salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS), la define como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades” (s.f.), lo que reafirma que la dificultad para identificar,

reconocer y nombrar las emociones experimentadas ante los conflictos puede acarrear consecuencias perjudiciales. La salud es responsabilidad propia, así como la gestión de las emociones. Las repercusiones de no hacerlo van desde problemas en la comunicación y en las relaciones interpersonales hasta la disminución de la autoestima, y en casos extremos, pueden manifestarse al lado de problemas serios de salud física.

La presencia de malestares y síntomas, tanto físicos como emocionales, son una invitación a explorar y comprender las experiencias vividas y cómo han sido procesadas. Se destaca la importancia del reconocimiento de las emociones e introyectos frente al conflicto, recalcando que puede ser una primera línea de defensa para prevenir malestares de diversos tipos. Debido a que probablemente estas manifestaciones comienzan por una emoción o sensación no reconocida, la persona tiende a exteriorizar los síntomas de manera poco consciente desviando su atención de lo que le sucede orgánicamente, lo que generalmente ocasiona alteraciones como las señaladas.

La American Psychological Association (APA) (2000), menciona que, por lo regular, las mujeres son las que con mayor frecuencia presentan síntomas corpóreos y que al momento de acudir a consulta médica los describen de manera vaga, dramática, cargada de ansiedad, mostrando también queja y demanda. Dichas mujeres suelen presentar un historial de relaciones interpersonales deficientes y experiencias traumáticas, entre otros problemas.

La palabra enfermedad proviene del latín *infirmitas*, *-atis* formada también por el prefijo *in-* el cual indica negación, por lo tanto, el significado de la palabra es “falta de firmeza”. “La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. En la enfermedad se pierde el buen funcionamiento a cualquier nivel (molecular, corporal, mental, emocional, espiritual, etc.)” (Etimología, s/f).

La Dra. Peth (1997, citado en Larios & Macias, 2010), menciona que el cuerpo siempre está hablando y es importante aprender a escucharlo, y es por medio de la enfermedad que el cuerpo alerta acerca de lo que sucede en la vida, particularmente, en situaciones que resultan difíciles de resolver. Esta autora, resalta que, “el cuerpo nos

dice: por favor, presta atención. Y si aprendiéramos a escucharlo, muchas enfermedades podrían evitarse” (p.104). Entonces, ¿cuándo o cómo saber si las manifestaciones corpóreas, son generadas por las emociones e introyectos que se experimentan en situaciones de crisis y/o conflictos y nos dan la señal de que hay algo importante que atender? Lo anterior coincide con la frase cotidiana de que “el cuerpo grita, lo que el alma calla”. En el entendimiento de que la persona está conformada por múltiples dimensiones que se pueden resumir en cuerpo, psique y espíritu, es fundamental promover el conocimiento personal para que tenga la habilidad de identificar, aceptar y expresar lo que está ocurriendo en su experiencia, lo que es estimulante para la tendencia actualizante

Rogers (2013), considera que el ser humano tiene la habilidad de trabajar en su propio desarrollo, crecimiento y madurez, particularmente en un entorno en el que no se vive amenazado, ¿qué sucede entonces cuando la persona ha crecido sin este? Rogers (2013), agrega, que también en las situaciones difíciles o cuando la persona se encuentra en un estado de vulnerabilidad, se detona esta tendencia al crecimiento, a la comprensión de aspectos que provocan dolor -incluso si no son conscientes o resultan muy amenazantes-, y a la restauración o reorganización de una relación con la vida tendiente a la madurez. Trabajar en el conocimiento personal es una decisión que pareciera lejana, sobre todo cuando el entorno no lo ha promovido, más adelante, se describe esto a detalle.

Como parte de la problematización, se elaboró un “Árbol de Problemas”, gráfico que facilita identificar las posibles causas y consecuencias que pueden desencadenar malestares y síntomas ante el desconocimiento de las emociones e introyectos, en este caso, personas adultas jóvenes y adultos maduros, -de 25 a 44 y 45 a 59 años respectivamente- según el Consejo Nacional de Población (2000). A continuación, se desarrolla de manera breve cada concepto.

## **Las posibles causas**

### **Creencias limitantes, familiares y socioculturales**

Las creencias limitantes que una persona tiene sobre sí misma, los demás y el mundo, pueden limitar el potencial y el desarrollo personal de manera significativa. Señala Brown (2016); “los duendecillos sacan mucho partido de los – se supone que -, que no son otra cosa que un grito de batalla para encajar, buscar perfeccionismo, agrandar a la gente y probarnos a nosotros mismos.” (p. 176). Las creencias que suelen ser “*negativas*”, a menudo se forman a partir de experiencias pasadas, mensajes recibidos en la infancia, influencias culturales y sociales, así como interpretaciones de la realidad que son transmitidas por la familia, la sociedad y la cultura en la que una persona crece. El autoconcepto, identidad, las relaciones interpersonales y las elecciones que tomen en la vida, se ven afectadas, sin cuestionar lo “aprendido”, por no llamar impuesto. Estas construcciones sociales comienzan dentro del núcleo familiar, el Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2012), menciona que:

La familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano pues constituye la base en la construcción de la identidad, autoestima y esquemas de convivencia social elementales. Como núcleo de la sociedad, la familia es una institución fundamental para la educación y el fomento de los valores humanos esenciales que se transmiten de generación en generación. (s/p)

Se espera que lo aprendido en el núcleo familiar se ponga en práctica para buscar la aceptación social, sin darse cuenta de que muchas de las creencias se quedan en el inconsciente, con poco espacio para cuestionamientos. Una manera de reforzar dichos mandatos es mediante la educación formal, en donde muchas veces se acentúan, refuerzan, imponen o cambian maneras estereotipadas de cómo se debe actuar, pensar, sentir o hablar. Para Filliozat, (2007), el sistema educativo tiende a reprimir las pulsiones, los deseos, la creatividad personal, a enseñar a los niños a conformarse, a obedecer, a someterse, a silenciar sus emociones. En ocasiones muchas de las creencias pueden resultar inamovibles, ya que modificarlas conlleva a tomar la responsabilidad de la vida y las decisiones.

## **Relación lejana con la corporeidad**

Las manifestaciones corporales suelen estar biológica y físicamente sustentadas, y generalmente, la manera de tratarlas es por la medicación, pues se tratan como patologías, sin involucrar de manera prioritaria a la psique. Sin embargo, Le Breton (2002), insiste en que;

El cuerpo no existe en el estado natural, siempre está inserto en la trama del sentido, inclusive en sus manifestaciones aparentes de rebelión, cuando se establece provisoriamente una ruptura en la transparencia de la relación física con el mundo del actor (dolor, enfermedad, comportamiento no habitual, etc.). (p. 33)

El cuerpo humano es el mapa de la persona capaz de descifrar las emociones, pensamientos y creencias que tenga de sí misma y de su entorno, sin embargo, la relación cuerpo-psique es un fenómeno complejo de aceptar que requiere de una responsabilidad para identificar lo que está pasando en la experiencia vivida. Sin embargo, como lo explica Dychtwald (1980), aceptar dicha responsabilidad es, al mismo tiempo, una re-evaluación de creencias y posturas que se han tomado respecto a la manera de vivir. Cuando la persona toma consciencia de la conexión cuerpo-psique se da cuenta de las emociones sentidas y de las creencias, introyectos y pensamientos que los acompañan.

### **Escaso conocimiento emocional**

Las personas que presentan dificultad para reconocer sus emociones tienen limitaciones para darse cuenta de las repercusiones que tienen en su entorno, sus relaciones, decisiones y salud física. Filliozat (2007), dice que “cuando no se puede expresar con palabras lo que se siente, las emociones vividas sin mediación conservan toda su virulencia.” (p. 78). Sin embargo, no comunicarlas suele ser por desconocimiento más que por la decisión de no hacerlo.

Durante la primera infancia no suele considerarse la importancia de ofrecer una educación emocional que promueva la habilidad de conocer y reconocer lo que se vive y se siente, y que ofrezca herramientas para ello. Aunque, actualmente, dice Bolaños (2020), en algunas escuelas se está fomentando la educación socioemocional que

incluye propuestas del enfoque humanista, que acentúan la importancia de las emociones en el proceso de aprendizaje y de cómo estas influyen en las interacciones dentro y fuera del aula.

El reconocimiento de las emociones es fundamental en la vida. Fomentar el proceso formativo desde temprana edad que ayuda a identificar, reconocer y nombrar lo que se siente, es decir, una “educación socioemocional es considerada como una innovación que responde a nuevas necesidades sociales, pedagógicas y de bienestar” (Bolaños, 2020, p. 4). Es importante que la educación formal y no formal brinde herramientas que fomenten el conocimiento personal y que la persona aprenda a generar relaciones interpersonales más satisfactorias y que promuevan el bienestar.

### **Experiencias traumáticas**

En el desarrollo del ser humano existen eventos o episodios que dejan huella, debido a que se graban en la memoria y en lo sensorial, como peligrosos y abrumadores. Conforme a Mate (2024),

El trauma es una fuerza invisible que da forma a nuestras vidas. Da forma a la forma en que vivimos, a la forma en que amamos y a la forma en que damos sentido al mundo. Es la raíz de nuestras heridas más profundas. (s/p)

Existen diversos tipos de experiencias traumáticas, algunas por accidentes graves o por sucesos naturales y las que vienen de abusos físicos y/o psicológicos. Este tipo de vivencias son propensas a existir en la vida de cualquier persona y el significado que se les asignen influirá en la construcción del marco de referencia, lo que puede o no, favorecer el desarrollo personal. Al respecto Frankl (2022), asegura que, si “hay un sentido en la vida, entonces debe haber un sentido en el sufrimiento. La experiencia indica que el sufrimiento es parte sustancial de la vida, como el destino y la muerte. Sin ellos, la existencia quedaría incompleta” (p. 96). Tomar en cuenta los introyectos facilita la manera de atender los traumas, también hacer consciente las habilidades que se tienen para sobreponerse ante este tipo de eventos, mostrando dos variantes: aquellas que no se atrevan a hablarlo y las que buscan apoyo para superarlo. En ambas situaciones se

podrán observar implicaciones personales y sociales, sin embargo, aquellas que opten por atenderlas repercutirán en el bienestar físico.

### **Ideología de salud utilitaria y mercantilista**

El ser humano ha evolucionado a lo largo de la historia en diversas maneras posibles. En esta ocasión se tomará el proceso social y de producción mercantilista para hacer alusión a un factor importante en la manera de concebir la salud. De acuerdo con Wolf (1994, citado en Maya y De Vreesse 2021), el mercantilismo permea el sistema capitalista de diferentes maneras, entre estas; la propiedad privada con el consecuente control de los medios de producción. Los trabajadores no tienen acceso a dichos medios y venden su capacidad de trabajo a los grandes capitales, los que buscan constantemente y por cualquier medio, incrementar sus ganancias y el control social mediante los medios de producción.

En términos de salud, Baeta (2015), menciona que la preocupación por la salud y la enfermedad, aunque son universales, dependen también de la sociedad y la cultura. Sugiere que, en el mercantilismo, la relación cuerpo-psyque es vista de manera aislada, que el cuerpo reacciona sólo biológicamente, dejando a la psyque fuera de ello, por lo tanto, la enfermedad se reconoce, demuestra y clasifica a través de la observación y diagnóstico de especialistas médicos. La relación salud-mercantilismo-capitalismo es compleja, debido a factores e intereses que existen a su alrededor. A partir de los años ochenta se recrudeció el debate entre la manera de concebir a la persona y lo social, el entendimiento comunitario y los sentimientos colectivos que lo reivindican. A decir de Herrera-Farfán (2023), una característica del capitalismo es ver y entender a los demás y al mundo basada “en el lucro, el interés, la racionalidad y el cálculo, como símbolos de diferenciación y medios para el alcance de fines individuales” (p. 27). Por otro lado, Benach, Pericás y Martínez-Herrera (2017), mencionan que el capitalismo es:

un sistema que exige un continuo crecimiento económico, la circulación y acumulación sin fin de capital, basado en la expropiación de la mayoría de la población de sus medios de subsistencia, a la vez que es un sistema de poder que se ejerce mediante la violencia y el control de la población. (p.11)

De tal manera que los capitalistas involucrados en la salud se benefician de una sociedad vulnerable con el único interés de incrementar las ganancias económicas. En este entorno, ante una enfermedad, un médico buscará la manera de aminorar o sobrellevarla mediante sustancias químicas que, además de redituarle ganancias económicas, generan malestares adicionales. Sin embargo, la mayoría de las personas han crecido con la ideología de que este es el proceso para mantener una “buena” salud. Baeta (2015), asegura también que se debe a la omisión y desvalorización de lo psicológico y social.

### **El mecanismo de la negación**

Es un mecanismo de defensa que las personas utilizan para rechazar consciente o inconscientemente una verdad incómoda de sí mismas, de los demás o de todo aquello que les rodea. Filliozat (2007), asegura que, “negar las emociones favorece la pasividad, la falta de responsabilidad y el mantenimiento del statu quo.” (p. 38). No asumir responsabilidad de la experiencia acorta la posibilidad para identificar y reconocer las sensaciones y emociones.

Muñoz (2012), denomina proceso disfuncional a los bloqueos emocionales. Cuando una persona se encuentra en el proceso disfuncional es porque durante un largo tiempo ha negado sus emociones.

### **Priorizar la opinión de los demás**

El ser humano es social por naturaleza, de tal manera que se conforma a partir de su relación con un entorno particular. Desde la infancia tiene un acercamiento a formas de pensar, sentir y expresarse. Las principales figuras con quienes se relaciona son sus cuidadores (padre, madre, tutor, etc.), posteriormente, conforme crece, se van sumando personas. De tal manera que las creencias que lo acompañan es la suma de todas las experiencias vividas.

Para comprender un poco más la respuesta ante la opinión de los demás, se puede hacer alusión a la teoría “La espiral del silencio” de Noelle-Neumann (1984), la cual se explica a partir de cuatro supuestos básicos que se relacionan entre sí:

primero: las personas tenemos un miedo innato al aislamiento; segundo, la sociedad amenaza con el aislamiento al individuo que se desvía; tercero, como consecuencia de ese miedo, el individuo intenta captar corrientes de opinión; y cuarto, los resultados de ese cálculo afectan la expresión o el ocultamiento de las opiniones. (Dittus, 2005, p. 62)

En la toma de decisiones las personas acuden al marco de referencia para llevar a cabo una respuesta, que puede no le convenga, pero sí sea la adecuada ante los demás. Debido al miedo, se hace lo que los demás esperan que se haga y no lo que se elige hacer por miedo al rechazo, afectando, en la mayoría de los casos, la estima propia, pues se antepone la aceptación ajena. Al respecto, Rogers (2020), señala que cuando las personas dependen de las condiciones de valoración impuestas por otros generan una desconexión con su propio organismo.

### **Rasgos de la personalidad**

Para Salvaggio (2014), “la personalidad es el resultado de la articulación dinámica de los aspectos psicológicos (intelectuales, afectivos, cognitivos y pulsionales) y biológicos (fisiológicos y morfológicos) característicos de cada persona y que le distinguen de las demás.” (p.1), que incide en la manera como una persona responde ante las situaciones que se le presentan. La personalidad se forja a lo largo de la vida mediante la toma de decisiones que la acompañan, sin embargo, en ocasiones se suele creer que la manera en que se vive es gracias a la educación, y que esto no se puede modificar, algo que limita personal y socialmente.

### **Una sociedad adictiva**

En la actualidad se presenta una gran variedad de adicciones, unas más estereotipadas que otras, pero al final adictivas en mayor o menor medida. La adicción repercute de manera física y social en la vida. Para Gómez, Navarro y Valencia (2019), el consumo de “drogas, legales o ilegales (...) se justifica su uso con el argumento de que su consumo mejora el desempeño laboral, disminuye el estrés, o de que el contacto con ciertas sustancias es inevitable.” (p. 9), algo que incrementa de manera clave esta

problemática. En la sociedad actual es aceptado el consumo de drogas legales, sin tomar en cuenta que, por lo general, es para evadir los conflictos o situaciones que resultan problemáticas. Si la persona no se explora para identificar la necesidad de llenar los huecos emocionales que experimenta, fácilmente transitará del consumo ocasional a la adicción.

### **Sociedad hedonista e individualista que mercantiliza y orienta al tener**

Una persona hedonista es aquella que antepone el placer al dolor, de tal manera que su energía la canaliza en obtener y poseer y en ello finca lo que determina su valor. Por ejemplo: obtener cosas materiales, cambiar su aspecto físico y otros artilugios con el objeto de encajar en la sociedad. Otra de las características es que se vive en la inmediatez y con pocos espacios para revisar lo que se quiere o necesita. Bauman (2003), encuentra que de esta manera “las probabilidades son que casi todas las vidas humanas transcurrirán atormentadas ante la tarea de elegir los fines” (p. 67). Esto dificulta, la manera de vivir, lo que, con el paso del tiempo, acarrea complicaciones a nivel físico y psicológico.

### **Las consecuencias**

#### **Adicciones a la salud ¿o a la enfermedad?**

En una sociedad con tendencia a las adicciones, como dice Pedrero-Lanero (2013), se busca llenar los vacíos emocionales con cosas materiales, incluyendo la salud. Este autor agrega que “desde siempre, la búsqueda de sustancias que nos hagan sentir tranquilidad, euforia, plenitud o que nos ayuden a entrar en estados de conciencia diferentes ha sido una constante en nuestros ritos sociales o religiosos.” (p. 14). Al consumir un adictivo, la persona evade emociones y conflictos que requieren ser atendidos, responsabilizando a su entorno antes que a sí mismo.

Además, el llamado cuidado de la salud muchas veces se medicaliza mediante el uso de fármacos de acción rápida que prometen alivio instantáneo ante el dolor físico o emocional. Esta tendencia no siempre responde a un proceso consciente de autocuidado, sino a una cultura del alivio inmediato. Como advierte Ehrenberg (2010),

en la actualidad el malestar psíquico suele interpretarse principalmente como un problema neurobiológico, lo que ha llevado a priorizar el tratamiento farmacológico por encima de otras formas de abordaje, en lugar de la escucha interior y la elaboración de la experiencia emocional.

### **Atención en salud en espacios/maneras legitimadas**

Por lo general, la salud se entiende de forma lineal y vertical. Los especialistas médicos son los que saben cómo aliviar una enfermedad, saben qué medicamentos funcionan para tal o cual cosa y se demerita el propio sentir, la experiencia y sus significados. Como se mencionó, el cuerpo se percibe independiente a lo psicológico y social, por lo tanto, las causas y dinámicas por las que enferma es por cuestiones biológicas.

La sociedad hedonista e individualista con su ritmo y calidad de vida basada en la inmediatez y la ideología de salud occidental y capitalista que reconocen solo la medicina y el médico para “aliviar” e inhibir los síntomas, limitan a la persona para buscar herramientas que le permitan atender el malestar que experimenta, así como abrirse a la experiencia, identificando y aceptando las emociones, entre otras cosas, que la acompañan.

### **Cuadros de ansiedad**

La falta de atención a la experiencia orgánica puede manifestarse en cuadros de ansiedad, que, aunque forman parte de la vida diaria, pueden exacerbarse y causar un mayor malestar. Filliozat (2007), menciona que

hay una parte normal de la ansiedad ante las perspectivas abiertas por la incertidumbre del futuro. Lo que permite asumirla, tolerar su presencia sin estar deseoso de suprimirla a toda costa mediante pastillas, un cigarro o una copa es la seguridad interior, la confianza de uno mismo. (p. 118)

Normalizar la ansiedad deja de lado cuestionar cómo, de qué manera y ante qué situaciones emerge. La ansiedad puede volverse, en ocasiones, abrumadora o

persistente, lo que interfiere en las actividades cotidianas de la persona. Cuando se llega a este punto, la salud física y psicológica se ven afectadas, y es en ese momento cuando se puede tomar la decisión, consciente o inconscientemente, de abordarla mediante la idea occidental lógica instrumental y capitalista, o bien, identificando e integrando el conflicto que revela.

### **Apegos seguros o inseguros**

Aquellos vínculos emocionales profundos y duraderos que las personas establecen con otras personas, objetos, lugares o ideas, influyen significativamente en el bienestar emocional, en la forma en que se relacionan con los demás y en cómo se percibe el mundo. Estos vínculos, Bowlby (1951 citado en Moneta 2014), dice que “son la resultante de una experiencia de relación cálida, íntima y continua entre la madre y su hijo por la cual ambos encuentran satisfacción y alegría” (p. 265). Los apegos pueden proporcionar apoyo y seguridad, pero también pueden ser problemáticos cuando generan dependencia emocional o causan sufrimiento.

### **La elección a la vida o a su detención**

Fromm (2023), asegura que las personas, tienen la tendencia hacia el propio desarrollo-amor a la vida (biofilia) o hacia su destrucción (necrofilia). En este último caso, se pone en peligro la salud y el bienestar, en términos físicos, emocionales o sociales que se manifiestan de diversas formas: autolesiones, adicción a sustancias (alcohol, drogas, medicamentos, etc.), pensamientos autodestructivos y autosabotaje, entre otros. El autor asegura que, “es innegable que cada individuo avanza en la dirección que ha elegido: la de la vida o la de la muerte, la del bien o la del mal.” (p. 20). Cómo y de qué manera íntegra su experiencia incide en la decisión de inclinar la balanza hacia la necrofilia o hacia la biofilia.

### **La búsqueda de aceptación**

El deseo de ser aceptado por los demás puede influir en la forma en que se percibe y se maneja la enfermedad, afectando la disposición para buscar alternativas a los medios de la medicina convencional, lo que puede poner en conflicto las relaciones

interpersonales y la estabilidad en el entorno social. Esto depende de los juicios, mandatos socioculturales, y, sobre todo, la opinión de los demás.

En este contexto, la presión social y los estigmas asociados a ciertas prácticas médicas alternativas pueden llevar a las personas a evitar opciones terapéuticas que, aunque culturalmente significativas o personalmente preferidas, no cuentan con la aceptación generalizada. Según Rossi (2018), en una lógica dominada por la oferta y la demanda, la salud se ha elevado hoy día al rango de alcanzar un ideal. Esta situación puede generar tensiones entre las decisiones individuales y las expectativas sociales, especialmente cuando se trata de integrar prácticas de medicina tradicional o alternativa en el cuidado personal.

### **Disminución en la calidad de vida**

La disminución en la calidad de vida puede tener efectos significativos en el bienestar físico, emocional y social. Cuando se descuida alguna de estas dimensiones, se pueden generar emociones, sensaciones y pensamientos poco productivos. Fromm (2023), expresa que, “lo que llamamos una persona sana depende del sistema general de referencia de una cultura dada.” (p.156). Formar parte de la sociedad, tener una desconexión corporal, el desconocimiento emocional y regirse por mandatos socioculturales que no promueven el bienestar, pueden conducir a la persona a vivir en una incongruencia (Rogers, 2020) que trae por consecuencia la presencia de síntomas y malestares.

### **Perturbaciones psicológicas y emocionales**

Las dificultades o desórdenes que se presentan por la desconexión con uno mismo pueden variar en gravedad, duración y generar una diversidad de síntomas que pueden llegar a interferir significativamente en la vida diaria. Esto suele generar distorsiones en la experiencia ante una situación y manifestaciones (o síntomas) que, usualmente se atienden de manera aislada cuando se busca la eliminación de lo que molesta y lograrlo a toda costa. Para Fromm (2023), “el hombre debe luchar no solo contra los peligros de

morir, pasar hambre y lesionarse, (...) debe protegerse a sí mismo no solo del peligro de perder su vida, sino de perder su mente.” (p. 61).

La importancia de fomentar el conocimiento personal radica en identificar lo que la persona experimenta para atenderlo de manera como lo necesita, fomentando la prevención de cualquier síntoma, enfermedad y/o trastorno, que genera el desconocimiento de la experiencia orgánica.

### **La persona que enferma**

Las enfermedades físicas y psicológicas pueden afectar profundamente la calidad de vida de una persona, interfiriendo en la búsqueda de alternativas para atenderlas. Resulta importante cuestionar los mandatos socioculturales referentes a la atención y tratamiento en función de la enfermedad u optar por la sumisión y búsqueda de aceptación, en cuanto a la atención y tratamiento.

El DH se enfoca en el acompañamiento a la persona que enfermó y no el por qué enfermó, sin embargo, es importante aclarar que las emociones no atendidas generan síntomas y malestares que con el tiempo se acumulan, llevando al cuerpo al límite, de tal manera que este buscará la forma de manifestar lo que sucede con lo no verbalizado limitando la apertura a la experiencia, que es la fuente más rica de conocimiento; de uno mismo y del mundo.

### **Estereotipos de género**

Los estereotipos son aquellas atribuciones ideológicas asignadas al sexo biológico en un entorno, que, en nuestro país, es generalmente, patriarcal. Influyen en cómo las personas perciben y expresan la experiencia y las emociones. Por ejemplo, se asume que las mujeres son emocionales y expresivas, mientras que los hombres son reservados y menos propensos a mostrar vulnerabilidad, esto debido también a los mandatos socioculturales. Lagarde (1996), menciona que;

La vida cotidiana está estructurada sobre las normas de género y el desempeño de cada uno, depende de su comportamiento y del manejo de esa normatividad.

Si algo es indiscutible para las personas, es el significado de ser mujer o ser hombre, los contenidos de las relaciones entre mujeres y hombres y los deberes y las prohibiciones para las mujeres por ser mujeres y para los hombres por ser hombres. Cada quien a lo largo de su vida ha debido saber todo esto muy bien, no dudar y ser leal al orden, asumirlo, recrearlo y defenderlo. (p. 6)

En la actualidad se están resignificando los estereotipos de género que ponen en entredicho las tareas que se asignan a los hombres y a las mujeres permitiéndoles desempeñarse en distintos rubros sociales y económicos. Lagarde (1996), asegura que hacer esto quebranta la idea del mundo, y, por lo tanto, de la propia subjetividad.

## **El estrés**

El estrés es una respuesta ante el afrontamiento de situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Forma parte de la vida cotidiana que puede provenir de diversas fuentes, como presiones laborales, conflictos interpersonales, preocupaciones financieras, cambios importantes, pero sobre todo ante situaciones que le demandan habilidades que la persona considera que no tiene.

Un gradiente moderado de estrés (según la tolerancia de cada uno), puede ser un impulso necesario para hacer frente a situaciones difíciles, sin embargo, el estrés crónico o excesivo tiene efectos negativos en la salud física y psicológica, sobre todo si no se le trata debidamente.

## **Formas de relacionarse con los demás**

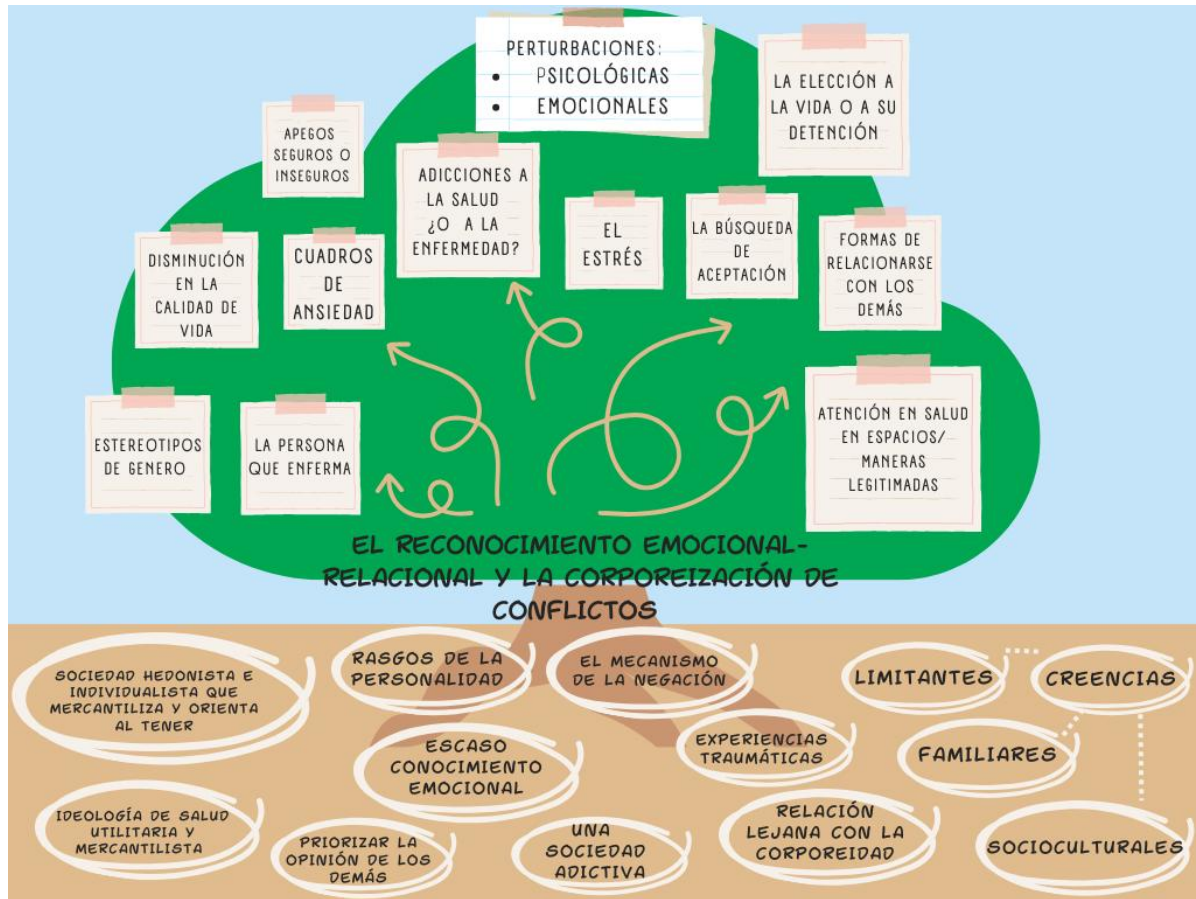
Las relaciones interpersonales son, tanto fuentes de apoyo, como de estrés, lo que influye en la salud emocional y física, llegando a impulsar o a causar malestar a una persona. Kierkegaard (citado en Rogers 2020), afirma que una de las causas por las que las personas experimentan desesperación, radica en no ser uno mismo, y esta desesperación se intensifica cuando eligen ser alguien diferente.

Mostrarse auténtico ante los demás siendo quien realmente es conlleva un acto de responsabilidad consciente que en ocasiones no se desea asumir, de tal manera que

se puede vivir en una constante incomodidad o en incongruencia (Rogers, 2020), que, en el peor de los casos, puede convertirse en una enfermedad.

Enseguida la representación mediante un “Árbol de problemas” de las posibles problemáticas que inciden en la tendencia a la corporeización de las emociones ante situaciones de conflicto.

## 2.3 Árbol de problemas.



## 2.4 Acercamiento a las necesidades de la población a intervenir.

La manera de conocer la experiencia y los sentimientos (o emociones) de las personas es acercándose a ellas, de tal manera que para el presente documento se buscó un acercamiento a la población a intervenir con el propósito de explorar de qué manera las personas reconocen y viven sus emociones e introyectos ante la presencia de dificultades que los lleven a corporeizarlos y conocer cuáles son sus necesidades.

Para el acercamiento se eligió la entrevista con un enfoque cualitativo, que se centra en cómo las personas ven y viven lo que está a su alrededor, cómo lo interpretan y qué significa para ellas (Hernández-Sampieri; Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2014). Como herramienta de indagación se realizó una entrevista que se denominó “Entrevista de acercamiento al campo”. Esta es semiestructurada debido a la flexibilidad

que le caracteriza al momento de interactuar con las personas, permiten una exploración a fondo de la situación que se quiere conocer adaptándose a cada entrevistado (Díaz-Bravo; Torruco-García; Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013).

Se realizaron cinco “Entrevistas de acercamiento al campo” (ver Anexo 1), con la participación de mujeres adultas que presentaron o presentaban algún síntoma o enfermedad que les inquietara. Las personas seleccionadas forman parte del círculo de socialización de la interventora, a cuatro de ellas se les hizo la invitación directa, mientras que la quinta solicitó ser entrevistada al darse cuenta del presente estudio, logrando que las cinco fueran compatibles de acuerdo con un muestreo intencional. Todas presentaron disposición y apertura para aplicar el instrumento, asistiendo puntual a la cita acordada con cada una de ellas, de tal manera que no fue necesario realizar más invitaciones. Cada entrevista tuvo una duración aproximada de dos horas.

Cuatro de ellas son profesionistas, tres solteras que ejercen su profesión, una dedicada al hogar y finalmente una madre soltera que trabaja como empleada de mostrador. En dichas entrevistas se puede observar la manera en que ellas reconocen y expresan sus emociones, asumen y viven sus introyectos.

Tabla No. 1 Personas participantes en las “Entrevistas de acercamiento al campo”

SEUDÓNIMO	EDAD	ACTIVIDAD	EDO. CIVIL	SÍNTOMA
“LILIS”	37	Lic. Educación especial Ejerce	Soltera	Alergias Infección en vías urinarias
“BIBI”	33	Empleada de mostrador	Mamá Soltera	Migraña Gastritis
“GIGI”	48	Contador público Ama de casa no ejerce	Casada	Cáncer de mamá
“LA RECYCLOPS”	29	Arquitecta Ejerce	Soltera	Ansiedad Gastritis Migraña
“DIBI”	32	Ing. Industrial Ejerce	Soltera	Piedras en el riñón

Fuente: Elaboración propia.

De la información obtenida se identificaron cuatro categorías, las cuales se realizaron de acuerdo con la problemática y las necesidades que se pudieron observar en cada entrevista y que se desglosan a continuación.

Tabla No. 2 Categorías como resultado del acercamiento a los problemas y necesidades de la población

<b>Categoría 1</b>	Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento
<b>Categoría 2</b>	Mi familia, mi malestar o mi bienestar
<b>Categoría 3</b>	El cuerpo expresa lo que el habla calla

Fuente: elaboración propia

### **Categoría 1. Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento.**

**Problema:** La negación de las emociones, contenerlas, rechazarlas, evadirlas, ocultarlas, invisibilizarlas y corporeizarlas.

**Necesidad:** Reconocer la importancia de las emociones como parte de ser persona, de sentir, vivir, relacionarse con los demás y consigo mismas para identificar si existe relación entre los malestares (o síntomas) y las emociones no reconocidas.

En las entrevistas realizadas se pudo observar la escasa importancia que las entrevistadas le daban a la expresión emocional, se dan cuenta que existen situaciones que les molestan o les incomodan de alguna manera, sin embargo, no se dan el tiempo ni el espacio para explorar lo que están sintiendo y aminoran lo que les sucede. A continuación, unos fragmentos de lo vertido en las “Entrevistas de acercamiento al campo”;

Estaba enojada, soy muy dramática, me frustro por cualquier cosa o me enoja cualquier cosa y soy de las personas que se quejan porque te hacen y no se quita. Me enojé con mi novio y entonces me agarré el papel de dramática yo haciendo material para mi clase, diciendo que por qué era posible que me hiciera enojar este

baboso y tenía que dar clase con papás y enojada y enojada y chille y chille... (E1 "LILIS", 26 de marzo del 2024)

me daba mucho por guardarme las cosas, por tener la pelea en mi cabeza y decir ¡ya! no voy a hacer esto tan grande (E4 "LA RECYCLOPS", 03 de abril del 2024)

La manera en que viven o externalizan esos momentos es mediante actitudes de desaprobación, molestia o bien, presentando un malestar físico, que en diversas ocasiones ponen entre paréntesis para darle prioridad a la cotidianidad laboral o bien, a las necesidades de los demás antes que a las propias.

...fue día viernes y como que el cuerpo dijo, ya no tienes compromisos de nada, de pendientes y así (trueno los dedos), para el sábado amanecí enferma y entonces desde el sábado estoy así, se me hizo una infección en los senos nasales por la alergia. (E1 "LILIS", 26 de marzo del 2024).

Mi situación fue, un diagnóstico de cáncer de mama ductal infiltrante etapa tres, fui diagnosticada en diciembre del 2021. En mayo me fui a Canadá con mi hija que tenía que regresar a la escuela, estuve cinco meses con ella, empecé a sentir que me crecía y yo no le quería decir nada a ella porque se iba a asustar, y tenía que cambiar de departamento, entonces me quedé a ayudarla. (E3 "GIGI", 02 de abril del 2024)

Estas mujeres son conscientes que están poniendo en espera lo que están experimentando por priorizar otras cosas, ante esta situación afloran las creencias que han adoptado a lo largo de su vida, asumiéndolas como una realidad. Muestran una exigencia para cumplir con sus "obligaciones" antes que atenderse, llevándolas a sentirse desvalorizadas y poco importantes para las personas que las rodean.

...yo sé que necesito calmarme porque pienso, pienso y pienso, entonces sobre pienso las cosas, por ejemplo, ahorita ya estoy pensando en que, si mi hijo no saca la secundaria, que va a reprobado, que bla bla bla, entonces, ¡nombre! me hago una

novela, pero de aquí a que la prepa, amigos, siempre estoy pensando... (E2 "BIBI", 26 de marzo del 2024)

...de repente a lo mejor si tenía calenturas y aun así me iba a trabajar porque decía, es que no es eso, es que ando, es el cambio de clima, es que adentro está el aire acondicionado muy fuerte y a afuera está haciendo mucho calor, entonces es el choque, o sea, siempre buscaba un pretexto para minimizar esa dolencia. (E5 "DIBI", 11 de abril del 2024)

A pesar de solo presentar algunos fragmentos de las respuestas que arrojó esta indagación, es posible observar cómo las participantes tienen un común denominador: no se detienen lo suficiente para darse cuenta de qué manera están viviendo las manifestaciones corpóreas y la enfermedad, qué la puede estar generando, qué emociones están experimentando, y sobre todo, no externar lo que están sintiendo. Rogers (2020), menciona que darse cuenta "cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser" (p. 113), promueve el bienestar en todo sentido. Se observa la necesidad implícita que tienen de detenerse y reconocerse como persona.

Las entrevistadas normalizan las manifestaciones corpóreas o los malestares que padecen, tienen un patrón de respuesta en relación con el síntoma que se hace presente. Esto, al llegar a convertirse en algo repetitivo se aprende a vivir con ello, lo que dificulta el conocimiento de sí mismas.

## **Categoría 2. Mi familia, mi bienestar o mi malestar.**

**Problema:** Bloqueos emocionales que generan incomodidad y molestia debido a los introyectos aprendidos en la familia.

**Necesidad:** Desbloqueo para atender las emociones identificando creencias e introyectos

Cada persona va construyendo el marco de referencia que la orienta ante lo que vive y que se integra por creencias, ideologías, actitudes, modales, comportamientos y aquellas experiencias que se aprenden y se adquieren a lo largo de la vida. Por lo regular, el aprendizaje de todo esto primero se da en casa, con la familia, lo que suele dejar una huella que en ocasiones persiste hasta la vida adulta. Enseguida, algunos fragmentos de la narrativa de las entrevistadas al respecto:

...todas las emociones que yo sentía, o sea, por ejemplo, como mucho rencor, mucho coraje, desde niña, mi mamá es mamá soltera, entonces, yo era el coraje con el papá, o sea yo decía – maldito, y no sé qué y sí mi mamá tiene que trabajar como burro es por culpa de él -, pero por algo tuve yo que vivir así... (E3, “GIGI”, 02 de abril del 2024)

...las cosas no son de esta forma como a mí me enseñaron, yo creo que fue en el momento en que mi hijo empezó como a tener su propio criterio cuando dejé muchas cosas que yo creía que debían hacerse así o muchas formas, creencias (E2 “BIBI”, 26 de marzo del 2024)

Las personas pueden vivir en una constante búsqueda de aceptación, las más de las veces, es inconsciente, algo que suele acarrear conflictos, e incongruencia (Rogers, 2020).

### **Categoría 3. El cuerpo expresa lo que el habla calla.**

**Problema:** Expresar emociones es sinónimo de debilidad, por lo tanto, hay poco interés en identificarlas y en reconocerlas.

**Necesidad:** Comprender que las emociones son parte de la persona, detenerse para identificar, reconocer y apropiarse de las emociones.

En todas las entrevistas se observó de manera recurrente la evitación de las emociones. Las cinco mujeres compartían de cierta forma (en las “Entrevistas de acercamiento al campo”) sus malestares, por tal motivo se indagó si encontraban una

relación entre su experiencia emocional y sus manifestaciones físicas, a lo que respondieron:

ahora que empecé con las alergias, no tengo ganas de vivir con la sinusitis, con la alergia, ahora y aparte como dije ya no quiero vivir, dije -es cierto- (risas), es verdad, las infecciones en las vías respiratorias eran de no querer vivir, sí, sí soy de esa creencia. (E1 "LILIS", 26 de marzo del 2024)

Sí, yo también de lo que he vivido, o sea, estos días de dolor de cabeza si sentía, como que dije ¡uta! me va a pasar algo, me va a salir algo o, sí era como el dolor, como querer decir -no pues me voy a atender- porque de verdad algo me va a pasar, entonces era como decir, era como totalmente tus emociones. (E2 "BIBI", 26 de marzo del 2024)

Sí, me queda más que comprobado, el guardarme cosas, el no atreverme a expresar mi sentir, aunque pueda llegar hacer sentir incomodos a los demás o aunque me pueda incomodar yo, porque a lo mejor por eso no me atrevo a decirlo. Que a lo mejor hay muchas cosas que yo le quiera decir a alguien, pero por mí tranquilidad aparente, no las digo, pero ahí están, ahí están guardadas esperando salir y van a salir en algún momento, pero no quiero que se me manifiesten en otra enfermedad. (E3, "GIGI", 02 de abril del 2024)

Sí creo que todo lo emocional se va hacia el cuerpo, o sea, todo se va hacia distintas partes y por eso tengo relacionado el estómago con toda la ansiedad y el estrés, o sea, sí, totalmente creo eso, definitivo. (E4 "LA RECYCLOPS", 03 de abril del 2024)

En las entrevistadas se observa cierta consciencia, sin embargo, escasamente se detienen en la reflexión; algo que probablemente no se ha aprendido lo suficiente.

A pesar de que está presente una necesidad común de darse la oportunidad de reconocer y validar la experiencia personal, y particularmente la emocional, aún existe el

introyecto de no mostrarse vulnerable frente a situaciones difíciles que implican la salud. Así lo dicen:

...como si te quitaran un escudo de protección, como que te quedas sin ninguna defensa, como que cualquiera te puede atacar, así siento que, que dices aquí háganme lo que quieran, aquí estoy disponible sin, no me voy a defender, siento que esa es la vulnerabilidad. (E3, "GIGI", 02 de abril del 2024).

Yo creo que la vulnerabilidad es un camino, porque todo el mundo dice – ah es que quiero ser vulnerable – no es cierto, nadie quiere ser vulnerable (risas) nadie quiere ser vulnerable porque, porque duele, duele bien gacho ser vulnerable, mmh porque al final quedas expuesto y cuando uno está expuesto es más sencillo que a uno lo lastimen. (E5 "DIBI", 11 de abril del 2024)

El ser humano, o sea, eres humano eres vulnerable, creo que todos somos vulnerables a diferentes cosas, y está muy padre... (E4 "LA RECYCLOPS", 03 de abril del 2024)

Todas las palabras tienen un peso, un significado y cada persona puede darles la connotación y percepción que convenga. Lo mismo pasa con la palabra vulnerabilidad, que puede pesar más que un malestar físico, con el simple hecho del significado que la acompaña. Ser vulnerable es estar expuesto ante los demás, propenso a ser herido o lastimado, pero ¿no es la persona la que da el permiso para que esto suceda?, en los ejemplos anteriores se puede observar que "Bibi", "Gigi" y "Didi" no se dan el permiso de mostrarse vulnerables porque saben que pueden resultar lastimadas. Por otro lado, "La Recyclops", está consciente que el ser humano es vulnerable y le parece bien, ¿por qué unas personas se pueden dar el permiso y otras no? Esa es la mayor invitación que se hace a la población a intervenir, ¿qué les representa explorar esa parte?, ¿pueden resignificar esta palabra en pro a su sanidad física y emocional? Confiar en el sentir implica un reto que vale la pena explorar, en ocasiones será fácil y en otras no, sin embargo, vale la pena intentarlo.

## Las necesidades detectadas y su relación con el Desarrollo Humano

En todas las entrevistadas se puede observar la necesidad que tienen de desahogarse, de vaciar un poco su “vasija” y continuar en el mundo como se den el permiso de hacerlo. Rogers (2020), asegura que “cuando más comprendido y aceptado se siente el individuo, más fácil le resultaban donar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración” (p. 37).

Como ya se expuso en el presente documento, las necesidades arrojadas en la indagación tienen una relación directa con el Desarrollo Humano (DH); la recuperación de la persona. Que esta pueda examinar ¿de dónde viene lo que siente? ¿qué pasa que llega a estar en situaciones límite o viviendo en una incongruencia? Situaciones que repercuten en incomodidad, malestar e infelicidad. Miller (2023), dice; “la experiencia me ha enseñado que mi cuerpo es la fuente de toda la información vital que me abrió el camino hacia una mayor autonomía y autoconciencia” (p.15); aprender a escucharlo es una tarea interesante, que invita a vivir la experiencia tal cual se presenta.

El cuerpo es tan sabio que comunica de diversas maneras lo que se está experimentando emocionalmente, externa lo que necesita y lo que no necesita. Por ello la importancia de conocer cómo, de qué manera y dónde siente, es decir, reconocer la sabiduría orgánica que puede orientar a mejorar las condiciones de vida. Así lo dice Rogers (2020); “la persona que vive el proceso de una vida plena experimenta mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial.” (p. 186).

Hablar de los malestares, síntomas o enfermedades que se viven, ayuda a aligerar la carga, favorece que las personas se retomen, hagan consciente lo inconsciente e identifiquen las emociones e introyectos que las llevan a vivir desde la no autenticidad; la expresión da impulso a la tendencia actualizante. Es importante que la persona voltee a mirarse, pero también a que se responsabilice de lo que encuentra.

## **CAPÍTULO 3. PREGUNTAS DE INTERVENCIÓN Y OBJETO DEL DH**

### **3.1 Propósitos, objeto del desarrollo humano y pregunta de intervención**

#### **Propósito general de la intervención**

Favorecer el reconocimiento de las emociones y el marco de referencia propio y su incidencia en el afrontamiento de situaciones difíciles y el impacto que tienen a nivel corpóreo

#### **Objetivos Particulares**

- Favorecer el contacto con la experiencia emocional orgánica, especialmente en contextos de dificultad o conflicto.
- Reconocer la influencia de los introyectos y de los significados (o simbolizaciones) atribuidos a las experiencias de dificultad o conflicto.
- Identificar el “órgano de choque” o manifestación corporal predominante ante la vivencia de conflictos o situaciones difíciles.

#### **Objeto del Desarrollo Humano**

El presente trabajo aborda el objeto de estudio del conocimiento personal en el marco del Desarrollo Humano, en el sentido de que busca la promoción de propiciar procesos de autoconocimiento a través de la integración de las experiencias vividas y presentes. En este sentido, la persona identifica, de-construye y construye su autoconcepto en interacción con su entorno, lo que le posibilita reconocerse en relación con los otros. Dicho proceso conlleva entrar en contacto con sus emociones y sensaciones.

#### **Pregunta de intervención**

¿De qué manera una intervención centrada en el reconocimiento emocional y del marco de referencia personal favorece la consciencia del impacto corporal ante situaciones de conflicto?

## **CAPÍTULO 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **4.1 Fundamentación teórica**

Realizar una intervención, sin importar su dimensión o temática, implica adentrarse en un universo amplio de información, lo que puede hacer fácil perderse o perder el interés. Sin embargo, cuando se tiene claridad sobre lo que se busca comprender, el proceso de exploración, análisis y sistematización puede volverse una experiencia motivadora.

En las siguientes líneas se presenta un recorrido por la información teórica y conceptual que da sustento a este trabajo. Se parte de la definición y función del marco teórico referencial, se revisa qué implica teorizar y, finalmente se analiza el papel de la teoría en la intervención social.

Un marco encuadra y resalta una fotografía o pintura; un marco teórico encuadra, luce o resalta información y conocimiento acerca de un tema particular. Es la recopilación referente a teorías, investigaciones y análisis, entre otros, lo que brinda contexto y posibles respuestas a la pregunta de intervención. Rojas (2001, cit. en Hernández et al., 2003), menciona que:

Una vez planteado el problema de estudio (es decir, cuando ya se poseen objetivos y preguntas de investigación) y cuando además se han evaluado su relevancia y factibilidad, el siguiente paso consiste en sustentar teóricamente el estudio, etapa que algunos autores llaman elaborar el marco teórico. Ello implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general, que se consideren válidos para el correcto encuadre del estudio. (p. 64)

Ya que se tiene el tema a investigar, y, por ende, la pregunta de intervención, se da paso a la revisión de las teorías del tema en cuestión y así, obtener referencias acerca de lo que se quiere conocer. Al respecto Hernández et al., (2003), definen que, “al construir el marco teórico, debemos centrarnos en el problema de investigación [o de una intervención] que nos ocupa sin divagar en otros temas ajenos al estudio” (p. 102). Para hacerlo es de suma importancia conocer el pasado, y sobre todo, mirar hacia el futuro.

Todo conocimiento que exista y se relacione con lo que se está indagando enriquece y da sustento al trabajo, sin olvidar que, en la búsqueda, es probable que se pueda estar o no de acuerdo con el desarrollo, enfoque o planteamiento de lo recaudado.

Las funciones del marco teórico son, al decir de Hernández et al., (2003), ayudar a prevenir posibles errores y brindar orientación sobre la manera en que se puede realizar la investigación/intervención. Además, conduce a la creación de afirmaciones que en un punto se tendrán que poner a prueba para fundamentarlas y, por último, propone marcos de referencia para interpretar los resultados del estudio.

A continuación, se señala lo que se entiende por teoría. Hernández et al., (2003), se refieren a ella como literatura, mencionando que es posible recolectarla y revisarla previo a la elaboración del marco teórico, lo cual consiste en detectar, obtener y consultar materiales que sirvan a los propósitos del trabajo, sustrayendo lo más importante y asegurándose en todo momento que dicha información sea verídica, reciente, y preferentemente, con enfoques lo más cercanos posibles a lo que se quiere conocer.

Al encontrarse con un sinnúmero de información es importante siempre tener presente la brújula que nos encamina hacia el objetivo final, el cual es resolver la pregunta de intervención. Posterior a revisar y depurar la teoría se elegirá la que resulte ser más funcional para generar el análisis del material. Brailovsk (2017), agrega:

La teoría es a veces pensamiento que ordena la experiencia, la sistematiza, la vuelve más operativa. Es argumento, es justificación. Puede ser también una suerte de código ético. La teoría se entiende a veces como una gimnasia o entrenamiento intelectual. Y otras veces, por qué no, como el ejercicio de la sospecha, la interrogación, la duda, porque nos ayuda a no naturalizar la realidad cotidiana. (p. 53)

La teoría, dicha de otra manera, es toda aquella información que se obtiene de diversas fuentes científicas para respaldar el trabajo a realizar. Cuando se tiene claro el objetivo, la teoría es el mapa que encamina paso a paso hasta llegar a las conclusiones

respecto al problema planteado y posibles respuestas a la pregunta de intervención, ello basado en las observaciones e indagaciones previas.

En cuanto a la teorización, Jaramillo y Tabares (2015), la entienden como una forma de pensar sistemática que posibilita identificar relaciones entre conceptos, formular hipótesis y estructurar significados que luego serán validados empíricamente, para brindar una explicación o interpretación de lo que se busca conocer. Es el proceso mediante el cual se generan nuevas teorías o modelos que se pondrán a prueba mediante observaciones e intervenciones, logrando con ello el razonamiento y creación de nuevos conocimientos respaldados por fuentes científicas e históricas. Heidegger (cit. en Martínez, 2007), sustenta que el

(...) "ser humano es ser interpretativo"; es decir, que la interpretación, más que un "instrumento" para adquirir conocimientos, es el modo natural de ser de los seres humanos, y todos los intentos cognoscitivos para desarrollar conocimientos no son sino expresiones de la interpretación sucesiva del mundo. (p. 85)

Mediante la experiencia es que se construye el conocimiento, ya que es esta la que conduce al ser humano a formularse interrogantes que buscará entender y comprender, para después poner en práctica. En lo que respecta al papel que juega la teoría en la intervención social, se puede mencionar que, gracias a esta, el trabajo adquiere sustentabilidad, sobre todo, de los resultados obtenidos. Babbie (2000), hace referencia a esto:

No podemos resolver nuestros problemas sociales en tanto no comprendamos cómo surgieron y por qué persisten. La investigación de las ciencias sociales ofrece un medio para examinar y entender la operación de los asuntos sociales. Brinda puntos de vista y procedimientos técnicos que revelan detalles que de otra forma escaparían a nuestra conciencia. Como dice el lugar común: muchas veces las cosas no son lo que parecen; la investigación de las ciencias sociales puede aclararlas. (p. 10)

Gracias a la elaboración del marco teórico se pueden generar nuevas teorizaciones fundamentadas por la revisión y depuración exhaustiva de los versados en el campo. Todas las indagaciones hechas y puestas en práctica ayudan a fortalecer y cristalizar el nuevo conocimiento, independientemente de si se está o no de acuerdo con lo encontrado. La teoría en la intervención social se enriquece con nuevas experiencias, esperando que estas aportaciones sirvan en el futuro como fuente para posteriores desarrollos.

## 4.2 Lo encontrado en otros Trabajos de Obtención de Grado (TOG)

En este apartado se describe el acercamiento teórico a la temática del conflicto, las emociones, la regulación emocional y las manifestaciones corporales al respecto. De entrada, se realizó una consulta de Trabajos de Obtención de Grado (TOG), particularmente, de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). El propósito de esta revisión reside en identificar acercamientos teórico-metodológicos y explicitar la pertinencia de nuestro trabajo en el campo de conocimiento del Desarrollo Humano.

El propósito de este acercamiento a la revisión de TOG es descubrir si existen trabajos en donde se haya abordado la misma problemática que se quiere trabajar en el propio y la manera de cómo ha sido tratada. El eje rector de la búsqueda realizada hace alusión a cómo la falta del conocimiento personal dificulta conocer, identificar, explorar y expresar emociones, dando como resultado que el cuerpo las manifieste mediante algún malestar, signo o síntoma. Esto permite conocer los diferentes puntos de vista y, por lo tanto, ampliar el panorama.

El trabajo de García-Maldonado (2016), resalta la importancia, que, “desde la co-participación del encuentro persona a persona, más allá del frío lenguaje científico, sin que esto deje de lado la profesionalidad y sustento de lo que aquí se expresa” (p. 3). Una de las frases coloquiales que ilustran el objetivo de su trabajo es que “nadie experimenta en cabeza ajena”, sin embargo, también se dice que “compartir historias abre corazones”. Cuando las personas viven un encuentro con otros y al escuchar sus experiencias tienen la posibilidad de aprender de otros puntos de vista, resignificar sus introyectos frente a los conflictos y por lo tanto, el cuerpo puede ser que no se vea tan afectado presentando síntomas o malestares.

En el trabajo de Barrios-Olivia (2023), como en el de Barba-García (2023), se entiende que el ser humano es holístico por naturaleza, que existe una relación intrínseca entre cuerpo, psique y espíritu. Dimensiones que están entrelazadas, pues no se puede tratar uno dejando de lado otros y es fundamental contemplarlos en relación para entender la salud; “influyamos en «todo» y «todo» nos influye”. La pregunta aquí es, cómo

influyen en cada persona las emociones y su marco de referencia ante situaciones de conflicto y qué herramientas se tienen.

Barrios-Olivia (2023), trabajó con un grupo de mujeres diagnosticadas con cáncer de mama y encontró que las mujeres que asistieron al taller identificaron emociones y experiencias pasadas y la relación que tenían con el proceso de la enfermedad. Resalta, que, de esta manera, lograron resignificarlas y dieron un paso a la integración de la experiencia. En otro de sus hallazgos, encontró que, en el cáncer de mama, no solo se trata de prestarle atención a la salud física para estar bien, y que no fue hasta el diagnóstico, que las participantes se dieron cuenta de la relevancia que tiene darse permiso de sentir y revivir aquellas experiencias que generaban malestar o incomodidad. Destaca la importancia de hacer consciencia de la calidad de vida en el presente, así como reconocer cuáles son las heridas y los conflictos no resueltos que acompañan el diario vivir. Abrirse a la experiencia da comienzo a un trabajo de conocimiento personal consciente para resignificar y transformar lo que ya no genera, ni bienestar, ni salud.

Por su parte, García-Maldonado (2016), en su acompañamiento con colaboradoras en un centro de rehabilitación, coincide en la importancia que tiene conocer las limitantes que acompañan a la persona y cómo pudo haber hecho elaboraciones distorsionadas de su propia experiencia, obstaculizando así su desarrollo. El cuerpo humano por naturaleza tiene la sabiduría de generar su propia medicina, pero esto no quiere decir que todo el trabajo lo tenga que hacer él solo, escucharlo, sentirlo, y sobre todo, atender lo que necesita, lo ayuda. Hacerse consciente de esto, es cuestionar si vale la pena dejarles todo el trabajo a los fármacos, que en un futuro lastimarán otra parte del cuerpo queriendo sanar la inicial. De aquí la inquietud de nuestro trabajo; la identificación de emociones y su relación con el marco de referencia frente a situaciones de conflicto y la manifestación corporal que se genera.

Paniagua (2016), aborda el desconocimiento de la gestión emocional frente a los conflictos, que, al generar ansiedad pueden impulsar un intento de suicidio. En su trabajo, plasma a las emociones como constructos sociales, aterrizando la idea de que entenderlas con un tinte de “moralidad implicada” (p.20), puede llevar a la persona a un estado de incongruencia. En sus palabras; “esta experiencia incongruente puede

incrementarse y desencadenar la ansiedad” (p.20), desatando un conflicto entre lo sentido corporalmente y lo impuesto o aprendido.

Paniagua (2016), llega a una conclusión similar a los TOG anteriores; “algo que marca una diferencia, es el hecho de que toda persona exprese lo que ella reconozca importante; no lo que considere el psicoterapeuta” (pp.113-114) u otras personas. Cuando una persona se abre a la experiencia dándose la oportunidad de vivirla tal cual se presenta, aminora la posibilidad de hacerse presente algún signo de angustia o ansiedad.

El Trabajo de Obtención de Grado de Familiar-Arteaga (2018), aborda la regulación emocional, entendida como el dinamismo que permite modificar las emociones, en donde el cambio que se genera se refleja tanto en la manera de sentir, como en la apariencia física. Este concepto de Hochschild (1990, citado en Familiar-Arteaga, 2018), explica que se da una regulación emocional cuando “tratamos de despertar un sentimiento que deseamos tener, y a veces, tratamos de bloquear o debilitar el que no deseamos tener” (p. 43), y que el entorno cultural y social, influyen de manera considerable en el experimentar emocional, en el conflicto y en las emociones.

El trabajo de García-Maldonado (2016), de Barrios-Olivia (2023) y de Barba-García (2023), reseñan intervenciones en la modalidad de taller, aunque esta última por cuestiones de la pandemia por el COVID, su intervención fue con un grupo virtual, en tanto que Paniagua (2016), trató un estudio de caso y Familiar-Arteaga (2018), hizo una investigación. Las palabras de Barba-García (2023), son pertinentes; “facilitar los recursos personales suele ser viable y puede contribuir a la resignificación de la enfermedad y a la mejora en las habilidades de afrontamiento.” (p. 7).

Pese a que cada intervención trata un tema–problema diferente, la relación que se aprecia entre ellos es la importancia del conocimiento personal para integrar las experiencias vividas, independientemente si se trata de prestar servicios a personas con ciertas necesidades en específico, para sobreponerse de un proceso médico complicado, o bien, la regulación emocional mientras se vive una enfermedad crónica.

Los trabajos fueron desde la mirada del Desarrollo Humano (DH), tomando como conceptos teóricos el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers (1980), la tendencia actualizante del mismo autor (1982), y en el caso de Barba-García (2023), el sentido de vida, el sentido del sufrimiento y la pérdida del sentido de vida de Viktor Frankl (1987, 2015, 2021). El DH brinda un marco para conectar con el otro al mismo tiempo que se conecta con uno mismo. Cada TOG hace referencia a un tema en específico, de tal modo que, al observar los resultados, se muestra la similitud de las conclusiones, las cuales se refieren a la importancia de tomar consciencia de las emociones e identificarlas, respetando el proceso de cada persona

Después de la indagación realizada, se puede considerar vigente los siguientes cuestionamientos; ¿los malestares físicos o enfermedades pueden promover un trabajo personal en donde se aborden aquellas experiencias, emociones, introyectos y pensamientos que en algún momento se dejaron pasar por no considerarlos importantes o relevantes? ¿son aquellas experiencias, emociones, introyectos y pensamientos no atendidos los que detonaron una reacción física para poderlos ver? Es inquietante pensar que se necesita pasar por alguna situación complicada para transformar la manera de percibir la vida, logrando con ello aceptación, crecimiento, o bien, agradecimiento. ¿No sería mejor, prevenir la reacción física trabajando el conocimiento personal?

La similitud de los conceptos entre los TOG y el que aquí se presenta es clara y enriquecedora, entre estos: la relación de las emociones con la corporeización, el contacto con las emociones, la regulación emocional, la historia de vida, el conocimiento personal y la relevancia de la experiencia emocional y sus significados en el crecimiento personal, así como el favorecimiento de la tendencia al desarrollo. Sin embargo, el enfoque de este TOG focaliza la identificación y atención de todo tipo de manifestaciones corpóreas que se suelen presentar de manera recurrente ante situaciones difíciles, de crisis o conflicto.

### **4.3 Congruencia e Incongruencia, una mirada diferente**

En la revisión de algunos constructos rogerianos, se tomó a la congruencia e incongruencia como pilares para la construcción del presente trabajo y este apartado, los cuales, enmarcan los desarrollos teórico-conceptuales sobre la temática de interés.

Si todos los seres humanos tienen la posibilidad de desarrollarse, ¿por qué algunos no lo logran? se pregunta Rogers (2020), cuando aborda la tendencia actualizante o tendencia al desarrollo. Agrega que, “esta tendencia puede hallarse encubierta por múltiples defensas psicológicas sólidamente sedimentadas. Puede permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia” (p. 45). Así como asegura que esta tendencia existe en todos los individuos, la manera de desarrollarse dependerá de tener las condiciones adecuadas para hacerlo, de no ser así, las experiencias estresantes pueden predominar en el marco de referencia de la persona postergando la emergencia de dicha tendencia, distorsionando la manera como se significa la experiencia del organismo y propiciando vivir en incongruencia, es decir, en conflicto.

Para Rogers (2012), la “incongruencia es ese estado de discrepancia entre el yo y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior” (p. 38). La incongruencia es la falta de coherencia entre la experiencia orgánsmica y el autoconcepto. En esta coherencia, juegan un importante papel las emociones, debido a que son parte del desarrollo, sin embargo, en la mayoría de los casos, la persona espera que la validez de lo que se vive o se siente la otorgue alguien externo, deslindándose de lo propio y propiciando así, el conflicto; esto es, la incongruencia.

Por lo tanto, las dificultades para conocer, identificar, aceptar e integrar la experiencia del organismo, promueven la incongruencia, así como una rigidez perceptiva, misma que tiene consecuencias adversas al desarrollo personal; características que también se observan en la vivencia del conflicto.

Experienciar lo más completamente posible lo que se presenta permite ampliar el repertorio personal, de tal manera que, al presentarse experiencias iguales o similares,

sea más sencilla su resolución. Aceptar la experiencia tal cual es, sin cambiarla o negarla, simplemente significarla e integrarla, es lo que favorece el desarrollo del potencial. Así lo dice Rogers (2012); “Cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (p.27), algo que es central para no distorsionar dicha experiencia en manifestaciones corporales problemáticas.

Siendo la congruencia un conducto generador del desarrollo y fundamental para detonar la tendencia actualizante (Rogers, 2012), es importante recalcar la importancia que tiene en las relaciones interpersonales. Rogers (2020), pensaba que:

Si una persona vive una relación donde se la acepta plenamente, y si en esta aceptación no hay juicio, sino sólo compasión y simpatía, el individuo podrá entablar una lucha consigo mismo, desarrollar el coraje suficiente como para abandonar sus defensas y enfrentarse con su verdadero sí mismo. (p. 296)

Las personas que están dispuestas a abrirse a la experiencia, “llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada” (Rogers, 1980, p.170), que orientará el rumbo de su vida, acercándolas a vivencias enriquecedoras y la manera de integrarlas y significarlas marcará la diferencia entre el bienestar y el malestar. Al enfrentarse consigo mismo y aceptando lo que se vive, la persona puede establecer una relación más cercana a quien es, por lo tanto, al estar frente al otro, la manera de relacionarse tenderá a ser igual; la promoción de la congruencia y relaciones de mayor calidad.

#### **4.3.1 El conflicto en diversos autores del Desarrollo Humano**

A la discrepancia entre la experiencia del organismo (organísmica) y el autoconcepto, Rogers (2012), lo denomina estado de incongruencia. Este lleva a la persona a experimentar tensiones y confusiones que a veces no logra expresar como lo necesita. Por lo tanto, la incongruencia se resume a la discrepancia entre el autoconcepto y la sabiduría organísmica.

El autoconcepto se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma, el cual juega un papel importante en su vida. La historia personal y el marco de referencia son determinantes en la construcción del autoconcepto, ya que influyen en cómo se integran y evalúan las nuevas experiencias. Indagar y conocer la historia personal, favorece el entendimiento del autoconcepto, y de esto depende la manera en que cómo se integran las experiencias que se tienen y el conocimiento que se va adquiriendo de uno mismo. Al respecto, Roa (2013), expone lo siguiente:

El autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. (p. 241)

Desarrollar un autoconcepto saludable requiere tiempo, aceptación y flexibilidad para asimilar la historia personal, cabe recalcar que el autoconcepto coexiste con la autoestima. Respecto a esta, Branden (2010), la define como “la suma de la confianza y el respeto por uno mismo” (p. 1) y por su parte, Roa (2013), menciona que es “lo que una persona siente por sí misma” (p. 245). Es así que, en este trabajo se entiende que la autoestima está ligada a las emociones, mientras que el autoconcepto, a la comprensión cognitiva que las personas tienen de sí mismas, basada en el conocimiento que tienen de sus habilidades, roles y características que adquieren por medio de sus experiencias. El autoconcepto se forma a partir de los introyectos y las experiencias que se tienen.

Conocer e identificar las emociones no es suficiente, aceptarlas e integrarlas es parte importante del proceso de desarrollo. Como se mencionó en el apartado anterior, en la mayoría de los casos la persona ha aprendido que la validez de lo que se vive la otorgue alguien externo. Rogers (2020) afirma que “el individuo pierde su estado de integración que caracteriza su infancia a causa de la violación de su función de valoración, que pasa a ser una valoración condicional” (p.69). Esto es, priorizar el pensar ajeno lleva a desvalorizar el propio sentir, y por ende, a alimentar de alguna manera la incongruencia. Para comprender un poco más esta situación, Rogers (2012), se refiere a la rigidez perceptiva como algo que favorece la incongruencia:

Si la persona percibe o se impresiona en forma rígida, tiene la tendencia a considerar la experiencia en términos absolutos e incondicionales, a generalizar excesivamente, a dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías, a no poder anclar sus reacciones en el espacio y en el tiempo, a confundir los hechos y los juicios de valor, a confiar más en las abstracciones que en la realidad. (pp. 37-38)

Las creencias de las personas son poderosas ya que se puede llegar a vivir inmerso en ellas, y sobre todo, de manera automática, sin cuestionarlas, como si fueran la realidad misma. Estas influyen en la vida, sin embargo, no son lo único, su vivencia conlleva sentidos y significados que, si no conoce, no sabría qué cambiar o qué modificar en su manera de vivir. “La insuficiente claridad (...) cuando se inquietan las ideas de un hombre -o de una época- impide que se obtenga claridad sobre su vida, sobre su historia” (Ortega y Gasset, 2001, p.1). Respecto a esto, Muñoz (2012), agrega que;

se convierten en creencias que se viven como si fueran propias – aunque en algún momento generan conflictos internos cuando la experiencia de la persona prueba que dichas creencias no le eran propias – y se produce una crisis en donde hay confusión e indecisión con respecto a lo que realmente se quiere. (p. 28)

Cuando la persona se percató de sus creencias, o de su marco de referencia, como le llama Rogers (2020), comienza a vivir en consciencia, y podrá contar con la posibilidad de elegir lo que representan en su vida. Detenerse a valorar el sentido de las creencias implica tiempo y esfuerzo; depurar ideas, pensamientos y creencias que, lejos de sumar, resten a la experiencia de una transformación llena de sentido. Ortega y Gasset (2001), puntualiza la importancia de “aprender a separar con toda limpieza la «vida intelectual», de la vida viviente, de la real, de la que somos” (p.7). Reconocer que somos mucho más que el intelecto ayuda a transformar la rigidez perceptiva, a un ejercicio de introspección, que no siempre es sencillo, sin embargo, llevarlo a cabo favorece vivir de manera consciente poniendo atención a las experiencias y validándolas por sí mismas.

Tomar consciencia de lo que se cree, piensa y siente, discerniendo lo que resulta significativo, es algo fundamental, no sólo en la salud y el bienestar, sino en la vida. Ortega y Gasset (2001), agrega que “las ideas, es decir, los pensamientos que tenemos

sobre las cosas sean originales o recibidos, no poseen en nuestra vida valor de realidad. Actúan en ella precisamente como pensamientos nuestros y sólo como tales”, (p.6). Una idea original, vivida y repetida, se convierte en algo que es vivido de manera “real” o “natural” cuando no es así, lo que limita las posibilidades del cambio y la transformación.

Las personas, muchas veces inconscientemente, van adquiriendo significados respecto a las situaciones que viven, estos varían de acuerdo con su marco de referencia, por lo que, un marco de referencia flexible favorece su integración y el aprendizaje que conllevan. La influencia social y cultural tiene un peso en la creación de dichos significados. Para Moreno-Altamirano (2010), los significados se dan en la intersubjetividad y la interacción y se ven reflejados en el cuerpo, en este caso, en la experiencia orgánica; en esta se da forma a cada experiencia vivida y ello se refleja corporalmente; ser consciente de ello, dependerá de cuánto se conoce uno a sí mismo.

Moreno-Altamirano (2010), agrega que “el sujeto se expresa simbólicamente en su corporeidad; es decir, manifiesta sus pensamientos, emociones, deseos, sentimientos, afecciones, e incluso las vicisitudes de su desarrollo vital, en formas y procesos de significación materializados en expresiones simbólicas” (p. 152). La manera de procesarlo y manifestarlo será poniendo atención a su propio organismo, atendiendo y confiando plenamente en él. Ante esto Rogers (2020), expone su experiencia personal:

A medida que aprendo a confiar más en mis reacciones como organismo total, descubro que puedo usarlas como guía de mis pensamientos. He llegado a sentir cada vez más respecto por esos pensamientos vagos que ocurren en mí de tiempo es tiempo, y que -tienen el aire- de ser importantes. (...) Considero que esta actitud es un modo de confiar en mi experiencia total, de la que sospecho que es más sabia que mi intelecto. (p. 33)

Poner atención al sentimiento (o emoción) y el pensamiento, lleva a la persona a adentrarse en un mundo, tal vez extraño, pero en donde es posible que descubra nuevos pensamientos, sentimientos o bien, le interese explorar de dónde vienen y qué es lo que quieren comunicar. En ocasiones, estas voces son las que pueden ofrecer respuestas a los cuestionamientos del día a día o la solución a los conflictos que se viven.

Cuando se abre a la experiencia organísmica, y se comienza a confiar en ella, la rigidez perceptiva disminuye, por lo tanto, la persona se comienza a cuestionar lo que cree, piensa y siente, llevándola a la posibilidad de modificar los significados que les ha otorgado a las experiencias. Rogers (2020), ilustra esto de la siguiente manera: “no es necesario señalar que se necesita bastante tiempo para abandonar los hábitos adquiridos, aunque éstos sean estériles, infértiles e ineficaces” (p. 31). De tal manera que, aquellos significados que se le han dado, tanto a las ideas, como a las experiencias, están integrados en el concepto que se tiene de sí, y no cuestionarlos y reflexionar al respecto, puede generar conflictos significativos.

Para comprender el conflicto es importante conocer cuáles son sus características. Para Fuquen (2003), estos son algunos de los factores que lo propician: “la subjetividad de la percepción” (p. 268), la cual se refiere a las diferentes formas en como las personas captan y entienden una misma cuestión; “fallas en la comunicación, desproporción entre las necesidades y los satisfactores, la información incompleta, la interdependencia, las presiones que causan frustración y las diferencias de carácter” (pp. 268-269), identificar esto favorece su resolución.

Por otro lado, Castellanos (2015), afirma que el conflicto “altera lo cotidiano y se desarrolla en dos ámbitos intrapersonal y el interpersonal, el primero afecta al funcionamiento psicológico del individuo, es inevitable y en ocasiones inconcebible” (p.178). Manejarlos de manera inadecuada puede llevar a bloqueos y dificultades. Agrega Castellanos (2015),

Tener un conflicto interpersonal o estar inmersos en él nos trastoca la vulnerabilidad de nuestra existencia y de la mente, ya que lo asociamos (...) con enfermedad, déficit de la salud y sobre todo en la salud mental por la perturbación e intromisión que el conflicto causa al irrumpir en nuestra mente y tener la sensación de no estar en paz. (p.178)

La idealización que se tiene sobre las personas, situaciones o relaciones es otra fuente de conflicto que está basada en el autoconcepto, mientras más rígido sea este, menos apertura a la experiencia se tendrá. De tal manera que experimentar un encuentro

llega a ser complicado, pues, por lo general, se proyecta en los demás las diferencias inherentes a sí mismo. Zinker (1979), afirma que:

Más fácil resulta luchar con otro que con uno mismo, «resistir al mal» que enfrentar las malas intenciones propias. Menos doloroso resulta atacar una parte de uno mismo acusando a otro de ser así, sobre todo si la acusación no se formula abiertamente. (p. 166)

En el conflicto interpersonal es frecuente culpar a otros, señala Castellanos (2015); "el ser humano intentará proyectar y culpabilizar al exterior o al otro por las causas, consecuencias y resultantes del conflicto más que personalizándose y responsabilizándose" (p. 180). Zinker (1979), agrega que "el conflicto interpersonal se deriva a menudo del conflicto intrapersonal. Esto sucede cuando un individuo reprime su conciencia de alguna zona de su propio ser y luego la proyecta sobre otro" (p. 164). Esto suele ocurrir cuando se da una falta de reflexión personal o no se visibiliza la polaridad (diferencia) existente en los seres humanos y que suele llevarse al terreno del antagonismo.

Para Zinker (1979), "el conflicto intrapersonal supone choques entre las propias polaridades oscuras y luminosas" (p. 161), recalcando la existencia de ambas en la vida de las personas, aunque en ocasiones no se integran por no ser conscientes. Al no comprender las polaridades, la flexibilidad ante el conflicto es estrecha, mientras que asumirla potencializa el aprendizaje. El autor menciona que una manera de abordar el conflicto es verlo como dos personas que coexisten dentro uno mismo. Aceptar esta dualidad puede facilitar la comprensión de cada aspecto. Conocer cada una de las facetas que nos componen, posibilita el descubrimiento y la aceptación de lo que representan en el autoconcepto.

La rigidez perceptiva limita la apertura a la experiencia orgánica, en donde están aquellas emociones, sensaciones o situaciones que muchas veces no se quieren recordar y/o revivir debido a que en su momento causaron dolor o insatisfacción, o que quedaron arraigadas en el inconsciente. Zinker (1979), agrega que "cuando estamos en la tiniebla, nos imaginamos demonios y fuerzas del mal que acechan «por allí». Cuando

encendemos la luz, nos sentimos seguros” (p. 162). Mirarlas es el primer paso para la comprensión de lo que siente y piensa, permitiéndole a la persona manejar sus experiencias y emociones, y de ser necesario, resignificarlas. En palabras del mismo autor; “cuanto más aprende acerca de las zonas misteriosas de sí mismo, más saludable se torna” (p. 162). Reconocer esto, permite mayor comprensión y consciencia. Zinker (1979), comparte:

Debo enseñarme a invadir aquella parte de mí mismo que no apruebo. Debo poner al descubierto esa parte de mí mismo de la que me desentiendo. Necesito entrar en contacto con esa parte de mí mismo que no asumo. Ponerme en contacto con la forma en que mantengo en secreto algo de mí mismo. (p. 162)

Adentrarse en el conocimiento personal permite encontrarse con las experiencias, abrazarlas e integrarlas, independientemente si se las cataloga como “*positivas*” o “*negativas*”. Ayuda a la persona a cuestionar su autoconcepto para reestructurarlo y depurarlo de las ideas y creencias que consideraba inamovibles, adoptando la sabiduría organísmica como brújula de vida. “Mi experiencia es mi máxima autoridad”, dice Rogers (2020, p. 34). Entonces, la persona tiene la posibilidad de regirse eligiendo aquellas creencias que le sean de provecho y descartando las que no. Zinker (1979), coincide cuando dice: “cuanto más ampliamente me conozco a mí mismo, más comfortable me siento conmigo mismo” (p. 163). Por lo tanto, confiar en lo que se siente y en la manera como se siente, asumiendo lo que propio favorece la aceptación y encontrar las respuestas que se buscan.

Rogers (2020), menciona que aceptar a otra persona que piensa, vive y siente de una manera completamente diferente a la propia no es tarea fácil, puesto que se espera que las personas cercanas lo hagan de una manera similar o igual. Sin embargo “estas diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno a utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados es una de las potencialidades más valiosas de la vida” (p. 32), hace a las personas únicas e inigualables, capaces de crear una diversidad de significados a experiencias, enriqueciendo el basto mundo de la exploración hacia nuevos sentidos de existencia y de encuentros.

De acuerdo con lo anterior, se comprende que el conflicto visto desde el DH, y particularmente desde el Enfoque Centrado en la Persona de Rogers (2020), es la discrepancia entre el autoconcepto y la sabiduría organísmica, mientras que la crisis “es un síndrome agudo de estrés, caracterizado por la ruptura brusca de la vivencia de continuidad psíquica y por la respuesta activa ante un proceso de cambio” (González de Rivera, 2001, p. 35). Las crisis, aunque difíciles, son parte del proceso vital y también ofrecen una oportunidad para el crecimiento personal si se gestionan adecuadamente. La crisis, dice González de Rivera (2001),

es una experiencia estresante, que en algunos casos llega a ser traumática, y que casi siempre provoca, o viene precipitada por, un cambio vital. El elemento distintivo de la crisis es la convicción o decisión interna de que la situación es insostenible y que es preciso hacer algo para transformarla. La motivación para el cambio es una respuesta apropiada a la percepción subjetiva de la naturaleza del estado de crisis. (p. 38)

Por su parte Andrade (2022), señala que cuando una persona atraviesa momentos de crisis, es porque ante ciertos eventos, los recursos físicos y psíquicos no son suficientes o fallan. En sus palabras, “las crisis emocionales pueden aparecer como una fuerte reacción ante un evento que implica dolor, peligro o frustración para quien la padece” (p. 13). Todos los seres humanos son susceptibles de vivir situaciones de crisis y cada persona reacciona de manera diferente, dependiendo de su personalidad, historia y entorno.

Las crisis se pueden aprender a manejar, dice González de Rivera (2001), y destaca la importancia de verbalizar y compartir las experiencias de crisis, ya que ayuda a restaurar la confianza, en donde la personalidad juega un papel importante ante la reestructuración del autoconcepto. Este autor agrega;

Los parámetros de personalidad que más nos interesan, son la madurez y la flexibilidad. Entendemos por madurez el nivel de estabilidad del autoconcepto e identidad psicosocial. La flexibilidad es el grado o facilidad con que pueden formarse nuevas estrategias y decisiones, renunciando a otras que ya no cumplen

el propósito por el que fueron creadas. (p. 40)

Es en ese momento donde el autoconcepto, al flexibilizarse, abre paso al material provenientes de la experiencia, favoreciendo transformación del autoconcepto hacia un nuevo sistema de creencias que facilitan el manejo de las crisis de la vida.

#### **4.3.2 Estrés, Ansiedad y Corporeidad**

Comprender el mundo emocional es complejo y llega a ser abrumador, sin embargo, no tomarlo en cuenta resulta en dificultades en la vida personal y social. Son diversas y variadas las emociones que el ser humano experimenta, la habilidad que se tenga para identificarlas y reconocerlas como propias, será clave para su integración. Dentro de los estados emocionales comúnmente denominados *negativos* se encuentran el estrés y la ansiedad, que a su vez se manifiestan en la corporeidad.

#### **El Estrés en la vida**

El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes, “el estrés es un componente normal de nuestras vidas y por tanto no es evitable” dice Barrio (2006, p. 38). El estrés puede generarse de diversas fuentes, como presiones laborales, conflictos interpersonales, preocupaciones financieras, cambios importantes en la vida o experiencias traumáticas, entre otras cuestiones. Sin embargo, Barrio (2006), asegura que también puede ser producido por situaciones placenteras, por ejemplo: las buenas noticias pueden ser un factor que incentive el estrés, de tal manera que “es prioritario que sepamos discernir en nuestra vida lo que representan acontecimientos importantes y no tan importantes, y enfocarlos desde una correcta perspectiva de su relevancia” (p. 38), para fomentar el cuidado de la salud.

Asimismo, Melgosa (1995), entiende al estrés como “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (p. 19). La escasez de herramientas que la persona tenga para afrontarlo, - como la falta de conocimiento personal y la rigidez perceptiva-, acentúa las alarmas que anuncian su presencia. Para Selye (1973, citado en Barrio et al., 2006), el estrés es “la

respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (p. 38), particularmente cuando se vive como excesiva. La sabiduría orgánica permite discernir lo que lo genera y la valoración de su severidad, por lo tanto, es mediadora de las reacciones que se emiten.

Actualmente el estrés es una de las problemáticas que más afecta a los seres humanos debido a un entorno difícil. La manera de atenderlo depende de las habilidades que se desarrollan a lo largo de la vida. Para González de Rivera (2001), “cada individuo reacciona según sus pautas características de reactividad al estrés, entre las que predominan la ansiedad, la irritabilidad y las manifestaciones psicósomáticas, aunque algunos raros individuos experimentan entusiasmo y aumento de energía” (p. 38). Como se observa, al estrés no siempre se le ve de manera perjudicial, en ocasiones puede ser un impulso necesario para hacer frente a diversas situaciones. Sin embargo, el estrés crónico o excesivo tiene efectos nocivos en la salud física y psíquica, particularmente cuando no se cuenta con mecanismos para su disminución.

No se trata de huir del estrés (no siempre se puede), de suavizar las situaciones *difíciles* o reprimir las emociones “*positivas*”, se trata de comprender que dentro de cada desafío hay una posibilidad de transformación, cada cambio que se hace, cada nueva estrategia que se descubre puede enriquecer la vida.

### **La ansiedad y sus diferenciales**

El estudio de la ansiedad "se puede entender de muchas maneras y desde diversas miradas, que pueden ser desde la dimensión biológica, psiquiátrica, psicológica o social; sólo por mencionar algunas”, dice Paniagua (2016, p. 12). En el campo del Desarrollo Humano es fundamental entender las manifestaciones que la acompañan. Sierra, Ortega, & Zubeidat, (2003), definen la ansiedad de la siguiente manera:

La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto,

donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p. 15).

De igual manera, se define a la ansiedad como un estado emocional, no regulado, que llega a generar efectos nocivos en la salud física y psicológica. Martin (2014), la define “como un estado emocional que puede considerarse natural en los seres humanos” (p. 14), es decir, que llega a formar parte de la experiencia de vivir. La ansiedad suele tener una estrecha relación con emociones que llegan a ser complejas, sobre todo cuando no son aceptadas y se viven de manera inconsciente; tal es el caso de la culpabilidad, los celos, la venganza, el resentimiento y el odio, entre otras.

Como bien sabemos no existen emociones “*negativas*” ni “*positivas*”, simplemente emociones. También es importante dejar en claro que las denominadas “*negativas*” son las que tienen una connotación personal que las hace difíciles de vivir y son las que tienen mayor influencia en el desfavorecimiento de la salud. Paniagua (2016), comenta que cuando “las personas suelen decir que se encuentran nerviosas, estresadas, temerosas, angustiadas y a todo lo anterior le dan una sola palabra: ansiedad” (p. 14), lo que hace difícil su comprensión.

Cuando no se tiene claridad de las emociones que se experimentan se vive en un estado de confusión, señala Rogers (2012), dificultándose identificar lo que se experimenta, cuestiones que suelen desembocar en un conflicto. Según Paniagua (2016), un conflicto “«suele caracterizarse por un alto contenido emocional», esta experiencia incongruente puede incrementarse y desencadenar la ansiedad” (p. 20). Cuando no se es consciente de lo que se siente, la confusión emocional hace difícil comprender la experiencia y sobre todo integrarla. La ansiedad es vivir en una constante interrogante de lo que está sucediendo en el entorno, y podemos decir, sin que nada suceda. Por su parte Piqueras (2009), menciona que:

La ansiedad es uno de los problemas fundamentales de la terapia de conducta, mientras que el estrés es el término de referencia en la psicología de la salud. Otra de las cuestiones que se suele argumentar a favor de la diferenciación de ambos conceptos es que el estrés está más asociado con cansancio y agotamiento que

la ansiedad. (p. 48)

Comprendiendo que el estrés se inclina más al afrontamiento de situaciones difíciles, la ansiedad se percibe en lo psíquico influyendo en lo físico, y desde Rogers (2012), tiene una estrecha relación con la incongruencia. Entender lo que sucede cuando se está en ansiedad puede ser complicado, debido a que lo que la detona no siempre suele ser claro, aunque como fenómeno psíquico, la mayoría de los casos proviene de fantasías catastróficas y de un conflicto no resuelto. Aunque, como dice Paniagua (2016), las personas se pueden preocupar por alguna situación de manera extrema, pero no por ello se hablaría de ansiedad. En su texto, hace alusión a una metáfora que describe la ansiedad de manera clara:

La ansiedad sería algo semejante a estar adentro de un globo que nos aprieta, pero tiene un tamaño razonable, y aunque resulta incómodo, nos ahoga un tanto, aunque sin asfixiarnos; así sería la ansiedad. Este globo contendría, a la manera del gas que le alimenta, un entramado de conflictos no resueltos que generan una emocionalidad difícil de manejar y/o que no está siendo atendida, y por ello, denota que los conflictos no están siendo resueltos. (p. 15)

De ahí que, la ansiedad es señal de conflicto y un buen indicador de su ubicación, extensión y profundidad; a mayor conflicto, más altos niveles de ansiedad.

### **Noción de cuerpo, corporeidad**

No son pocas las ocasiones en las que se tiene consciencia de la experiencia corporal, lo que hace distinto a lo que se entiende por corporeidad (Moreno-Altamirano, 2010). La corporeidad “supone el hecho de encontrarnos y enfrentarnos con el mundo, con el otro, con un régimen de sentido y un modo de construir, a partir de regularidades heredadas y asumida nuestra propia realidad” (p.152), por lo que la corporeidad es la consciencia del propio cuerpo ante el mundo.

No se puede concebir al cuerpo humano solo como materia biológica, independientemente de que este conformado por órganos, es la parte más importante al responder ante el entorno. Moreno-Altamirano (2010), afirma que el cuerpo también:

Se concibe como (...) condición para la plena inscripción del sujeto en el mundo. Es el punto de orientación del aquí y del ahora, desde el cual se establece el vínculo intencional con los objetos y se les confiere sentido. (p. 151)

De tal manera que, el cuerpo no solo es carne, huesos y órganos, es el agente activo que da sentido y significado a la vida de las personas. En palabras de Husserl (1977, como se citó en Moreno-Altamirano, 2010); “es el medio en el cual ocurren los fenómenos cinestésicos a través de los cuales se vive y se siente el cuerpo y se hace posible la referencia significativa de la conciencia como identidad de sí” (p. 151). Por lo tanto, el cuerpo es esencial para la construcción del sí mismo.

Es fundamental ver al ser humano como un ser integral, en donde todas sus dimensiones (cuerpo, psique, espíritu, emociones, significados, etc.) se relacionan entre sí, teniendo cada uno su importancia dentro de la experiencia y en la dimensión salud-enfermedad. Moreno-Altamirano (2010), reafirma la importancia de considerar al cuerpo como punto de apertura a la experiencia vivida. Merleau-Ponty a su vez, dice (1996; 248 como se citó en Ferrada-Sullivan, 2019), “mi cuerpo es asimismo lo que me abre al mundo y me pone dentro de él en situación” (p. 160). El cuerpo se constituye una brújula exacta y a la vez compleja para indagar acerca de cómo se integra la experiencia. “El mundo está en nosotros tanto como nosotros estamos en el mundo (...), somos-del-mundo” (p. 160). Por su parte, Husserl (1977, como se citó en Moreno-Altamirano, 2010), “consolidó la idea de que el cuerpo hace posible la experiencia viva” (p. 151). La respuesta del cuerpo dice si esta fue integrada (consciente o no); de cualquier manera, la manifestación de la corporeidad será inevitable.

La manera en que los seres humanos se reconocen y son reconocidos es mediante el cuerpo, “nuestros cuerpos se comprenden en una relación de comunión corporal, una especie de encarnación correspondida hacia los otros” (Ferrada-Sullivan, 2019, p. 160). Es hermanarse unos con otros al tiempo que comparten la misma estructuración. Es debido a la convivencia cotidiana, y sobre todo significativa, lo que acentúa la naturaleza social del ser humano. Al respecto las palabras de Ferrada-Sullivan (2019); “somos tanto del mundo como somos para cada uno. Nos sentimos a nosotros mismos, porque se siente desde afuera un contacto externo con los demás cuerpos”, p. 162). Estos

planteamientos forman parte del Desarrollo Humano desde la mirada fenomenológica de Merleau-Ponty (1996 como se citó en Ferrada-Sullivan, 2019).

Ser conscientes de la hermandad con los demás facilita la comprensión de que el cuerpo es un instrumento de comunicación, por lo tanto, es lenguaje, manifestación y expresión, el cual transmite las vivencias, aún y cuando se las catalogue como penosas o generadoras de algún tipo de malestar. Todo lo que la persona perciba como molestia será complejo de comprender e integrar, de tal manera que la primera reacción que se tiene es rechazar el estímulo generador de dicha incomodidad, sobre todo cuando estas se manifiestan corporalmente; lo que se conoce como sensaciones.

Las sensaciones son todos aquellos estímulos que se procesan mediante los sentidos, los cuales también pueden repercutir en la salud, ya que la manera en que el cuerpo reacciona ante estos, son cruciales en la experiencia. Para Kepner (1992), es esencial la sensación plena, para fortalecer el sentido de la realidad, ya que sin este las personas suelen sufrir una desconexión. De esta manera se presentaría una desorientación respecto a lo que desea, se quiere y se cree, tanto de uno mismo como de los demás. Cuando un ser humano está desensibilizado, presenta una serie de desequilibrios emocionales y psicológicos, lo que sucede en mayor frecuencia por considerar que el cuerpo es ajeno, cuando no es así. De esta manera se detona la vivencia del estrés o la ansiedad, los que se comunican a través de la corporeidad, por lo que sus significados están disponibles para quienes se detienen un poco y prestan atención al auténtico y sutil lenguaje del organismo. Es en el cuerpo donde reside la ruta de cada persona hacia su crecimiento y desarrollo, confiando en lo que para Rogers (2020), es la sabiduría organísmica. Así lo dice:

Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella, ni siquiera las ideas ajenas ni mis propias ideas. Ella es la fuente a la que retorno una y otra vez, para descubrir la verdad tal como surge en mí. (p. 34)

Aceptar la corporeidad permite que la persona se sensibilice ante sus experiencias, independientemente si las considera "*positivas*" o "*negativas*" -según sus aprendizajes- y

si se da o no la oportunidad de cuestionarse, y así mismo, de optar por el conocimiento personal. Para Moreno-Altamirano (2010), “de esa sensibilidad se constituye un régimen de percepción interior, reflexivo, referente a la experiencia propia, y las personas comienzan a sentirse, a percibirse como una realidad presente: un cuerpo con posibilidad de comunicación” (p. 152). Asumir y reconocer la corporeidad genera en el ser humano la responsabilidad de comunicarse con su entorno y consigo misma. Vivir de esta manera crea en las personas la posibilidad de identificar e integrar nuevos significados, como a su vez, resignificar aquellos que ya no son favorables al bienestar.

#### 4.4 La crisis forma parte de la vida

Según Erikson (2000), la crisis es un elemento inherente y fundamental en el desarrollo y se manifiesta en cada una de las etapas de la vida. Su teoría del desarrollo psicosocial se divide en ocho etapas, cada una representa un conflicto central que la persona ha de afrontar y resolver. Estos conflictos no son necesariamente *negativos*, más bien, son oportunidades para el crecimiento, la madurez y la integración de la identidad.

En cada etapa, las crisis surgen como una tensión entre dos polos opuestos. Por ejemplo: 1. Confianza vs desconfianza (0-2 años), 2. Autonomía vs vergüenza y duda (2-3 años), 3. Iniciativa vs culpa (3-6 años), 4. Laboriosidad vs inferioridad (6-12 años), 5. Búsqueda de identidad vs difusión de identidad (12-20 años), 6. Intimidad vs aislamiento (20-40 años), 7. Generatividad vs estancamiento (40-60) y 8. Integridad vs desesperación (60 años-muerte), (Erikson, 2000, como se citó en Salvaggio, 2014). La resolución favorable de estas crisis permite que la persona desarrolle virtudes o fortalezas específicas, lo cual contribuye a su equilibrio psicológico y, por lo tanto, genera una experiencia congruente con su autoconcepto.

Para Erikson (2000), las crisis no son estáticas, puesto que cada una influye en el resto y puede reaparecer en etapas posteriores de la vida si no fue resuelta de forma saludable en su tiempo. Así lo dice;

las crisis de desarrollo habituales abarcan el matrimonio, el nacimiento de hijos, el comienzo de la edad escolar, la pubertad, la independencia de los hijos y su posterior abandono del hogar, el envejecimiento, la jubilación, la decadencia y la muerte de los padres. (p.48)

Por lo tanto, el desarrollo psicosocial es un proceso continuo, donde cada crisis ofrece la oportunidad de desarrollo, sin embargo, también presenta riesgos que, de no atenderse adecuadamente, contribuyen a la generación de ansiedad que señala, entre otras cuestiones, que hay un conflicto no resuelto.

## 4.5 Un concepto de emociones

La definición de las emociones está influenciada en mayor medida por la sociedad y la cultura, esto quiere decir que no son sólo reacciones fisiológicas que se pueden transmitir de una persona a otra, sino de constructos sociales y culturales que se han aprendido y sobre todo integrado a lo largo de la vida. Para Le Breton (2012), las emociones no son,

un estado fijo e inmutable que se encuentra de la misma manera y bajo las mismas circunstancias en la unidad de la especie humana, sino un matiz afectivo que se extiende por todo el comportamiento, y que no cesa de cambiar en todo instante. (p. 69)

Los seres humanos tienen la habilidad para adecuar las emociones de acuerdo con el público, contexto y/o conveniencia, así mismo, la definición que se le da a cada emoción varía de acuerdo con el marco de referencia, estatus social, económico o psicológico. Este autor agrega:

Las emociones no son sustancias transferibles ni de un individuo ni de un grupo a otro, y no son sólo procesos fisiológicos. Son relaciones, y por lo tanto son el producto de una construcción social y cultural, y se expresan en un conjunto de signos que el hombre siempre tiene la posibilidad de desplegar, incluso si no las sienten. (Le Breton, 2012, p. 67)

El significado que las personas den a las situaciones que viven influye en las emociones que experimenta, por lo que, ante un mismo acontecimiento dos personas pueden reaccionar de manera distinta. Le Breton (2012), agrega que, “el significado conferido al evento establece la emoción experimentada, esto es lo que las propuestas naturalistas no alcanzan a comprender” (p. 70). Así, las emociones conllevan valoraciones, significados, ponderaciones y otros procesamientos cognitivos.

En la terapia focalizada en las emociones (TFE) (Greenberg y Elliot, 2006), se menciona que “las emociones (...) nos dicen fundamentalmente lo que es importante para nosotros en una situación, y (...) actúan como guía hacia lo que necesitamos o queremos”

(p.114). Por lo tanto, ante la presencia de situaciones y/o vivencias, las emociones juegan el papel de guía, son las que permiten identificar qué significa el evento para la persona, si este es agradable o desagradable. Este enfoque ayuda “a las personas a hacerse conscientes de sus emociones, aprender a tolerarlas y regularlas, y reflexionar sobre ellas para hallarles su sentido y transformarlas.” (Greenberg y Elliot, 2006, p.114). Al hacer consciencia, cada ser humano determina la importancia de la experiencia, y por ende, su simbolización.

Las emociones forman parte de la existencia, es innegable su presencia y también su influencia en la calidad de vida que se pueda tener. Piqueras et al., (2009), encuentran que, emociones como “el miedo, la ira, la tristeza-depresión y el asco” (p. 86), son reacciones básicas que se caracterizan por una alta activación fisiológica, por lo que pueden catalogarse como desagradables o “*negativas*”. Aunque, si bien es cierto que, las emociones son simplemente emociones y no se catalogan como *buenas* ni *malas*, se comprende que cuando una persona vive algo desagradable, cataloga a las emociones de la misma manera.

Greenberg y Elliot (2006), exponen que “aprender *sobre* las emociones no es suficiente; en cambio, lo que se necesita es que los consultantes *experiencien estas emociones*” (p.114). Es importante reconocer la experiencia negada, evitada o simbolizada, para poder integrarla y resignificarla. Ante las vivencias el cuerpo presenta sensaciones que a veces la persona no identifica, desconoce o simplemente ignora, al reconocer la experiencia, tiene la posibilidad de relacionar las sensaciones y las emociones y, por ende, replantearse la simbolización otorgada y si es necesario volver a simbolizarla.

Aceptarse tal cual se es, ayuda a la salud física, psicológica y emocional. Filliozat (2007), asegura que “el papel de las emociones consiste en señalar los acontecimientos que son significativos para el individuo y en motivar los comportamientos que permitan manejarlos.” (p. 30). La interpretación que las emociones otorgan a lo que se experimenta ante determinadas situaciones está influenciada por los valores y aprendizajes que se tienen. Al respecto Le Breton (2012), agrega que “el individuo interpreta las situaciones a través de su sistema de conocimiento y de valores” (p. 70).

Lo cual implica que los sentimientos (o emociones) y su expresión reflejan el modo en que cada persona percibe y valora el mundo que le rodea. Es innegable la relación existente entre emoción y cultura, debido a que los sistemas culturales proveen esquemas de comportamiento y expresión emocional, aunque cada persona aporta su propia interpretación. Como afirma Le Breton (2012), “el individuo no es su cultura, sino lo que hace de ella. Cada uno impone su toque personal al rol que juega, ya sea con sinceridad o con distancia, pero un esbozo se mantiene y hace las actitudes reconocibles” (p. 71). Esta idea sugiere que, aunque las personas pueden compartir una cultura, cada una transforma y aporta sus influencias de acuerdo con su personalidad y experiencias.

A partir de las palabras de Le Breton (2012), “al mostrar los signos visibles de una emoción que no siente, u ocultando hábilmente sus sentimientos, una persona construye de sí misma un personaje, responde a las expectativas de su público o muestra la identidad que desea obtener” (p. 73), se hace la analogía de una puesta en escena donde un grupo de actores cuentan alguna o algunas historias. Dependiendo de la habilidad, experiencia o talento que tengan dichos actores, los espectadores llegan a sentir una serie de emociones que relacionan con alegrías, angustias, nostalgia, enojos, etc., y el significado de lo que experimenten dependerá de lo implicados que se sientan social y culturalmente. Así como se pueden percibir emociones a través del comportamiento de los demás, también se tiene la capacidad de actuar las emociones dependiendo de lo que se quiera demostrar o conseguir, corriéndose el riesgo de confundir la emoción sentida con la actuada.

Al respecto, conviene decir que en la mayoría de los casos los seres humanos no cuentan con una educación emocional que fomente la identificación de lo que se siente y la manera de externarlo. García (2018, citado en Bolaños 2020) afirma que las emociones han estado asociadas a la personalidad y que, gracias a la neuroplasticidad del cerebro, la crianza, los estímulos, etc., es posible tener una educación socioemocional en donde es posible educar y desarrollar las habilidades emocionales, ahora bien, la responsabilidad para llevar a cabo dicha educación radica en cada persona.

#### **4.5.1 Las emociones en el cuerpo. De frente al conflicto.**

El cuerpo es una manifestación evidente de los procesos simbólicos y no solo una estructura física. Ferrada-Sullivan (2019), ses distancia de concepciones que lo ven como una estructura biológica, personal y solamente un medio para el tránsito de imágenes surgidas en lo cotidiano. El autor afirma que se trata de ir hacia nuevas comprensiones “del sujeto como sí mismo y como una verdadera multidimensionalidad abierta hacia los otros” (p. 52), lo que hace necesario el acercamiento desde distintos saberes y no sólo desde la biología. Asimismo, retoma el planteamiento del filósofo francés Merleau-Ponty para afirmar que, lo corpóreo ha de “ser pensado a partir de la relación substancial entre el hombre, la cotidianidad y la experiencia de ser-en-el-mundo” (p. 159), por lo que, *somos* un cuerpo y no *tenemos* un cuerpo y este no puede deslindarse de la manera cómo estamos en el mundo. El cuerpo es expresión y manifestación de cómo se está, cómo se siente, cómo se relaciona y los significados que se le atribuyen a esto.

En el acontecer diario y en la basta existencia, las emociones que se viven son innumerables, la complejidad radica en la importancia que se dé a cada emoción, por ello, es importante la revisión de los aprendizajes que se tienen para discernir unas de otras. Si bien, cada persona presenta ciertas manifestaciones corpóreas según su manera personal de expresión, para Sabido (2011), estas tienen una estrecha relación con lo aprendido, rechazado, aceptado, prohibido, reconocido, censurado o rehuido. La forma en la que el cuerpo responde y expresa está influenciada por un saber afectivo socialmente establecido. El cuerpo, se puede decir, es una memoria de la cultura. Por lo cual, es importante la habilidad de saber comunicarse, y expresar lo más cercano a la experiencia, las emociones, sensaciones, pensamientos, molestias y necesidades; cabe resaltar que la comunicación no solo es interpersonal, sino también intrapersonal. Esto último es importante tomarlo en cuenta en el conflicto entre la emoción y lo sentido corporalmente.

Las dificultades de la vida presentan manifestaciones corpóreas, en su mayoría con un alto tono emocional. Además, suelen ser un canal mediante el cual se comunican los sentimientos (o emociones), lo que puede parecer una complicación que se añade a la indiferencia respecto al cuerpo, sin embargo, es una oportunidad para escuchar lo que el organismo exterioriza, sin una distorsión cognitiva. De tal manera que el estrés, la

ansiedad y la corporeidad son canales de comunicación, expresión y relación, cuyos significados están disponibles para quien se detiene a prestarles atención.

El conocimiento personal y aceptar la vulnerabilidad es clave para la integración de las experiencias emocionales, de lo contrario, las dificultades provenientes del conflicto, crisis, estrés y ansiedad que se experimenten, serán expresados a través de un lenguaje corporal, que es una manera de “hablar” que, aunque parece extraña, y a veces ajena, proviene de uno mismo. Algunos diagnósticos médicos resultan indefinidos o ambiguos, lo que, para Sánchez-García (2013); “evidencia los límites de nuestro conocimiento de la integración entre fisiología, sensaciones corporales y experiencia subjetiva de estos síntomas” (p. 257). Ante tal imprecisión, las personas experimentan confusiones profundas con relación a la emoción que esto les genera, agravando inconscientemente sus síntomas físicos.

A nivel corporal es posible encontrar dónde y en qué parte del cuerpo no se siente bien (cuando no hay otros problemas de por medio). Sin embargo, no basta sólo con localizar en el cuerpo la molestia, aunque suele ser común la tendencia a quitar lo que duele, por lo general, buscando las “causas” del malestar. Pocas veces se indaga en torno a los significados que entrañan las expresiones corporales, los que, de modos insospechados “dicen” que algo pasa, que se necesita poner atención en determinados aspectos de la vida y en cómo se está viviendo. Cuando Rogers (2020), menciona, “mi experiencia es mi máxima autoridad” (p. 34), se refiere a que lo vivido corporalmente es la mejor orientación para saber lo que le pasa y cómo pasa. El autor entiende la experiencia como “todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento y que está potencialmente disponible para la consciencia” (Rogers, 2007, p. 26), e incluye los fenómenos de los que todavía no se tiene consciencia.

Comprender la comunicación corpórea puede llegar a ser complicado debido a las creencias que se tienen y que, por lo general, son poco cuestionadas. Ello limita encontrar el significado de lo que sucede y la experiencia que se está viviendo, pues lo que se suele atender es lo que opinan los demás. Sánchez-García (2013), así lo dice; “la intervención en cualquier problema emocional (...) se inicia en el momento en el que un sujeto recibe información de un profesional sanitario” (p. 265). De tal manera, que el

ser humano ha puesto la confianza en resolver la ambigüedad del estado físico en la opinión de especialistas médicos, más que en el propio organismo.

Las manifestaciones que, en forma de malestares aparecen en el cuerpo, son un llamado para indagar lo que significa, a lo que se le suele llamar un síntoma. Es “entrar en él de la misma manera en que éste entró en nosotros”, dice Rothemberg (2003, p.18), con el objeto de descifrar su mensaje. Entender el “lenguaje” del cuerpo, al igual que el de las emociones o cualquier otra manifestación de la propia subjetividad, es clave para el desarrollo personal, y por ende, social. Al respecto, González-Rey (2010), define a la subjetividad como; “la articulación compleja de emociones, procesos simbólicos y significados, que toma formas variables y que es susceptible de aparecer en cada momento con una determinada forma de organización” (p. 251), que, si bien es personal, también es moldeada por lo social. Así, la subjetividad es una manera particular de ser, estar y relacionarse (consigo mismo y con los demás) que conjuga lo social y se expresa en el actuar en el mundo.

Esto implica el entendimiento de los significados que corporalmente se manifiestan en forma de síntomas y el sentido que tienen en un momento de la vida. Finalmente, el ser humano, como dice Frankl (2021), “está intentando siempre encontrar sentido a las cosas” (p. 22). De tal manera que, se acentúa la importancia de vivir en un estado de consciencia, en el cual se desplaza la rigidez perceptiva ante el marco de referencia que le provee los significados y sentidos que asigna a lo vivido.

La vida está llena de experiencias que las personas integran de acuerdo con su estilo y calidad de vida. Estas experiencias vienen acompañadas de diversas emociones, que conforman la historia personal, construyendo un repertorio de vivencias, al cual se suele regresar cada vez que experimenta una situación igual o similar, ya sea de manera consciente o inconsciente.

Relacionar las emociones con la salud ha ido en aumento a lo largo de los años, siendo cada vez más las personas que han encontrado una estrecha relación entre lo que sienten, la intensidad de lo que sienten y la manera en que el cuerpo reacciona a ello, particularmente, ante situaciones que se consideran de difícil resolución. Para

Fernández y Edo (1994), “las emociones no influyen en la salud a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer esta influencia de varias maneras distintas que, además, inciden en diferentes momentos del proceso de enfermar” (p. 25). Sin embargo, también es relevante identificar qué simbolismos se les han otorgado a las emociones vividas en la crisis, el estrés y la ansiedad y el impacto que presentan en el cuerpo.

El significado asignado a cada emoción y la manera de vivirlas dependerá de cada persona, entre mayor sea el conocimiento que tenga de sí misma respecto a su manera de sentir, mejor bienestar se podrá alcanzar. Fernández y Edo (1994), indican que ciertas características personales, como la impaciencia, la actividad intensa, la ambición, la hostilidad y la competitividad, pueden resultar contraproducentes para la salud y llevar a las personas a un estrés constante, desarrollando el síndrome del estrés, el que “cuando se convierte en crónico, representa un aumento de la vulnerabilidad, entendida de una manera inespecífica, ante las enfermedades” (p. 27). Ello corrobora la relación entre el estrés, la emocionalidad y las manifestaciones corporales lo que dependerá del significado que se le dio a la experiencia y a las emociones que la acompañan.

Las emociones forman parte de la existencia, aprender a identificarlas y también a regularlas (modificarlas) es una responsabilidad personal. Piqueras et al., (2009), mencionan que las personas son capaces de sentir emociones intensas e incluso repetirlas de ser necesario sin que esto les ocasione un problema, sin embargo, “a mediano plazo se pueden agotar nuestros recursos físicos, comportamentales, sociales o materiales, o alterarse algunas funciones asociadas a las reacciones emocionales, o en definitiva surgir algún problema asociado a las emociones” (p.100).

Piqueras et al. (2009), agregan que, “en la actualidad existe consenso acerca de que los factores psicológicos pueden desempeñar un papel esencial en la historia natural de las enfermedades médicas” (p.99). Por ello, la importancia de tomar consciencia sobre lo que se siente, cómo se siente y dónde se siente para que, dado el caso, se tenga la posibilidad de resignificar el sentido de la experiencia y de la emoción. Por ejemplo, el estrés se ha convertido en algo que las personas llegan a normalizar debido a la carga de actividades y el apuro por resolverlas, afectando de manera considerable su salud. Cuidar la salud emocional es igual de importante que cuidar la salud en general, tomar

consciencia de ello, promueve la responsabilidad emocional, y por ende, las decisiones que se toman en la vida.

#### **4.5.2 La regulación emocional**

Las emociones son inherentes al ser humano, sin embargo, no se nace con la habilidad de regularlas conscientemente, -es decir, modificarlas según se valore pertinente y oportuno para evitar situaciones difíciles o conflictivas-, sino que es un proceso que se desarrolla en el día a día. Las personas que logran llevar a cabo regulaciones emocionales que promueven el potencial, tienen mayores posibilidades de alcanzar estados de congruencia que les permiten identificar e integrar lo que sienten impulsando su tendencia actualizante. Pascual y Conejero (2019), aclaran que “hablar de *manejo* de las emociones no significa que éste sea un proceso voluntario y planificado. La regulación no siempre es voluntaria” (p. 75). Al respecto, conviene decir que “la regulación emocional hace alusión a la modificación de las emociones, sea esta modificación saludable o perjudicial y contraproducente para el individuo” (p. 75), en lo que incide el grado de conocimiento que se tenga de sí mismo.

Hochschild (1983), menciona que la regulación emocional es la transformación de las emociones que se hace ante los demás, donde las emociones se expresan de manera visible a través del lenguaje corporal y la gestualidad. No obstante, es primordial tener un conocimiento personal para hacer una introspección en donde se transformen las emociones “desde adentro hacia afuera” (Hochschild,1990, citado en Kemper, 1990, p. 120), pues esto no suele generar mayor conflicto que cuando la emoción se aparenta o se finge. Respecto a la transformación en lo que se siente (de adentro hacia afuera), Familiar-Arteaga (2018), explica que “en términos de la actuación social, implica que el actor, no sólo intenta aparentar una cierta emoción, sino que la siente como auténtica debido a un entrenamiento emocional” (p. 21). Este entrenamiento emocional dependerá de la flexibilidad del marco de referencia. Según Pascual y Conejero, (2019):

El concepto de regulación emocional supone una nueva perspectiva de análisis. Esta nueva perspectiva, más amplia, permite una visión más comprehensiva del manejo de las emociones y corrige anteriores visiones excesivamente centradas

en las emociones (...) en situaciones más o menos traumáticas y patógenas. Arroja luz sobre los diversos modos en que podemos regular las emociones en la vida cotidiana. (p. 76)

La regulación emocional es un dinamismo que facilita la vida personal y social, pues se refiere a la posibilidad de transformar lo que se siente dependiendo del contexto, esto es, de dónde, cómo, con quiénes y de qué manera se viven las emociones (se contactan y se manifiestan). Aunque también existe la posibilidad de que se echen a andar regulaciones emocionales que generen conflicto. Según Gross y Thompson (2007, citados en Pascual y Conejero, 2019), “cuál sea el modo de regulación emocional “óptimo” puede variar mucho de unos individuos a otros, según las situaciones y según las metas de los individuos en las mismas” (p. 79). La manera de integrar la experiencia emocional varía según la importancia que se le otorgue a la situación como a la experiencia, así como la habilidad para identificar lo que está viviendo. Pascual y Conejero (2019), explican que “una de las formas de saber si una estrategia de regulación emocional es más adecuada que otra es analizar las funciones que desempeñan dichas estrategias” (p. 79). Es así, que es más provechoso personalizar la regulación emocional y más favorable transitar y experimentar dichos caminos de manera consciente.

Entre mayor consciencia y responsabilidad se alcance ante el afrontamiento a situaciones difíciles, la apertura a la experiencia será intencionada y fluida, de tal manera que al presentarse situaciones incómodas, la persona tenga la habilidad de hacerles frente, a lo que ayuda la regulación emocional. Pascual y Conejero (2019), agregan que:

Se considera que una de las mejores formas de hacer frente a situaciones estresantes y emocionalmente dolorosas es que la persona realice esfuerzos activos por resolver el problema o situación desencadenante. Sin embargo, cuando las situaciones son incontrolables, este tipo de esfuerzos a menudo no sirven más que para prolongar el sufrimiento. (p. 79)

Las dificultades para regular las emociones de manera eficiente (por ejemplo, utilizar una droga para regular la tristeza, para aliviarla en lugar de llorarla con seres queridos y en ambientes seguros), da pie a la presencia de otras tantas emociones que

llegan a distorsionar la experiencia, a lo que se agrega el estrés y la ansiedad.

La regulación emocional eficiente es una habilidad que puede ser desarrollada gracias a la identificación de lo que se siente, los significados asociados a lo que se siente y la flexibilidad para hacer las transformaciones emocionales que faciliten y promuevan la vida en convivencia. “Parece que dicha capacidad se asocia con una mayor conciencia de las emociones y más profunda, lo cual viene a enriquecer la experiencia emocional” agregan Pascual y Conejero (2019, p. 80; la eficiente regulación emocional (personal y social), por tanto, está relacionada con la congruencia.

#### **4.6 La tendencia actualizante. Identificar, aceptar y resignificar.**

Las situaciones y complejidades que se presentan en la cotidianidad son experiencias que pueden fomentar el desarrollo de las personas, la manera de integrarlas dependerá de la habilidad que esta tenga para encontrarles un sentido adecuado y sobre todo que ayuden a impulsar dicho desarrollo. Retomando la definición de Rogers (2012), de la experiencia, como “todo lo que sucede en el organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia” (p. 26), se dice que, no es solo lo que sucede en el individuo, sino también en el entorno, pues uno no es sin lo otro.

La tendencia actualizante, como concepto rogeriano, es la capacidad intrínseca del ser humano para desarrollar la autorrealización y la madurez, y la superación, incluso, las adversidades. El autor afirma también que “cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la conciencia” (p. 27). Esta apertura permite que las experiencias se integren en la conciencia y sean más fáciles de identificar las manifestaciones físicas que se presenten ante las crisis y los conflictos.

Ser conscientes de las experiencias vividas y corporeizadas origina el cambio, decisión que el ser humano toma, siendo “pocas” o “muchas” las herramientas que tenga para fomentarlo. Rogers (2020), menciona que “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez” (pp. 44-45), lo que le ayuda a comprender aspectos de la vida que le generan dolor o insatisfacción y sus manifestaciones a través del cuerpo. Al respecto Schutz (2001), menciona que,

El cuerpo que es aceptado puede permitir que los sentimientos fluyan a lo largo de él sin eludir parte alguna. La sensación no es bloqueada. Un cuerpo que no es aceptado actúa contra sí mismo, en pos de un estado enfermizo o disociado. (p. 45)

Integrar la corporeidad al experimentar emocional incita a su regulación, avivando de manera natural la apertura constante a la experiencia, significándola y resignificándola en la medida que la persona requiera o necesite, “esto significa que elige paulatinamente

las metas que él desea alcanzar; “se vuelve responsable de sí mismo”, dice Rogers) (2020, p. 170), entendiendo que la experiencia viene acompañada de sentimientos (o emociones), según los introyectos que conforman el marco de referencia, será la manera de simbolizarlos. Rogers (2012), agrega que, “cuando más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resultaban donar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración” (p. 37); es el momento en que la tendencia actualizante emerge con mayor facilidad.

La congruencia es el conducto generador del desarrollo y fundamental para detonar la tendencia actualizante, cabe mencionar que las relaciones interpersonales juegan un papel importante en esto. Rogers (2020), pensaba que:

si una persona vive una relación donde se la acepta plenamente, y si en esta aceptación no hay juicio, sino sólo compasión y simpatía, el individuo podrá entablar una lucha consigo mismo, desarrollar el coraje suficiente como para abandonar sus defensas y enfrentarse con su verdadero sí mismo. (p. 296)

Aceptando lo que se vive, la persona logra establecer una relación auténtica consigo misma, por lo tanto, al estar frente al otro, su manera de relacionarse será igual; viviéndose en congruencia promoverá relaciones de mayor calidad en términos del bienestar. Pero, si los seres humanos tienen la posibilidad de desarrollarse, ¿por qué algunos no lo logran? Para Rogers (2020), “esta tendencia puede hallarse encubierta por múltiples defensas psicológicas sólidamente sedimentadas. Puede permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia” (p. 45). Así como asegura que existe en todos los individuos, la manera de potenciar dicha tendencia será más fácil o se tendrá mayor dificultad, según las condiciones que se tengan.

Aceptar la experiencia tal cual es, sin querer modificarla, cambiarla o negarla, favorece el desarrollo del potencial. Muñoz (2017), comparte que “aprender es descubrir en la experiencia; se aprende cuando se está concentrado completamente en la experiencia; si no, no hay aprendizaje significativo. Aprender sólo racionalmente es nada más memorizar” (p. 31). Para Rogers (2012), “cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está

disponible para la conciencia”, (p.27); algo que es central para no distorsionar dicha experiencia en manifestaciones corpóreas problemáticas.

Validar el sentir es importante para tomar en cuenta cuando se trata de reconocer, nombrar y regular las emociones, conocer qué y cómo siente y también a qué, y con quien se relaciona lo que se siente, y también si es provechoso lo aprendido o es momento de darle un nuevo significado a las experiencias que se están teniendo. Filliozat (2017), asegura que “la causa de la mayoría de los malestares es una emoción bloqueada.” (p. 41). Lo que significa que vivir en un estado de incongruencia constante, podría limitar, de alguna forma, el despliegue de la tendencia actualizante. Aunque Rogers (2013), asegura que todos los seres humanos tienen la capacidad de trabajar en su propio desarrollo, y aún más, cuando se cuenta con un clima propicio en el que no se vivan con amenazas a la vulnerabilidad. De esta manera se propicia la reflexión en torno al hecho de anteponer las necesidades de los demás antes que las propias y, sobre todo, valorar si es así la manera en la que se quiere seguir viviendo a pesar de la factura que el propio cuerpo está pagando.

Resignificar las emociones y los introyectos que han sido integrados en el marco de referencia abre posibilidades para disminuir la rigidez perceptiva. Arias, Pinto y Velásquez (2020), entienden la resignificación como “esa capacidad de otorgar un sentido diferente al pasado a partir de una nueva comprensión en el presente, es decir, dar un nuevo sentido al presente, tras una interpretación distinta del pasado” (p. 4).

Comprender la resignificación, agregan Arias et al., (2020), implica enfatizar el valor simbólico inherente de la interacción humana y las dinámicas sociales, así como la construcción de nuevos significados. Este proceso es influenciado por los mitos, creencias, principios morales e imaginarios compartidos por los miembros de una comunidad.

La resignificación, según la teoría gestáltica, guarda una estrecha relación con la reeducación, la que, Muñoz (2017), entiende como “desaprender cosas que nos son inútiles e inclusive dañinas” (p. 52). De tal manera que implica el desaprendizaje de conocimientos, hábitos o creencias que resultan obsoletos o perjudiciales para el

desarrollo personal, también incluye la tarea de identificar y cuestionar aquellas ideas preconcebidas y patrones que lo limitan.

El ser humano tiene la habilidad y la decisión de significar y resignificar las emociones e introyectos experimentados ante las crisis y los conflictos que, vividos en inconsciencia, se suelen manifestar mediante malestares y síntomas corporales. Como plantea Schutz (2001), asumir la responsabilidad sobre las propias decisiones y su impacto permite a la persona reconocerse como el principal actor de su desarrollo, lo que, a su vez, aumenta la motivación de trabajar en el conocimiento personal.

La responsabilidad implica aceptar las consecuencias de las decisiones tomadas a lo largo de la vida, es importante la integración de estas sin importar de que tipo sean. Darse cuenta del momento en el que fueron tomadas dependerá del nivel de consciencia. Muñoz (2017), define este “darse cuenta” como uno de los temas centrales

de la sensibilización gestalt y se logra promoviendo que la persona esté en contacto con su experiencia aquí y ahora, aunque muchas veces interfiera el pasado no resuelto, que le quita energía para enfrentar mejor su momento presente, su aquí y ahora. Otras veces también están presentes sus fantasías sobre el futuro. Lo que importa es que tome conciencia de toda su experiencia tal como se está presentando. (p. 65)

Lo medular es identificar, aceptar e integrar las experiencias en el presente para crecer como agente de cambio para uno mismo y el entorno. La responsabilidad, como la vulnerabilidad, son fundantes de lo humano, asimismo la habilidad de tener una regulación emocional orgánica. Respecto a la vulnerabilidad, Hecho (2007), encuentra que

es una característica de lo humano que parece evidente desde una perspectiva antropológica, pero que la tradición cultural más cercana a la defensa del individualismo, la autonomía y la independencia, se ha encargado de dejar en un segundo plano o, incluso, de relegar por considerarla de rango inferior. (p. 8)

Tomar en cuenta el sentir es una responsabilidad personal que implica tiempo y

consciencia, delegarla es indirectamente perder autonomía acerca de lo que se vive, así como en la toma de decisiones. La aceptación de la vulnerabilidad es un componente importante en este proceso. Brown (2016), menciona que la vulnerabilidad “no es ni buena ni mala: no es lo que llamamos una emoción oscura, ni es siempre una experiencia positiva y luminosa” (p. 29). Asumir que es sinónimo de debilidad y que lleva a la desconexión emocional llega a ser erróneo. Por lo tanto, reconocer y aceptar la vulnerabilidad permite a las personas ser auténticas y que establezcan relaciones más genuinas consigo mismas y con los demás. Este es un paso fundamental que, como señala Rogers (2020), facilita abandonar las defensas y enfrentarse al "verdadero sí mismo" (p. 296), promoviendo un estado de congruencia que fortalece el bienestar general. Para Feito (2007),

ser vulnerable implica fragilidad, una situación de amenaza o posibilidad de sufrir daño. Por tanto, implica ser susceptible de recibir o padecer algo malo o doloroso, como una enfermedad, y también tener la posibilidad de ser herido física o emocionalmente. (p. 9)

Asumirse vulnerable permite ser más auténtico, algo que tiene un costo que, por lo general, muchas personas no están dispuestas a pagar, particularmente cuando genera rechazo en el círculo social. Ser humano es reconocerse frágil, vulnerable y abierto a la experiencia. Para Brown (2023), “la vulnerabilidad no es ganar o perder, es tener el valor para estar presentes y ser vistos aun cuando no tenemos control sobre el resultado. La vulnerabilidad no es debilidad; es nuestro mayor indicador de valentía.” (p. 32). Es encontrarse en los otros siendo uno mismo, percibiendo y percibiéndose como lo que se es, una persona en constante construcción, responsabilizándose de su desarrollo personal, haciéndose consciente de la tendencia actualizante.

## **CAPÍTULO 5. FUNDAMENTACIÓN METODOLÓGICA.**

### **5.1 ¿Qué es intervenir desde el Desarrollo Humano?**

Intervenir desde el Desarrollo Humano es acompañar a las personas en un camino de crecimiento personal que respeta su autonomía, subjetividad y ritmo. Esta forma de intervenir no se centra en dirigir o corregir al otro, sino en facilitar experiencias significativas en las que la persona pueda detonar lo que Rogers (2020), nombra la tendencia actualizante, es decir, su capacidad inherente para crecer y desarrollarse.

En lugar de emplear técnicas estandarizadas se busca crear una relación de ayuda que Rogers (1987), plantea en su Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Un espacio de encuentro, donde el facilitador, gracias a tres actitudes centrales: “la escucha y la empatía, la consideración positiva incondicional y la autenticidad o congruencia del facilitador”, al decir de Barceló (2012, p. 133), se promueve el crecimiento de la persona. Dichas actitudes son modos de estar y de vincularse que requieren de un trabajo personal consciente por parte de quien acompaña o facilita. Como agrega Barceló (2012); “la actitud (...), es la intervención desde el sí mismo, con nuestras dificultades y nuestras capacidades, desde la que nos disponemos a acompañar al otro” (p.132). Schmid (2005), agrega que la relación con el acompañado es como “encontrarse con lo inesperado” (p.4), pues se reconoce a los demás como un Otro, es decir, como alguien completamente diferente, que no se ajusta a las propias expectativas.

Acompañar a otro no es tarea fácil, aunque Okun (2001) abre posibilidades, al encontrar que “cualquier persona puede ayudar a los demás a entender, superar o enfrentarse a problemas externos o internos” (p.25), sin embargo, la efectividad del acompañamiento radicará en el nivel de conocimientos y habilidades que se posean; particularmente relacionales y comunicativas. Ser facilitador en Desarrollo Humano no quiere decir que se es experto de la vida ajena, sino un acompañante que se ha habilitado en procesos personales y grupales. Ello requiere, entre otras cuestiones, el desarrollo de las habilidades que permitan comprender, tanto lo verbal como lo no verbal, atender el clima emocional y co-crear un espacio de seguridad que favorezca la autoexploración y la resignificación de las vivencias.

Rogers (1985), considera que, para generar un cambio en las personas, es necesario que exista un vínculo auténtico, donde una de ellas se encuentre en situación de vulnerabilidad y la otra muestre congruencia, aceptación incondicional y comprensión empática en la relación. Dichas actitudes -y las relaciones que emanan de estas-, generan efecto cuando son percibidas por la persona que es acompañada, siendo esta la experiencia la que posibilita la transformación.

Como lo plantea Dewey (citado en Brockbank y McGill, 2002), la experiencia es el punto de partida para cualquier aprendizaje, por ello, toda intervención ha de diseñarse, no desde la técnica, sino desde la escucha sensible de las experiencias de quienes participan. Así, la intervención se convierte en un espacio de encuentro donde el otro no es visto como quien tiene un problema que resolver, sino una presencia a quien acompañar.

## **5.2 La Metodología Cualitativa**

Cualquier investigación o intervención parte de una inquietud o duda acerca de una cuestión o problemática que se transforma en la formulación de una (o varias) preguntas de indagación, que son la guía que orienta hacia lo que se quiere conocer. La metodología es la mirada que guía la dirección, en tanto que los métodos, trazan los caminos para llegar al punto que es indicado por los objetivos. En palabras de Quecedo y Castaño (2002), la metodología “hace referencia al modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas, a la manera de realizar la investigación.” (p.7), o de la intervención, como es el caso. Existen diferentes métodos, utilizar el adecuado dependerá tanto de los objetivos planteados como del objeto de estudio. Los autores arriba mencionados aseguran que los supuestos teóricos, perspectivas y propósitos son los que determinan la selección de la metodología. Los objetivos indican lo que se quiere alcanzar mediante las tareas de la investigación-intervención, en tanto que “el propósito o intencionalidad de la investigación [es] el para qué”, de estas tareas, como lo señala Espinoza-Freire (2020, p.210).

Para la presente intervención se hizo uso de la metodología cualitativa, que es aquella “que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas

o escritas, y la conducta observable”, dicen Quecedo y Castaño (2002, p. 7). En cuanto a la metodología cualitativa, Martínez (2007), menciona que es la que rechaza, “la pretensión, en gran parte irracional, de cuantificar toda realidad humana, consciente de la frecuente irrelevancia de la cuantificación y de la importancia que tienen, en cambio, el contexto, la función y el significado de los actos humanos”. (p.8)

La metodología cualitativa es conveniente en el estudio de fenómenos sociales ya que prioriza la comprensión detallada y contextual de estos. En esta línea, Rodríguez, Gil y García (1996), destacan que resulta pertinente cuando se busca interpretar los fenómenos sociales de acuerdo con los significados que tienen para quienes los experimentan, más que su reducción a datos numéricos. Su principal objetivo es explorar las relaciones y significados que surgen de la dinámica social y de las estructuras que conforman la vida diaria.

Para Taylor y Bogdan (1986, citados en Quecedo y Castaño, 2002), consiste en una forma de investigación que recopila descripciones tomando como base lo que las personas dicen, escriben y manifiestan. Asimismo, Sánchez Silva (2005), resalta que la investigación cualitativa combina “técnicas de recolección, modelos analíticos normalmente inductivos y teorías que privilegian el significado de los actores” (p.1). Esto implica que el investigador/interventor participa activamente, actuando no solo como un observador, sino como un elemento integral. Así, la metodología cualitativa se distingue por captar y analizar las dinámicas del contexto y las experiencias humanas con relación al objeto de estudio. También se caracteriza por ser inductiva, es decir, que los significados se generan de los datos obtenidos en el campo de estudio, lo que tiene prioridad sobre las bases ya establecidas. Su flexibilidad hace posible que el diseño se ajuste en el transcurso de la investigación/intervención, integrando a las personas con sus contextos, de modo que sus experiencias son comprendidas a la luz de su historia y de las situaciones presentes (Taylor y Bogdan, 1986, citados en Quecedo y Castaño, 2002). En esta metodología prioriza la experiencia de las personas desde su propio marco de referencia, reconociendo sus interpretaciones y significados, mientras que el investigador-interventor, pondera y enfoca los resultados, y deja (lo más posible) su

implicación; a sabiendas de que dejar de lado totalmente la implicación personal es algo que no se logra en su totalidad.

## **5.3 Fundamentación y pertinencia de los métodos**

### **5.3.1 El método fenomenológico**

A continuación, se describen los métodos considerados pertinentes para realizar la intervención que se llevó a cabo. Ortiz Uribe (2003), entiende por método:

el camino o sendero que se ha de seguir para alcanzar un fin propuesto de antemano, que afecta al ámbito no sólo del conocimiento, sino también de la actuación humana y de la producción. Esto es, conjunto de procedimientos que permiten abordar un problema de investigación con el fin de lograr objetivos determinados. (p.106)

En este apartado se detalla el por qué se eligieron los recursos del método fenomenológico para comprender la experiencia y la subjetividad de las personas que colaboraron, como es el caso de la dimensión emocional-relacional y la corporeización de los conflictos desde el campo del Desarrollo Humano.

Martínez (2015), explica que el método fenomenológico, “se centra en el estudio de esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida (...) de cada persona.” (p. 169). La realidad que vive y experimenta cada ser humano es del todo válida, independientemente si no es compatible con la de los demás. Incluso señala que el método fenomenológico implica seguir ciertos principios orientadores, los cuales consisten en la suspensión de juicios acerca del fenómeno, procurando dejar de lado conocimientos o valoraciones previas para atender la experiencia tal y como se presenta; este es uno de los retos centrales que plantea el método.

El método fenomenológico permite describir la experiencia de la manera en que es captada por la persona que la investiga o hace una intervención, plantea la igualdad de valor de todas las experiencias y donde cada vivencia y cada significado tienen relevancia para el análisis. De tal manera que no se trata de conocer solo la experiencia

personal-social, sino la manera de cómo se entiende y se representa en un determinado por las personas en cierto contexto. En el trabajo que aquí se presenta, se buscó conocer, comprender e interpretar el marco de referencia de los participantes en un taller vivencial mediante el acompañamiento personal y grupal para que logran nombrar, identificar y reconocer las dificultades o conflictos vividos y las emociones que incidieron en estos. Asimismo, generar un clima que permitiera detonar la tendencia actualizante que Rogers (2013), asegura forma parte de cada ser humano.

### **5.3.2 Método hermenéutico**

Es importante destacar que no solo se utilizó el método fenomenológico, pues se complementó con el método hermenéutico de Hans-Georg Gadamer (1997), como elemento interpretativo que permite la comprensión del fenómeno estudiado. El autor lo explica cómo el movimiento constante entre el todo y las partes, entre lo que se dice y lo que se comprende, entre la vivencia personal y el significado compartido y posibilitó la interpretación de los testimonios mediante la comprensión de la interventora, lo que colaboró al conocimiento contextualizado del fenómeno.

La aplicación del método hermenéutico permitió pasar de la descripción a la interpretación, y con ello, a una mayor comprensión del fenómeno en cuestión, por lo que los resultados incluyeron, tanto las experiencias de los participantes, como la mirada de la interventora. De esta manera, el método fenomenológico aportó la descripción de la experiencia, mientras que el método hermenéutico de Gadamer (1997), la interpretación y resignificación de los testimonios emocionales y relacionales. Mientras que con el primer método se indagó lo qué se vivió, con el segundo, lo qué significaba haberlo vivido dentro de una historia y un cuerpo en particular.

### **5.3.3 Método de Investigación-Acción Participativa (IAP)**

Partiendo de lo anterior, el método fenomenológico y el método hermenéutico, fueron rutas pertinentes para el diseño y análisis de la intervención realizada, sin embargo, para la ejecución de esta se hizo pertinente el Método de Intervención-Acción Participativa (IAP). En este método, la población estudiada se considera un “agente activo del conocimiento”, dice Ander-Egg (2003, p. 5). Esto representa una visión

participativa, pues que estrecha la relación de quien interviene con el objeto de estudio, y a su vez, genera un nexo entre la participación y la acción, fomentado, así, la interacción “sujeto-sujeto” (p. 5). De igual manera, se enfoca la participación social de las personas desde su perspectiva, experiencia y contexto, combinando teoría y práctica. Por lo que, no se limita a explorar problemas de interés meramente académico o científico, sino que, como plantea Ander-Egg (2003), focaliza su atención en las preocupaciones que las personas consideran significativas y que están entrelazadas con su vida cotidiana y su contexto, transformando así la mirada del investigador en una herramienta al servicio de realidades sociales.

La IAP se distingue por tener una finalidad clara de acción, busca no solo entender la realidad, sino también transformarla, “al tener un mejor conocimiento de su realidad, pueda actuar más eficazmente en la transformación de ella.” (Ader-Egg, 2003, p.5). Convirtiéndose así en un conocer para actuar, un conocimiento transformador que empodera a los participantes y les permite participar activamente en la construcción de soluciones a los problemas que los afectan. En términos concretos, la IAP permitió, que, tras la realización de una acción, se diera una reflexión en cuanto a su pertinencia para la transformación social, para luego hacer las modificaciones en vías de mejora, para ir de nuevo a la acción, y de esta manera, repetir el ciclo. Así, cada sesión del taller se iba revisando, se modificaban las actividades y tareas, se ponían en juego las mejoras y se volvía a revisar lo sucedido; en un ciclo de mejora constante.

#### **5.4 Estrategias metodológicas**

Hablar de estrategias metodológicas es referirnos a las formas intencionadas y fundamentadas mediante las cuales se diseña y conduce una intervención para propiciar un proceso de transformación. En el marco del Desarrollo Humano, y particularmente, en la Investigación-Acción Participativa (IAP), una estrategia no es simplemente una técnica o un procedimiento instrumental, sino una toma de decisiones coherentes con el propósito de generar procesos de cambio que emergen desde la experiencia compartida.

Ander-Egg (2003), asegura que una estrategia metodológica no puede desligarse del contexto ni de las personas involucradas. A continuación, se presentan las

estrategias básicas que conforman y caracterizan a la IAP, “como metodología de estudio y de actuación” (p. 6).

- a) El objetivo del estudio: “se decide a partir de lo que interesa a un grupo de personas o a un colectivo” (Ander-Egg, 2003, p. 6), dejando claro que la intervención nace de la vida cotidiana y no de intereses académicos.
- b) La finalidad: “la transformación de la situación-problema que afecta a la gente involucrada” (p. 6). Esto implica reconocer que todo acto metodológico tiene un propósito, así, las estrategias tienen un para qué claro: conocer para transformar.
- c) La dialéctica: “entre conocimiento y acción” (p. 7). Recordando que no se trata solo de observar, sino de intervenir en la realidad de manera situada, transformando las estrategias en herramientas vivas, construidas en conjunto por investigadores/interventores y comunidad.
- d) Intencionalidad: “promover la participación activa de la población involucrada” (p. 7). Por tanto, las estrategias han de generar espacios de implicación, en los que la gente reconozca sus propias potencialidades y se involucre en su transformación.
- e) Superación: “se supera toda forma de relaciones dicotómicas jerarquizadas” (p. 7). Se da una transformación del vínculo entre quien facilita y quien participa, lo que implica que las decisiones metodológicas han de fomentar relaciones horizontales y dialógicas.
- f) Comunicación: “exige formas de comunicación entre iguales” (p. 7). En las que se reconozca la riqueza del saber experiencial tanto de las personas, como del investigador/facilitador.
- g) Compromiso: “el [interventor] se incorpora en un mismo proceso que la gente (...) no hay espacio para refugiarse en la indiferencia o la neutralidad” (p. 7). Diseñar estrategias exige un compromiso ético, esto se traduce en una práctica donde el saber se pone al servicio de los participantes.
- h) Escala relativamente reducida: Las estrategias se aplican “a escala micro social” (p. 7), en espacios donde pueda establecerse una “cercanía vital” (p. 7),

que haga posible la participación, por ejemplo: en la colonia, barrio, organización, comunidad rural, etc.

- i) En esta perspectiva, la estrategia no se impone, se construye con; así, “la IAP es una herramienta (...) al servicio del pueblo” (p. 8), no se considera para uso exclusivo de especialistas, al contrario, está al alcance de cualquier sector.
- j) Reconoce sus propios límites y posibilidades; “no es la propuesta metodológica por excelencia” (p. 8), sino una entre varias, aunque profundamente coherente con una visión humanista.
- k) Toda estrategia, como toda acción, responde a una intención; Por eso, en la IAP deja en claro que intervenir es también tomar postura, la búsqueda de una realidad distinta y mejor y comprometerse con ella.

Por todo esto, hablar de estrategias metodológicas en este campo no es hablar de recetas, sino de una apuesta, por un modo de hacer con otros, con responsabilidad, con presencia y con sentido. También, por una práctica que, como señala la IAP, no puede ser neutra, porque una transformación implica tomar una postura activa y con compromiso frente a la vida, al dolor y a la dignidad de las personas.

## **5.5 Ruta metodológica**

La ruta metodológica de esta intervención se fundamenta en la propuesta interpretativa desarrollada por Noemí Gómez (2002), quien describe la investigación -o intervención- como un camino flexible y reflexivo en el que el investigador y el fenómeno estudiado se encuentran a través de una “estructura metodológica tendida como puente” (p.45), entre la realidad objetiva de un contexto social y la subjetiva-personal. Desde esta mirada, la investigación no se concibe como una serie de pasos rígidos, sino como una trayectoria dinámica en constante diálogo entre teoría, práctica e interpretación. En relación con esta perspectiva, la ruta metodológica se desarrolló a partir de las cinco etapas que la autora propone para una investigación de corte interpretativo:

### **1. Elección del tema y recorte del objeto de estudio**

Este primer momento implicó reconocer las razones personales que dieron origen al interés por el objeto de estudio. Según Gómez (2002), la elección del tema es un

primer encuentro entre lo “objetivo y lo subjetivo” (p.46), donde surgen las motivaciones, los supuestos y las experiencias que motivan la búsqueda, así como las problemáticas y consecuencias que se puedan presentar en la elaboración. En este sentido, se dedicó tiempo a clarificar las propias preguntas, delimitar el objeto de estudio y comprender las condiciones concretas en que se iniciaba la intervención socio/profesional planeada donde se buscaba “hacer explícito lo que esté implícito, evidente lo que no es evidente, documentar lo no documentado, pasar al plano consciente lo inconsciente.” (Gómez, 2002, p.46).

## **2. Elaboración del estado del arte**

Gómez (2002), señala que una vez establecido el objeto de estudio (el tema central o fenómeno de interés) se procede a explorar el campo de conocimiento. Esto implica revisar lo que otros autores ya han estudiado sobre el tema -sus teorías, enfoques y hallazgos- con el fin de situar la nueva investigación, o la intervención, como es el caso- dentro de un contexto más amplio, lo que permite sustentar y fundamentar los nuevos hallazgos. Su propósito es evitar repetir trabajos que ya existen y también fortalecer la identidad del propio del estudio. En suma, sirve para darle sustento teórico y originalidad a la intervención mostrando qué la hace diferente y valiosa dentro de su campo.

## **3. Trabajo de campo**

Esta etapa corresponde al momento en que el investigador entra en contacto directo con las personas, situaciones o contextos que forman parte del objeto de intervención. Donde se eligieron las técnicas más adecuadas para la intervención, como la observación, los diferentes cuestionarios, las “Fichas de sistematización” y el “Diario de campo”. Gómez (2002), asegura que el trabajo de campo no se limita a recoger información, sino que se concibe como un encuentro y el dialogo que permite la comprensión de lo que acontece. Implica escuchar, dialogar y captar los significados que los participantes dan a sus propias experiencias, en donde el interventor se involucra activamente para comprender desde dentro lo que viven las personas, reconociendo sus voces y su subjetividad dentro de su marco de referencia.

Para el desarrollo de esta intervención se utilizaron diversos instrumentos de recolección de información diseñados para el registro de experiencias, reflexiones y aprendizajes de los participantes a lo largo del taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. Escucha a tu cuerpo”. A continuación, la Tabla No. 3. Instrumentos para recabar información donde se detalla el objetivo de estos.

Tabla No. 3 Instrumentos para recabar información

Instrumento	Objetivo
“Entrevistas de acercamiento al campo” (Anexo 1)	Conocer el contexto, necesidades y disposición de la población antes de iniciar la intervención.
“Cuestionario de selección de candidatos” (Anexo 3)	Identificar la motivación, expectativas y experiencias de los posibles participantes, con el fin de seleccionar a quienes mostraran disposición para; a) asistir al taller b) interés por comprender la manera como afrontaban los conflictos o dificultades
“Cuestionario inicial del Taller” (Anexo 4)	a) Registrar información general de los participantes, b) conocer aspectos generales de la problemática referida.
“Cuestionario final del Taller” (Anexo 5)	Registrar los resultados, aprendizajes y cambios percibidos por los participantes al término de las siete semanas del taller.
“Cuestionario de inicio de sesión” (Anexo 6)	Conocer el estado emocional, disposición y expectativas de los participantes al inicio de cada encuentro.
“Cuestionario fin de sesión” (Anexo 7)	Registrar las experiencias significativas y/o aprendizajes tras cada sesión.
“Fichas de sistematización”	Organizar y analizar la información obtenida en cada sesión, identificando temas emergentes, y avances individuales y grupales (además de reflexiones en cuanto al desempeño de la facilitadora).
“Diario de campo”	Registrar observaciones, impresiones y reflexiones de la interventora durante las sesiones, la dinámica grupal y diversas observaciones en torno a la intervención.
“Grabaciones de audio”	Respaldar la información obtenida en las sesiones garantizando fidelidad en la recuperación de testimonios.
“Transcripciones”	El registro escrito de las narrativas de los participantes para su análisis

#### **4. Categorización**

Se continua con la etapa de análisis de la información. Se examina lo que se recopiló durante el trabajo de campo (testimonios, observaciones, fichas, etc.). En este punto se realiza una lectura minuciosa, organización y clasificación de la información, con el propósito de encontrar patrones, coincidencias y significados comunes. Para lograrlo, primero se crean “categorías descriptivas” (Gómez, 2002, p.49), que agrupan los hallazgos más frecuentes o visibles, y luego “categorías de análisis” (p.49), que permiten ir más allá de lo superficial y conectar los datos con el fenómeno estudiado. Según Gómez (2002), esto implica un ir y venir entre describir lo que se observa y reflexionar sobre lo que significa, combinando la observación objetiva con la interpretación subjetiva, un proceso que requiere “ser muy cuidadoso, porque puede suceder que perdamos de vista las frecuencias; hay que mantenerlas presentes” (p.49). Es decir, el investigador-interventor, no solo recopila información, sino que busca comprender el sentido de las experiencias expuestas por los participantes.

La información se sistematizó a través de categorías, lo que permitió organizar, analizar, interpretar y fundamentar en función del objeto de estudio, para enfocarse en la frecuencia de los datos que los participantes del taller otorgaban, lo que favoreció para dar respuesta a la pregunta de intervención. Las categorías identificadas fueron tres, cada una de ellas se compuso de subcategorías que detallan aspectos específicos observados durante la intervención.

- 1.** “Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento”; se desarrollaron dos subcategorías:
  - 1.1** Las emociones escondidas. Un conflicto sin resolver.
  - 1.2** Nombrar la emoción: un acto de conciencia.
- 2.** “Mi familia, mi bienestar o mi malestar”, se integró por tres subcategorías:
  - 2.1** Los mandatos familiares en mi historia.
  - 2.2** Ecos emocionales de la historia familiar. Una manera de percibir el cuerpo y sus malestares.

### **2.3 Experiencias de logro y dificultad en la vida.**

#### **3. “El cuerpo expresa lo que el habla calla”, comprende tres subcategorías:**

**3.1** Cuando el límite se vuelve un desafío.

**3.2** La defensa corporal-emocional y su manifestación.

**3.3** La experiencia corporal. Una ruta a la sanación.

## **5. Escritura**

La escritura no se entiende solo como el paso final, sino como una etapa de integración y construcción de sentido. Es importante recalcar que “el investigador nunca dejó de revisar teoría durante todos los pasos anteriores” (Gómez, 2002, p.50). Y es en este momento, donde se reúne y articula la teoría, los datos obtenidos y las interpretaciones personales, haciendo que estos tres elementos dialoguen entre sí, en palabras de Gómez (2002), “(...) es el momento en que el investigador recoge, cosecha, teje, escritura, adorna, borra, corrige. Es el encuentro con el otro de afuera.” (p.50); o como es nuestro caso, quien intervino. Es una recapitulación, pero también una creación, donde se transforma lo vivido y analizado en una realidad. Al escribir, no solo se comunican resultados, sino que se continúa interpretando. La escritura permite dar forma y visibilidad a la voz del interventor en relación con la de los participantes, construyendo así una comprensión compartida del fenómeno.

La ruta metodológica se desarrolló de manera circular y reflexiva, cada etapa alimentó a la siguiente, permitiendo comprender el fenómeno desde una mirada que conjugaba la subjetividad del interventor con lo vivido por los colaboradores en su contexto.

### **5.6 Procedimientos metodológicos**

Los procedimientos metodológicos utilizados en esta intervención se derivan de las etapas propuestas por Gómez (2002). Son entendidos como las acciones concretas, los pasos específicos, que posibilitaron avanzar de una fase a otra. Los procedimientos no responden a un protocolo rígido, sino a una serie de movimientos reflexivos y analíticos que acompañan la construcción del conocimiento desde la experiencia. Enseguida, los procedimientos utilizados.

## **1. Exploración inicial y delimitación del objeto de estudio**

- Se llevó a cabo un ejercicio de reflexión acerca de las motivaciones personales que impulsaron la elección del objeto a estudiar.
- Se elaboró un escrito reconociendo el vínculo entre la historia personal y el interés por una intervención socio-profesional.
- Se realizó un primer acercamiento para indagar lo que se ha investigado sobre el fenómeno de interés y sus alcances.
- Como parte de la problematización se elaboró un “Árbol de problemas” que permitió visibilizar las posibles causas y consecuencias que se derivaban de la temática de interés.
- Se precisó el objeto de estudio mediante cinco “Entrevistas de acercamiento al campo” que orientaron la ruta a seguir.
- Se formuló la pregunta de intervención que sirvió como guía de la intervención.

## **2. Revisión teórica y elaboración del estado del arte**

- Se identificaron producciones académicas (investigaciones, artículos académicos, bases de datos, etc.) que abordaban objetos de estudio afines.
- Se elaboraron “Fichas de lectura” con los constructos teóricos centrales para guiar la lectura y la comprensión de la temática de interés.
- Se incorporaron apartados sobre las distintas aproximaciones teóricas y metodológicas que podrían ayudar, tanto para la construcción del marco teórico, como para fundamentar conceptual y metodológicamente el diseño de la intervención en la modalidad de un taller presencial.

## **3. Trabajo de campo**

- Se definió el contexto y el grupo participante en la intervención. Se elaboró un “Cuestionario de selección” que incluía los criterios de selección.
- Se diseñaron (para su posterior aplicación) instrumentos de indagación pertinentes para los distintos niveles de análisis (observaciones, cuestionarios, audio grabaciones, diario de campo, bitácoras y fichas de sistematización).

- Se cuidó la coherencia entre estos instrumentos y los objetivos de la intervención y que favorecieran la interacción entre la interventora y los participantes.

#### **4. Categorización y análisis**

- Se realizó la lectura integral de todos los registros y testimonios con el objeto de hacer una descripción del fenómeno en estudio.
- Se elaboraron categorías y, posteriormente, subcategorías, con el objeto de organizar los testimonios recabados para elaborar la respectiva lectura -todavía en la descripción de la vivencia-.
- Se realizó un proceso interpretativo (ir más allá del plano descriptivo) para hacer visibles los significados y sentidos de lo manifestado por los participantes. La “voz” de quien realizó la intervención se valida por la metodología y los métodos empleados.

#### **5. Escritura. Resultados y Conclusiones**

- Se cuidó la coherencia entre lo vivido, lo analizado, lo interpretado y lo teorizado, por lo que, tanto los resultados, como las conclusiones, mostraron la voz de la interventora en diálogo con la experiencia de los participantes.
- Se presentaron los alcances y limitaciones que se encontraron en el desarrollo del trabajo.

Los procedimientos empleados en esta investigación están alineados con la propuesta metodológica de Gómez (2002), que busca equilibrar la apertura y la creatividad con el rigor metodológico. En particular, promover una postura flexible, reflexiva y sensible ante las personas que participaron en la intervención, sin dejar de lado la coherencia metodológica.

Cada acción desarrollada durante la intervención se concibe como un *punte* entre la subjetividad del investigador y la realidad que se comparte con los participantes, como señala Gómez (2002), un espacio común donde se construyen significados a través del diálogo y la experiencia compartida. De esta forma, la intervención se reafirma como una

ruta analítica, interpretativa y reflexiva bajo un marco humanístico, en el que conocer implica comprender y vincularse con el otro desde una mirada respetuosa y consciente.

## **5.7 Referente empírico**

La intervención se llevó a cabo con un grupo de quince personas adultas, quienes participaron voluntariamente en el Taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. *Escucha tu cuerpo*”. Su participación partió del interés por el conocimiento personal y la manera de afrontar situaciones de estrés, dificultad o conflicto, para identificar, particularmente, de qué manera vivían y atendían sus emociones y los aprendizajes al respecto, y a su vez, identificar si se apreciaba una tendencia a corporeizar la manifestación dichos conflictos.

### **Criterios de participación**

La convocatoria para la participación en el taller se difundió principalmente a través de medios digitales. En primera instancia, se publicó en la cuenta personal de Facebook de la facilitadora y en dos grupos cerrados de dicha red social, conformados exclusivamente por mujeres. Cabe señalar que uno de estos grupos concentraba un número significativo de personas en situación de vulnerabilidad, lo que hacía suponer que gran parte de la población participante provendría de ahí, sin embargo, las administradoras del grupo no autorizaron la publicación. Paralelamente, el propietario del establecimiento donde se llevó a cabo el taller colaboró compartiendo la invitación en sus redes sociales, lo que amplió el alcance de la convocatoria.

La respuesta obtenida superó las expectativas iniciales, por lo que se consideró pertinente realizar un “Cuestionario de selección de candidatos” (ver Anexo 3) con el fin de identificar a las personas más afines a los objetivos de la intervención. Durante estas entrevistas, las y los interesados compartieron malestares relacionados con situaciones complejas, así como la presencia de síntomas y enfermedades que buscaban comprender desde otra perspectiva. Con base en esto, se integró un grupo de quince participantes que cumplían con los criterios de pertinencia para el desarrollo del taller; se presentan en la siguiente tabla.

Tabla No. 4 Criterios de selección.

CRITERIO	DESCRIPCIÓN
Motivación personal y disposición para participar en el taller	Interés mostrado por el conocimiento personal, por comprender las maneras de afrontar las dificultades o conflictos y la disposición a asistir al taller de manera presencial.
Expectativas afines con los objetivos del Taller	Expectativas de los participantes alineadas con los propósitos del taller.
Interés por comprender los modos de relación y las respuestas emocionales	Conocer la manera en que se experimenta y reacciona en la relación interpersonal-emocional.
Manejo y afrontamiento de dificultades y conflictos	Maneras de gestionar las dificultades y/o conflictos.

Fuente: Elaboración propia

A continuación, se presenta una tabla que muestra características relevantes de las y los participantes con fines descriptivos, manteniendo la confidencialidad a través del uso de seudónimos.

Tabla No. 5 Personas participantes en el Taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. *Escucha a tu cuerpo*”

PERSONA	EDAD	ACTIVIDAD	EDO. CIVIL
“LILIS”	Entre 35 - 40 años	Lic. Educación especial Ejerce	Soltera
“DYDY”	Entre 30 - 35 años	Control escolar y gestoría de personal Ejerce	Casada
“VILLANEW”	Entre 40 - 45 años	Abogada, se dedica al hogar No ejerce	Casada
“MOMOS”	Entre 30 - 35 años	Psicólogo Ejerce	Soltero
“LOLOS”	Entre 50 - 55 años	Supervisor escolar nivel preescolar de la SEE Ejerce	Casado
“LITA”	Entre 30 - 35 años	Maestra de preescolar, sector público Ejerce	Soltera

“VERS”	Entre 50 – 55 años	Tanatóloga y canalizadora Ejerce	Divorciada
“NANIS”	Entre 45 - 50 años	Promotora independiente Ejerce	Soltera
“KIKIS”	Entre 35 - 40 años	Interprete médico Ejerce como maestra particular de inglés	Casada
“TITIS”	Entre 50 - 55 años	Directora de preescolar, sector público Ejerce	Mamá soltera
“NENÉ”	Entre 45 - 50 años	Psicóloga, se dedica al hogar No ejerce	Casada
“LYLY”	Entre 35 - 40 años	Contadora Ejerce	Soltera
“BARBIE”	Entre 40 - 45 años	Psicóloga, está en Recursos Humanos Ejerce	Divorciada
“MIR”	Entre 50 - 55 años	Maestra de preescolar, sector público Ejerce	Soltera
“NISS”	Entre 35 - 40 años	Maestra en Educación inicial Ejerce	Soltera

Fuente: elaboración propia

## 5.8 Propuesta de Intervención

La intervención se llevó a cabo en modalidad de un taller presencial que abarcó siete sesiones de dos horas y media cada una, dando un total de 17 horas. Las sesiones se realizaron los martes de 18 a 21:30 pm., contándose con la participación de 13 mujeres y dos hombres, todos dentro de la categoría de adultos jóvenes y mayores según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). A continuación, mayores detalles de la intervención.

**Temática:** Reconocimiento emocional-relacional y tendencia a la corporeización de conflictos.

**Título de la Intervención:** “Anatomía de las emociones frente al conflicto. *Escucha a tú cuerpo*”.

## Descripción de la intervención

Para la intervención se implementó un espacio de acompañamiento, expresión emocional y escucha reflexiva desde la perspectiva del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona. Estuvo dirigido a un grupo de adultos interesados en identificar, aceptar y resignificar sus relaciones y emociones y del reconocimiento de dificultades o conflictos y la posible tendencia a corporeizarlos.

Durante siete sesiones se propició un entorno de confianza, respeto y aceptación, donde los participantes exploraron las conexiones entre su marco de referencia, sus emociones y su manifestación en la corporeidad. A través de experiencias estructuradas (clips de películas, dinámicas corporales, reflexiones grupales, expresión escrita y ambientación sensorial -música, aromas y color-), se buscó promover la consciencia de cómo los conflictos afectan la expresión emocional y su tendencia a la corporeización. Se abordaron conceptos clave como congruencia, conflicto, estrés, ansiedad, crisis, emociones y resignificación desde una mirada integral, respetando el ritmo y la experiencia subjetiva de cada participante. Todo esto con la finalidad de favorecer el conocimiento y desarrollo personal y confiando en la sabiduría orgánica como brújula para la resolución del conflicto.

## Diseño de la intervención

El taller se estructuró en un total de siete sesiones que se llevaron a cabo conforme a lo planeado y sin contratiempos importantes. Únicamente se presentaron ausencias aisladas de uno o dos participantes, lo que no afectó el desarrollo general de las actividades. En la siguiente tabla se presentan las fechas, las temáticas abordadas en cada sesión y el número de asistentes registrados.

Tabla No.6 Tabla diseño de la intervención

No. SESIÓN TEMÁTICA	FECHA	No. DE ASISTENTES
Sesión 1 "Congruencia e incongruencia una mirada diferente"	25.febrero.2025	13
Sesión 2	04.marzo.2025	15

"El conflicto en el Desarrollo Humano"		
Sesión 3 "Estrés, ansiedad y corporeidad"	11.marzo.2025	13
Sesión 4 "La crisis forma parte de la vida"	18.marzo.2025	14
Sesión 5 "Un concepto de emociones"	25.marzo.2025	14
Sesión 6 "Las emociones en el cuerpo frente al conflicto"	01.abril.2025	13
Sesión 7 "Regulación emocional. Identificar, aceptar y resignificar (tendencia actualizante)"	08.abril.2025	12

Fuente: elaboración propia

Como se observa en la tabla, la ausencia de participantes fue mínima. No obstante, en los casos en que ocurrió, cada uno tuvo la disposición de notificar previamente la razón o el motivo de su inasistencia.

### 5.9 Los supuestos de la facilitadora

Es fundamental clarificar los supuestos desde los cuales se posicionó la facilitadora para el diseño, desarrollo y sistematización de la intervención, los que, no sólo orientaron la propuesta de intervención, sino también el procesamiento de los datos y la metodología. Clarificarlos y asumirlos constituye una base ética que sustenta la forma en que se acompañó a los participantes. El supuesto central del trabajo fue el siguiente: al establecer un espacio seguro, las personas pueden contactar y experimentar sus emociones, otorgarles sentido a través de la simbolización, y así acercarse a una vivencia más congruente consigo mismas, lo que podría favorecer su bienestar corporal. Otros supuestos fueron: a) El cuerpo y la psique están íntimamente ligados; son inseparables, b) las emociones son indicadores de lo que se vive y cómo se vive, c) la expresión es integral; es la palabra y también es la manifestación corporal, d) en el conflicto se intensifica la emocionalidad; ambas dimensiones requieren ser expresadas y e) lo que no se expresa verbalmente se manifiesta corporalmente, ya sea de manera consciente o inconsciente.

## 5.10 Consideraciones éticas

Durante el diseño del Taller se elaboraron diversos instrumentos con bases teóricas metodológicas y éticas, con la finalidad de llevar a cabo una intervención respetuosa, responsable y comprometida con el bienestar de los participantes. Uno de ellos fue el “Consentimiento Informado” (ver Anexo 2), que incluye la firma de autorización de cada asistente, aceptando los términos y condiciones de la participación. En el mismo, se explicitaba que la elaboración de la intervención era con fines meramente académicos y formativos, haciendo resaltar las consideraciones éticas como necesarias para posibilitar una relación horizontal que favoreciera procesos de autoexploración y desarrollo dentro de un ambiente seguro.

Respecto a las consideraciones éticas vale la pena resaltar que le dieron forma a los lineamientos para lograr que los participantes mostraran apertura a la experiencia, cuidando el vínculo y la integridad, tanto individual como grupal. Esta postura se tradujo, no solo en decisiones formales, como la firma del “Consentimiento Informado”, sino también en un modo de relación, escucha y presencia en el transcurso del taller. Asimismo, se estableció de manera explícita, que los contenidos compartidos durante las sesiones tenían un carácter confidencial. Es decir, las vivencias, relatos y reflexiones expresadas en el grupo no podían ser divulgadas ni comentadas fuera del espacio del taller. Se tuvo como propósito crear un ambiente de confianza, apertura y seguridad, donde cada persona pudiera sentirse libre de compartir desde su experiencia sin temor a ser expuesta y juzgada.

Se especificó que las sesiones serían audio grabadas exclusivamente para el análisis y sistematización de la experiencia y que dicho material sería manejado con absoluto cuidado, resguardando la identidad de las personas a través del uso de seudónimos y se protegerían los datos personales. Desde el inicio, se estableció un compromiso claro con el cuidado y la protección de la experiencia subjetiva de cada persona. Como señalan García y Carretero (2018), el maestro en Desarrollo Humano ha de sostener una actitud reflexiva y un trabajo personal constante para poder ofrecer un contexto relacional que posibilite el despliegue del potencial humano. En este sentido,

la ética se vive como una práctica cotidiana de cuidado, de validación del otro y de reconocimiento de su historia y su dignidad personal.

El compromiso ético se expresó en diferentes momentos y tiempos, por ejemplo, en abrir espacios de escucha para los participantes que lo solicitaban, el ofrecimiento de recursos para promover el conocimiento personal y el desarrollo grupal, así como también, la atención oportuna durante las sesiones. Las actitudes facilitadoras y la relación emanada de estas fueron claves para que las personas pudieran explorarse con confianza y resignificar sus experiencias desde una base ética y afectiva. Rogers (2020), plantea que la relación de ayuda requiere que quien facilita se sitúe de forma auténtica, en una relación empática, generando un espacio seguro para el crecimiento personal. Este modo de ser y de estar con el otro conformó una práctica profesional con responsabilidad y ética.

## **CAPÍTULO 6. RELATO REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN**

### **6.1 Bitácora de vuelo.**

El siguiente apartado surge de las reflexiones que arrojó el proyecto de intervención que se llevó a cabo a través del Taller: “Anatomía de las emociones frente al conflicto” *Escucha a tu cuerpo*. El capítulo se describe utilizando la analogía del vuelo de un avión, cuyo despegue es hacia el conocimiento personal, atravesando desafíos y dificultades, así como también, momentos de reflexión y crecimiento. Al igual que los viajes, los imprevistos fueron una constante, pero también lo fueron los paisajes emocionales y las oportunidades de aprendizaje que surgieron a lo largo del trayecto. A continuación, se exponen las experiencias y aprendizajes adquiridos a lo largo de estas semanas, los retos a nivel personal, que dejan la certeza que fueron, son y serán pilares fundamentales para la formación como facilitadora.

Respecto a la experiencia grupal, el proceso fue un constante deconstruir y construir las habilidades como facilitadora del potencial personal (y social) con el objeto de establecer una relación con los participantes favorecedora de la reflexión respecto a las emociones en el conflicto y sus circunstancias. El objetivo del acercamiento a la población, como se dijo, el reconocimiento de las emociones y el marco de referencia propio y su incidencia ante el afrontamiento de dificultades y el impacto que tienen a nivel corpóreo.

Para favorecer dicho objetivo, resultó fundamental crear un espacio seguro, en donde los participantes se pudieran vivir y permitir ser vulnerables, compartiendo sus historias para detonar su tendencia actualizante. Esta intervención no solo fue un ejercicio de acompañamiento, sino también un espejo que me ha permitido ver mi propio crecimiento y conocimiento personal y cómo impactan en los que confiaron en este espacio. De este modo, cada sesión se convirtió en una oportunidad para que como facilitadora, reflexionara acerca de la importancia de estar presente, ser auténtica y, sobre todo, acompañar desde la empatía y el respeto por la experiencia única de cada persona.

## **6.2 El despegue hacia rumbos inciertos y las turbulencias.**

Durante las siete sesiones la presencia de dificultades y errores fueron innegables tanto emocionales como técnicos, cada uno de ellos brindó lecciones valiosas sobre cómo manejar los imprevistos durante la intervención. Las dificultades emocionales, la interacción con los participantes y el manejo de dinámicas grupales, mostraron que la flexibilidad, el respeto por los límites individuales y la comprensión empática son esenciales para crear un ambiente de confianza y apertura. Los errores me mostraron la importancia de la preparación, no solo técnica, sino también emocional, ya que la intervención en el grupo trae consigo situaciones que pueden afectar tanto al facilitador como a los asistentes.

Los aciertos jugaron un papel fundamental para el éxito de la experiencia grupal. Hubo momentos donde las planeaciones funcionaron eficientemente, tanto a nivel técnico, relacional y personal. No solo me permitieron gestionar de manera adecuada el proceso, sino que también crearon un ambiente propicio para que los participantes pudieran explorar y expresar sus emociones con libertad y seguridad.

La habilidad de ajustarme a las circunstancias, la flexibilidad para manejar las dificultades, errores y la creación de un espacio seguro y abierto, fueron elementos clave para generar lo que Napier y Gershenfeld (2016), definen como cohesión, la cual es, la atracción que los miembros de un grupo tienen hacia este, que, mientras más alta sea, más querrán pertenecer. Estos aciertos demostraron que el trabajo de un facilitador no solo depende de la preparación teórica, sino también de la habilidad para estar presente y tomar en consideración las necesidades del grupo.

Para quienes deseen realizar una intervención, es clave recordar que las dificultades son parte del proceso, los errores no son fracasos, sino momentos de aprendizajes y que reconocerlos y ajustarse es fundamental para el éxito de la intervención. Además, reconocer los propios errores, aprender de ellos y mantenerse centrado en los objetivos de las sesiones son aciertos para el facilitador.

Al recapitular las Dificultades, Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S) de lo sucedido en el taller, la principal sugerencia que puedo ofrecer es que se establezcan

normas claras desde el principio, aunque siendo flexibles ante las necesidades del grupo y tener presentes los objetivos a lograr, pues son la brújula que marca el rumbo. Y que, a medida que se adquiere experiencia, la habilidad para gestionar las dificultades y errores de manera efectiva se fortalecerá, resultando en intervenciones cada vez más significativas y efectivas.

### **6.3 Los pasajeros y su destino**

Se pensó en dar seguimiento a las cinco entrevistadas que se contactaron durante el primer acercamiento a la población, de tal manera se les hizo la invitación a participar en el Taller; solo asistió una de ellas, a quien llamaremos “Lilis”. Posteriormente se lanzó una convocatoria a tres grupos de Facebook, creyendo que con uno solo de ellos se contactaría al resto de los participantes. El perfil del grupo llevó por nombre “Ni una menos”, lo que mostraba un alto nivel de vulnerabilidad, sin embargo, las administradoras del grupo no aceptaron la publicación. De cualquier modo, la gran sorpresa resultó ser, que la mayoría de los asistentes inscritos fue gracias a la difusión que el dueño del lugar donde se llevó a cabo el taller realizó a través de sus redes sociales. La población estuvo compuesta por 13 mujeres y dos hombres, algunos con experiencias de vida similares, pero todos compartiendo un destino común: explorar su desarrollo personal y las emociones que influyen en sus vidas.

Realizar la intervención en la modalidad de taller con este grupo de personas fue una experiencia profundamente reveladora, ya que me permitió observar las particularidades y dinámicas de una población diversa, cuyas historias, emociones, vivencias y experiencias fueron tan variadas como enriquecedoras. A lo largo de las siete sesiones, se observaron características comunes entre ellos, en su mayoría, enfrentaban dificultades en cuanto a la regulación emocional y la comprensión de su cuerpo como fuente de comunicación. Mencionaron que no estaban acostumbrados a hablar abiertamente sobre sus sentimientos (o emociones), ni a identificar el impacto que estos tenían en sus decisiones y/o comportamientos. A medida que avanzaban las semanas, se observó una progresiva disposición a compartir, explorar y atender sus emociones, satisfaciendo su deseo de entenderse mejor a sí mismos.

Una de las particularidades de la población fue la notable vulnerabilidad que presentaban algunos participantes, siendo esta la segunda de las seis condiciones indispensables que marca Rogers (1985), para que se dé y/o logre un cambio en las personas; se mencionan a continuación:

1. Que dos personas estén en contacto.
2. Que la primera persona, a la que se le denomina participante, se encuentre en un estado de vulnerabilidad.
3. Que la segunda persona, a quien se reconoce como facilitadora, muestre la mayor congruencia en la relación con el participante.
4. Que la facilitadora experimente una consideración positiva incondicional hacia el participante.
5. Que la facilitadora experimente una comprensión empática hacia el marco de referencia del acompañado.
6. Que el acompañado perciba, por lo menos en grado mínimo, las condiciones cuatro, cinco y seis, es decir: la consideración positiva incondicional de quien acompaña y la comprensión empática que le demuestra.

A pesar de avanzar en distinto ritmo y tiempo, los participantes conformaron un grupo único en su desarrollo. A lo largo de las sesiones, en los “Cuestionarios fin de sesión” algunas personas externaron haber identificado y atendido, situaciones no resueltas, como sentimientos (o emociones) emergentes, otros se resistían a aceptarlos y algunos preferían mantener una postura reservada, mostrando una clara tendencia hacia la autoprotección que se manifestaba en la resistencia a hablar sobre aspectos sensibles o a ser completamente transparentes con los demás. Sin embargo, a medida que las sesiones avanzaban, haciendo uso de las actividades estructuradas, las cuales favorecieron la introspección e integración, los participantes comenzaron a mostrar una apertura progresiva. Haciendo alusión a lo que Napier y Gershenfeld (2016), mencionan que sucede con las personas en un grupo, “al pasar el tiempo, los miembros se comportan de maneras que son aceptables o inaceptables para los miembros individuales del grupo y se le da forma a un acuerdo de grupo” (p. 82). Aceptar y mostrar vulnerabilidad dio paso a que los asistentes comenzaran a expresar sus temores, inseguridades, enojos y frustraciones, una evolución que es testimonio de la importancia

de la creación de un espacio seguro y de confianza, donde las emociones y vivencias pudieron ser compartidas sin temor a ser juzgadas y, mostrando a su vez, la capacidad intrínseca que tiene el ser humano para desarrollar la autorrealización y madurez a pesar de las adversidades; o bien, lo que Rogers (2012), denomina, la tendencia actualizante o tendencia al desarrollo.

Era notable observar en el grupo la confusión emocional que experimentaban al vivirse en conflicto, parecían no saber cómo manejar los sentimientos (o emociones), por ejemplo, el estrés, ansiedad y/o frustración, y a menudo recurrían a mecanismos de defensas emocionales, como la evasión, el aislamiento o la proyección, lo que dificultaba la comprensión y el procesamiento de experiencias dolorosas. Al respecto González (2022), afirma que “muchas personas creen que pueden librarse de sus sentimientos suprimiéndolos, olvidándolos o pensando acerca de alguna otra cosa. En realidad, nos libramos de los sentimientos cuando los expresamos abiertamente” (p. 5). Estas dificultades de contacto con las emociones era una constante en el grupo y se manifestaba en limitaciones para reconocer los malestares y bloqueos emocionales.

La evolución que tuvieron los asistentes fue gradual, siendo claro su nivel de compromiso entre la primera y la última sesión. Al acercarse la recta final del taller la mayoría de los participantes se dieron cuenta cómo sus emociones se manifestaban físicamente, lo que les permitió aceptar y confiar en su propio cuerpo como un espacio de expresión emocional. Respecto a esto, Rogers (2020), asegura que confiar en la propia experiencia es una piedra angular en el desarrollo, permite que las personas regresen a su centro en donde radica su experiencia tal y como la viven y sienten, aceptándola e integrándola como su máxima autoridad, llamando a esto sabiduría orgánica. De tal manera que los participantes iban mostrando una mayor disposición a explorar sus vivencias y también a compartir con mayor libertad las transformaciones que estaban viviendo. Comenzaron a aceptar y verbalizar las emociones que antes no lograban nombrar, relacionándolas con experiencias pasadas que les ayudaron a entender su situación actual. Este descubrimiento fue crucial, ya que les permitió avanzar en el reconocimiento y aceptación de su sentir, un aspecto clave para el desarrollo

personal para el cual es indispensable integrar las experiencias vividas como fuentes disponibles a la consciencia.

Es importante tener en cuenta que la diversidad emocional dentro de un grupo puede generar resistencias iniciales, pero también ofrece una gran oportunidad para que los participantes crezcan y se ayuden mutuamente en el camino del desarrollo personal. Por lo tanto, dice González (2022), “responsabilizarme de mi comunicación implicará entonces tomar conciencia, asumir los riesgos y echar a andar los recursos propios para alcanzar el nivel que buscamos en los encuentros” (p. 9). Al comprender las particularidades del grupo y ofrecerles el apoyo necesario para gestionar sus emociones, el facilitador puede ser el catalizador de un cambio significativo en la vida de las personas.

#### **6.4 El rol del copiloto.**

Algo que quiero dejar en claro, es que el piloto de esta intervención es el Desarrollo Humano, pues me brindó la oportunidad de personificar un “copiloto”, orientando y guiando, pero, sobre todo, compartiendo con el grupo; un grupo que iniciaba un viaje incierto hacia un destino que se fue aclarando a medida que transcurría la aventura de conocernos y reconocernos en el otro. Al respecto Schmid (2008), menciona que, “aceptar a otra persona significa verdaderamente reconocerla como otro en el sentido filosófico de encuentro” (p. 4). Tener el privilegio de intervenir como facilitadora fue profundamente transformador, no solo para los participantes, sino también para mí. Cada sesión me brindó oportunidades para explorar y comprender mis propias emociones, reacciones y pensamientos. A través de mi implicación personal, logré comprender mejor cómo mis propios sentimientos y vivencias impactaban la dinámica del grupo, así como las respuestas de los participantes.

En la primera sesión me sentí emocionada pero también bastante nerviosa. Como facilitadora, sabía que la creación de un espacio de confianza era esencial para que los participantes se abrieran a la experiencia, pero la incertidumbre en cuanto a factores técnicos, personales y ambientales me generaba inseguridad. Pensar si estaba completamente preparada afectó mi confianza, pronto comprendí que mi vulnerabilidad en ese momento y reconocer mis propios nervios, permitió que los participantes se

sintieran conectados conmigo. Este primer contacto me enseñó que la autenticidad es clave para establecer una relación significativa con un grupo. Al decir de Rogers y Kinget (2013):

La autenticidad facilita la puesta en práctica por el terapeuta [o facilitador] de una exigencia muy útil que es la constancia de la conducta. Si (...) no se comporta de modo auténtico, le será difícil, si no imposible, mantenerla a través de las vicisitudes de un proceso que, a veces, es bastante largo. (p. 149)

Tomar en cuenta el tiempo que íbamos a compartir me ayudó a ser consciente de la importancia de dicha autenticidad, debido a que, si quería mostrar una pose, en algún momento del camino esta se derrumbaría. Arriesgarme a que eso sucediera no era opción, así que, si bien las dificultades logísticas me hicieron sentir insegura, tener presente lo anterior contribuyó a que los participantes se sintieran mejor; y yo también.

A partir de la segunda sesión, la relación con los participantes fue notoria, motivándome a compartir momentos personales que resultaron ser la puerta de entrada para que más personas compartieran historias vulnerables de su vida. Y, aunque me encontraba observando cómo sus emociones emergían, hubo momentos en los que me sentí sobrepasada por la carga emocional. Particularmente con dos participantes, escuchar y observar cómo contactaban con sus emociones y a su vez, externaban sus vivencias, me tocaron a nivel personal: Me sentí identificada con ellos, lo que me llevó a reflexionar sobre cómo mis propias experiencias y emociones influían en el grupo. En este sentido, me di cuenta de que la implicación emocional no solo se trata de estar presente, sino de ser consciente de cómo mis procesos personales pueden estar conectados con los de los demás. González (2023), asegura que, “construimos relaciones a base de “encuentros”, “desencuentros”, “encontronazos” y “reencuentros” (p. 4). Estos momentos de identificación emocional con los participantes me llevaron a comprender la importancia de reconocer mis propios límites emocionales como facilitadora.

Durante la tercera, cuarta y quinta sesión, tuve la oportunidad de escuchar sus experiencias más significativas. Al compartir se permitieron sentir sus emociones tal cual

se hacían presentes, siendo algunas intensas y complicadas de externar, de tal manera que, me vi enfrentada a situaciones difíciles donde regular mi propia emocionalidad fue complejo. En cada sesión, los pensamientos afloraban respecto a dudar si lo que estaba haciendo estaba bien o no, lo que se tradujo en una reflexión sobre mi rol: ¿cómo mantener un espacio seguro sin ser invasiva? ¿cómo intervenir sin rechazar las emociones de los participantes? La tensión entre asegurarme de que el grupo se integrara y, al mismo tiempo, respetar la vulnerabilidad emocional de las personas, me hizo reflexionar acerca de cómo el acompañamiento del facilitador involucra empatía, guía y flexibilidad.

A lo largo de las sesiones se acentuaba ese “darme cuenta” de cómo mis emociones influían en la dinámica grupal más de lo que había anticipado. Al reflexionar sobre esto, comprendí que los facilitadores hemos de ser conscientes de cómo nuestras emociones, aunque válidas, pueden influir en el grupo. Por ello, fue crucial identificar y regular mis emociones para que no interfirieran con el proceso de los demás. Reconocer, aceptar e integrarlas fue clave para mantener un ambiente de trabajo genuino, coherente y respetuoso, no solo para los participantes, sino también para mí como facilitadora. La última sesión estuvo llena de agradecimiento a cada una de las personas que participaron en el taller. La vulnerabilidad mostrada por todos, incluyéndome, nos llevó a generar un ambiente en donde la nostalgia se tomaba de la mano con la satisfacción de identificar el progreso que tuvimos a lo largo de este maravilloso viaje. Al respecto, García y Carretero (2018), mencionan que:

la relevancia de crear un clima de seguridad y confianza desde el primer encuentro que se tenga con esta población y que este clima ha de conservarse desde el proceso de detección de necesidades hasta el cierre de la intervención. (p. 4)

Me quedo convencida y satisfecha de lo logrado y, sobre todo, me reconozco con un corazón lleno del cariño expresado y manifestado de las personas que confiaron tanto en el Desarrollo Humano con en mí, al permitirse sentir abiertamente en este Taller.

## 6.5 Un viaje compartido.

Se pueden realizar viajes en solitario en donde exista disfrute y diversión, sin embargo, realizar un viaje acompañado potencializa lo vivido. A continuación, se presentan los tripulantes que hicieron posible esta aventura, compartiendo un ligero panorama del trayecto hacia su destino. La información que se presenta a continuación fue recaudada e interpretada de las bitácoras elaboradas en cada sesión del taller.

PERSONA	PARTICIPACIÓN EVOLUTIVA DURANTE LAS 7 SESIONES
"LILIS" Entre 35 - 40 años	Desde la primera sesión, mostró resistencia a compartirse, tenía presente su último trabajo terapéutico, de tal manera que se confrontaba constantemente respecto a aceptar vivir en conflicto, ya que comparaba lo trabajado en el taller con sus terapias. Al compartir la reciente pérdida de un familiar, se abre a la experiencia, externando sus emociones, vivencias y experiencias. Identificó vivencias en su niñez que le siguen afectando hoy en día, externando que su familia tiene una gran influencia en su manera de ser, en la cual toma el rol de "resolvedora" de las situaciones o conflictos, ya que de no hacerlo, le genera culpa y sentimientos de inseguridad y soledad. Le preocupa llenar expectativas ajenas pues busca la aprobación. Al término del taller expresa tener avances significativos en su reconocimiento personal.
"DYDY" Entre 30 - 35 años	Se presenta con actitud reservada, comparte haber estudiado la carrera, no porque ella quisiera, sino por "obedecer". Externa dificultad para conectar con sus emociones, sin embargo, quiere hacerlo. Conforme transcurre el Taller va conectando con ellas, identificando su rigidez emocional. Tiene un tono de voz bajo, casi no abre la boca al hablar, se muestra amable, cuida su imagen. Menciona identificar sus conflictos, sin embargo, no los atiende, evade la confrontación, no se permite tener pensamientos ni emociones "negativas" y antepone las emociones de los demás a las suyas. Logra identificar y vincular sus vivencias y experiencias pasadas lo que acrecienta su conocimiento personal.
"VILLANEW" Entre 40 - 45 años	Se presentó al taller en estado de vulnerabilidad, compartiendo abiertamente el reconocimiento de la emoción y su relación con la corporeización de conflictos. Su participación permitió que otros se sintieran cómodos al compartir. A lo largo del taller, su narrativa se fue transformando, reconociendo que había pasado mucho tiempo sin verdaderamente "verse". En la última sesión, destacó la importancia de

	los límites y su avance al poder decir "no", un logro importante en su proceso personal.
"MOMOS" Entre 30 - 35 años	Llegó con actitud analítica, pero al conectar con la historia de "Villanew", se dio un cambio y fue una de las personas más participativas. Durante el taller reflexionó en su conocimiento personal, especialmente en cómo la presión externa y la autoexigencia han marcado su vida. Mostró necesidad de hablar y ser escuchado, externó que encontraba un espacio y lugar en el taller, de tal manera que eso fue su motor para regresar cada semana, en donde también se sentía validado. A lo largo de las sesiones, se fue dando cuenta del peso que le generaba tratar de llenar las expectativas ajenas. Identificó que antepone las demandas ajenas a las suyas y vivirse en el enojo.
"LOLOS" Entre 50 - 55 años	Al principio, se mostraba serio y distante, luego conectó con la experiencia de "Villanew", y a partir de ese momento, se relajó compartiendo sobre su vida y aspectos de salud. Presenta varios órganos vulnerados, situación que le motiva a explorar lo emocional. Comenzar a hablar en primera persona, le permitió conectar con sus emociones, apoderándose, tanto de ellas, como de sus pensamientos y sentires. Identificó su crisis y resignificó la emoción del rechazo. Tuvo un acercamiento emocional con un integrante de su familia, logrando comprender la diferencia de lo vivido. Al finalizar, expresó liberarse de la culpa de no cumplir con las expectativas familiares y sociales, abrazando una mayor autonomía en sus decisiones personales. Y aunque le costó aceptarlo, asumió la responsabilidad de sus emociones, y sobre todo, de su salud, comentando que se haría cargo de esta. Se dio cuenta que tomar acción y realizar cambios (por pequeños que fueran) lo llevaban a experimentar tranquilidad y bienestar.
"LITA" Entre 30 - 35 años	Mostraba disposición a compartir, aunque no lo hacía seguido. Le costaba trabajo tomar decisiones y expresarse. A medida que avanzaban las sesiones se fue sintiendo segura y externó encontrar un espacio para reconocerse a sí misma. Se enfermó y lo relacionó con las introspecciones que hacía dentro y fuera del Taller. Tuvo descubrimientos significativos, como reconocer la importancia de conectar con sus emociones y no restarles importancia. En sus últimas participaciones expresó su orgullo al permitirse mostrar su vulnerabilidad en el grupo.
"VERS" Entre 50 - 55 años	Se mostraba reservada, participando poco al principio. Sin embargo, conforme avanzó el taller, se permitió explorar emociones reprimidas y no comprendidas. Darse cuenta de su autoconcepto le removió emociones que la llevaron a identificar una crisis no atendida, situación que atendió de inmediato, dando un giro completo tanto a su presencia

	<p>como a sus participaciones. Al final, su voz ya no era titubeante y se expresaba con fluidez. Resignificó la relación con un familiar cercano, viviéndose en congruencia y disfrutando de su compañía. Cerró externando ser la única responsable de sus emociones y sentires, identificando y resignificando creencias que le habían sido limitantes.</p>
<p>“NANIS” Entre 45 - 50 años</p>	<p>Parecía cuidar su imagen ante el grupo, sin embargo, se mostraba abierta al compartir. Externó haber vivido una experiencia en donde se quedó inmóvil por unos minutos por el miedo que sintió. En una de las actividades, identificó como su incomodidad física se conectaba con su conflicto, con lo que debía ocultar y/o mostrar. Compartía emociones, pero no lo que las generaba. Pudo reconocer cómo sus emociones impactaban su cuerpo, especialmente el miedo.</p>
<p>“KIKIS” Entre 35 - 40 años</p>	<p>Se integró al taller en la segunda sesión, sin embargo, rápidamente se incorporó al grupo. En algunas actividades mostraba incomodidad, pero se permitió reconocerse bastante dura consigo misma. Solo asistió a tres sesiones, en las que mostró una gran apertura a la experiencia, compartiendo sus hallazgos. A pesar de haber asistido a pocas sesiones logró identificar y resignificar una de sus crisis y descubrió que venía arrastrando desde su niñez. Mencionó que había aprendido a identificar sus emociones y a aceptar, tanto sus virtudes como sus defectos, experimentando una mayor comprensión y compasión de sí misma.</p>
<p>“TITIS” Entre 50 - 55 años</p>	<p>Una participante alegre y bulliciosa que desde el principio mostró alta sensibilidad emocional. Durante el taller, se vio contenida emocionalmente, pero con lágrimas en los ojos al hablar de temas sobre autoimagen. Su órgano de choque es el estómago y a pesar de aceptar la relación emoción-cuerpo, opta por medicarse para sentir alivio inmediato ante síntomas y/o malestares, en lugar de explorar su sentir emocional. Mencionó que no le gustaba pensar las cosas y se describió como muy práctica. Identificó lo que era importante atender, pero asumió que se reusaba a hacerlo. Reconoció una emoción sentida en su niñez y lo que significó en la adultez: el rechazo y que de manera recurrente sigue experimentando.</p>
<p>“NENÉ” Entre 45 - 50 años</p>	<p>Mostraba cuidar su imagen ante el grupo. Participó de forma activa desde el principio mostrando un alto nivel de autocrítica. A lo largo de las sesiones fue comprendiendo mejor sus emociones y cómo estas se manifestaban físicamente. Durante la semana se detenía para dejarse sentir, compartiendo en el grupo aquellas emociones que lograba identificar y reconocer sin mencionar las situaciones que las generaban. Si sentía malestares, se detenía a indagar qué emociones estaba experimentando que le pudieran estar detonando dichos malestares.</p>

	Consideraba que la responsabilidad emocional es compartida. En las últimas sesiones, destacó la importancia de dejar de culparse constantemente y empezar a ser más amable consigo misma.
<p><b>“LYLY”</b> Entre 35 - 40 años</p>	Se integró en la segunda sesión, se mostraba seria y poco participativa, pero al avanzar el taller, compartió sobre sus experiencias y emociones. Participó solo en dos ocasiones, las que dijo le resultaron funcionales, ya que se dejó conectar con emociones poco reconocidas. Identificó cómo las expectativas familiares y sociales le han moldeado la visión de sí misma, dándose cuenta cómo le ha afectado la falta de límites, los cuales pone en lo laboral, pero no en lo familiar.
<p><b>“BARBIE”</b> Entre 40 - 45 años</p>	Se integró al taller en la segunda sesión, llegando con actitud de observadora. Se mantenía presente y participativa. Identificó vivir en conflicto, experimentando estrés constante, el cual, comenta serle funcional, a pesar de sentirse muchas veces al límite física y emocionalmente. Externó sentirse en un lugar seguro, y a pesar de estar cansada y agotada, le gustaba asistir, ya que salía <i>con la pila recargada</i> . Sentirse de esta manera la motivó a compartir cada vez más. En la séptima sesión, destacó que había logrado deshacerse de muchas creencias limitantes y que estaba aprendiendo a aceptarse tal como era.
<p><b>“MIR”</b> Entre 50 - 55 años</p>	Al principio se mostró distante y cautelosa, le costó trabajo conectar con sus emociones. En todas las sesiones se veía amigable, dibujando siempre una sonrisa en su rostro, poco participativa. Conforme avanzaba el taller fue haciendo consciencia de sus emociones y su cuerpo. En las últimas sesiones, identificó cómo su historia de vida influyó en sus relaciones, permitiéndose comenzar a cambiar patrones que le afectan emocionalmente. Las reflexiones que tenía las hacía en los “Cuestionarios inicio y fin de sesión”.
<p><b>“NISS”</b> Entre 35 - 40 años</p>	Llegó al taller con inseguridades, nunca participó de manera oral en el grupo, las participaciones que tuvo fueron en las actividades en pareja. En una de estas, compartió conmigo como la facilitadora, identificando su crisis, lo cual permitió que conectará con las emociones que le generaba la división de su familia a raíz de la pérdida de un familiar; se dejó sentir y ver vulnerable. A lo largo de las sesiones, se dio cuenta de cómo había estado reprimiendo sus emociones por miedo al rechazo. El final comentó sentirse satisfecha por abrirse a la experiencia grupal.

## 6.6 Volando juntos.

Compartir el viaje no quiere decir que la experiencia será igual para todos a pesar de volar teniendo el mismo panorama, pues el filtro para verlo dependerá de cada persona. Lo mismo sucede con la facilitación, la cual no puede ser generalizada, cada participante tiene su propio tiempo y ritmo, identificarlos facilita que tengan una experiencia de autoexploración genuina. Al respecto, Egan (1981), menciona que la auto-exploración se considera una destreza del cliente (participantes),

Si el orientador es efectivo, ayudará al cliente a explorar los sentimientos y conductas asociados con las áreas problemáticas de su vida. Esta búsqueda será tan concreta como sea posible y gradualmente profundizará según la persona en necesidad va confiando en el orientador y sus destrezas. (p. 33)

La población con la que se trabajó en el taller se caracterizó por las diferentes personalidades y experiencias, lo que me llevó a una facilitación flexible y ajustada a las necesidades particulares de cada participante. Según Cormier y Cormier (2015), la facilitación exitosa implica reconocer las diferentes formas de aprender y crecer de las personas y ajustarse a sus ritmos. Por tal motivo, se utilizaron técnicas como la escucha activa y la formulación de preguntas abiertas para fomentar la autorreflexión y así detonar su tendencia actualizante.

Además, hice uso de actividades estructuradas en las que los participantes pudieron compartir sus experiencias y aprendizajes, lo que facilitó un ambiente de confianza y escucha. Este tipo de facilitación se ajusta a la propuesta de Canales-Alonso (2015), quien señala que la facilitación en contextos grupales ha de promover el intercambio y la co-creación del conocimiento, entendiendo el grupo como un espacio de crecimiento compartido. De tal manera, que pude compartir conocimientos teóricos y prácticos que fundamentaban cada sesión.

Una de las habilidades fundamentales fue la creación de un espacio emocionalmente seguro. Esto se logró a través de la escucha, la validación de las emociones de los participantes y la invitación a la apertura. En el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), Rogers (1980), sostiene que una de las condiciones para un cambio

genuino en las personas es la creación de un ambiente en el que las personas se sientan aceptadas y comprendidas.

Otra estrategia importante fue la facilitación del proceso de darse cuenta a través de la reflexión guiada. En este sentido, se hizo uso del modelo propuesto por Egan (1981), que resalta la importancia de estructurar la intervención en tres etapas: exploración, comprensión y acción. Acompañar a los participantes a identificar y expresar sus emociones (exploración), a comprender las conexiones entre sus emociones y su cuerpo (comprensión) y a identificar estrategias para gestionar esas emociones en el futuro (acción).

Los efectos observados de la facilitación fueron la creación de un espacio seguro y transformador que permitió a los participantes reconocer, aceptar y validar sus emociones, logrando abordar de manera efectiva alguno de sus conflictos, lo que se tradujo en un desarrollo personal significativo. Según Rogers (1980), el facilitador debe proporcionar las condiciones necesarias para que las personas puedan encontrar soluciones por sí mismas, lo que ocurrió cuando comenzaron a integrar lo aprendido en sus vidas cotidianas y realizaron tareas personalizadas cuando era necesario. Mostraron así, tanto el compromiso como el desarrollo de una consciencia corporal, la cual se evidenciaba en las dinámicas grupales y en la verbalización de sus sensaciones corporales.

Respecto a las habilidades de confrontación e interpretación de Cormier y Cormier (2015), fueron fundamentales para lograr los objetivos del taller. Cada una de estas habilidades se alineó con el acompañamiento emocional y la construcción de una consciencia que caracteriza a este tipo de intervención. La confrontación se utilizó para ayudar a los participantes a identificar las discrepancias entre su autoconcepto y la manera en que se comportaban o sentían frente a situaciones concretas. Esta práctica les permitió identificar creencias limitantes y patrones emocionales, como cuando un participante no reconocía la relación entre el estrés y sus tensiones físicas. La confrontación no se entendió como un ataque, sino como una herramienta para que los participantes pudieran enfrentarse a sus propios bloqueos y expandir su conocimiento

personal, siempre dentro de un espacio seguro. Como subraya Rogers (1980), la confrontación ha de ser empática y respetuosa para no generar defensividad.

La interpretación fue otra habilidad utilizada para ayudar a las personas a comprender las conexiones entre sus emociones y su cuerpo. Por ejemplo, cuando un participante expresaba una sensación como "un nudo en el estómago" al hablar de un conflicto, la interpretación facilitaba que comprendiera cómo esa sensación física estaba relacionada con la ansiedad. Esta destreza, como lo menciona Egan (1981), es esencial en la facilitación porque permite ofrecer nuevas perspectivas y significados que los participantes pueden no haber considerado, ayudándoles a hacer conexiones que, de otro modo, podrían haber permanecido fuera de su consciencia.

La facilitación en este taller fue un proceso complejo que demandó tanto habilidades teóricas como emocionales. A través de estrategias como la escucha activa, las preguntas abiertas y la validación emocional, se logró crear un espacio seguro donde los participantes pudieron explorar, identificar y aceptar sus emociones. Siguiendo las propuestas de Egan (1981), Rogers (1980), Cormier y Cormier (2015) y Canales-Alonso (2015), los participantes pudieron avanzar en un proceso de conocimiento personal y de transformación.

## **6.7 Monitoreo del vuelo.**

A decir de Carretero (2004), la supervisión es fundamental en el desarrollo profesional y personal del facilitador en el campo del Desarrollo Humano. No solo busca mejorar las habilidades facilitadoras, sino también favorecer la congruencia y el conocimiento en el rol. A la par del proceso de implementación del taller, participé en la clase de Supervisión de la intervención, en donde elaboré una Bitácora por cada sesión. A lo largo de las siete sesiones, las reflexiones que surgieron, tanto en el grupo de supervisión como en la retroalimentación de las bitácoras, me ayudaron como facilitadora. Esta clase fue un espacio para explorar las dificultades emocionales y relacionales que experimentaba, me permitió reconocer mis limitaciones y mis emociones al enfrentar situaciones inesperadas durante las intervenciones. Carretero (2004), señala que "el centro de los temas que se revisan son referidos al trabajo que realizan en [los]

grupos de crecimiento y la repercusión que tiene en [nuestras] personas” (p.5). Las reflexiones de mis compañeros de grupo también alumbraron los momentos de inseguridad y/o frustración vividos o bien, cuando lidié con mis bloqueos.

Una de las sugerencias relevantes de la supervisión fue la necesidad de reforzar la práctica de la introspección, pues una de las claves para mejorar la intervención era hacer consciencia de mis emociones y pensamientos y la manera como impactaban la dinámica del grupo que acompañaba. Esta reflexión fue clave para comprender la necesidad de realizar una reflexión constante y de no perder de vista el propio proceso personal mientras se facilita el de los demás.

La supervisión me brindó la oportunidad de identificar las fortalezas y las áreas de mejora en tiempo real. Al observar cómo las compañeras en el grupo llevaban a cabo sus intervenciones, así como sus propios procesos emocionales, aprendí estrategias y alternativas que ampliaron mi caja de herramientas como facilitadora. Mantener la coherencia entre lo que se enseña y lo que se practica también fueron un recordatorio constante de la importancia de mantener la autenticidad en mi labor de acompañamiento. Esto se alineó con lo que menciona Lambers (2003), acerca de la importancia de la congruencia del facilitador como eje central de la práctica en espacios relacionales y emocionales.

La supervisión de mi labor fue fundamental en mi crecimiento personal y profesional a lo largo de este taller, ya que se pudo entender la importancia de estar en constante observación de mi misma para poder ofrecer un espacio seguro a los que acompañé. Pude comprender que la supervisión no solo es un medio para revisar la práctica profesional, sino también un espacio de crecimiento personal continuo que impacta directamente en la calidad del servicio que se ofrece a los demás.

## **6.8 Nuevas perspectivas desde las alturas.**

El tema central del taller fue el reconocimiento de las emociones en el cuerpo ante situaciones de conflicto, y a lo largo de las sesiones, se profundizó en lo que estas cuestiones representaban para los participantes, y también para mí sino como facilitadora. Cada sesión fue una exploración de cómo las emociones, el cuerpo y las

experiencias de las personas se entrelazan para crear un autoconcepto y marco de referencia, y cómo, desde el marco del Desarrollo Humano, se pueden llegar a comprender y gestionar mejor estos aspectos.

Al iniciar el taller, la relación entre las emociones y la corporeidad resultó ser algo complejo de comprender por los participantes, las más de las veces, por desconocimiento. Por ejemplo, en varias sesiones se abordaron cuestiones como estrés, la ansiedad, molestia, frustración y el enojo, y cómo afectaban directamente la postura, los movimientos y la respiración. El cuerpo se convertía en un reflejo de las emociones, bloqueos, tensiones y hasta del dolor físico, un síntoma del malestar emocional no atendido. Pudimos reflexionar cómo, desde el DH, es posible reconocer y a través de la consciencia corporal, una vía poderosa para la transformación personal, puesto que el cuerpo es la base de la percepción. No se trata solo de vivir en él, sino de serlo. El cuerpo es el medio “a través del cual percibimos el mundo y nos relacionamos con él” (Merleau-Ponty, citado en Ferrada-Sullivan 2019, p. 164). A través de los ejercicios de respiración, relajación y conexión con el cuerpo, los participantes comenzaron a reconocer sus bloqueos emocionales y a atenderlos mediante la consciencia corporal.

El Desarrollo Humano (DH) ofrece una perspectiva transformadora acerca de cómo se puede acceder a un mayor nivel de comprensión y conocimiento personal. Más allá de los enfoques tradicionales que tratan las emociones desde una mirada cognitiva o conductual, el DH resalta la importancia de integrar la dimensión corporal y emocional en el proceso de crecimiento. Para Kepner (1992), “el ciclo de la experiencia comienza con la sensación, sentimiento corporal, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos, percepciones del entorno.” (p. 93). Por lo tanto, abordar las emociones es fundamento de la experiencia, una invitación a reconocerlas, aceptarlas y gestionarlas conscientemente.

La gestión emocional y la corporeización no sólo son conceptos abstractos o teórico, sino algo que se vive de manera tangible y experiencial. Según Merleau-Ponty (citado en Ferrada-Sullivan 2019, p. 164), el cuerpo no solo es un vehículo que transporta nuestras emociones, sino que también la expresión de estas. Lo novedoso que surgió en este taller, fue la interacción directa entre el cuerpo y las emociones durante el proceso

de desarrollo personal. Los asistentes no solo reflexionaban sobre sus emociones como reacciones psicológicas, sino que también las experimentaron corporalmente, convirtiendo la experiencia en un punto de transformación crucial.

Por ejemplo, durante una de las actividades, varios participantes comenzaron a reconocer que sus emociones de ansiedad se manifestaban físicamente como tensión en el cuello y los hombros, lo cual no solo era una observación, sino una experiencia física y vivencial. Esta reflexión les permitió liberar la tensión emocional a través de la consciencia corporal. Los descubrimientos sobre el vínculo entre el cuerpo y las emociones fue lo que hizo del taller algo valioso, ya que permitió a los participantes conectar con lo que sucedía en ellos y, al mismo tiempo, actuar de manera concreta y consciente.

Realizar un trabajo integral libera al cuerpo de las cargas emocionales no resueltas, ayudando a identificar, aceptar y vincular el autoconcepto con la sabiduría orgánica, para que le permita vivirse en congruencia. Se busca integrar al cuerpo como un canal de expresión y comunicación, como a su vez, fuente de comprensión emocional. Propuse como marco de trabajo planteamientos de la Terapia focalizada en las emociones (TFE), conocida experiencial-procesual, “un tratamiento humanista de base empírica, centrado en las emociones. Integra las terapias centradas en la persona, gestalt y existencial, pero las actualiza con el pensamiento psicológico contemporáneo sobre las emociones y la cognición” (Greenberg, 2002, p. 113).

La TFE presenta nuevas formas de respuesta emocional, lo cual es similar al objetivo del taller; que los participantes aprendieran a gestionar sus emociones y a encontrar salidas a sus dificultades o conflictos. A través de actividades y la reflexión pertinente, acompañé a los participantes a identificar sus patrones emocionales.

## **6.9 Aterrizaje seguro y exitoso.**

A lo largo de la intervención, uno de los aspectos relevantes que se desprende de estas reflexiones, es la importancia de la autenticidad y la congruencia del facilitador. La creación de un espacio seguro y genuino para los participantes fue crucial para que pudieran explorar y expresar sus emociones de manera clara y consciente. Esto, no solo

implicó trabajar con las emociones de los asistentes, sino también estar consciente de las propias como facilitadora y compañera de vuelo. La supervisión y la atención constante respecto a la implicación personal y a la integración del cuerpo como espacio de comunicación-emocional fueron claves en la evolución de los asistentes y en mi crecimiento como facilitadora.

La intervención en Desarrollo Humano es única por su enfoque fenomenológico, no solo se centra en la dimensión cognitivo o conductual, pues también incluye las emociones, el cuerpo y las experiencias subjetivas de cada persona. La flexibilidad, la empatía y la capacidad de ajustarse a las necesidades del grupo son puntales para un crecimiento significativo. Resultó grato observar cómo los participantes, al integrar sus experiencias emocionales con la consciencia corporal, lograron experimentar una transformación personal. Esto no fue sólo un aprendizaje académico, sino una experiencia que me involucró como facilitadora; un espacio de crecimiento mutuo.

Para finalizar, agradezco el tiempo dedicado a poner atención a la vivencia de una estudiante que encontró sentido a su ideología, creencia, y sobre todo, a la experiencia que me llevó a la realización del presente documento.

## CAPÍTULO 7. RESULTADOS

En el presente apartado se presentan los hallazgos a partir del análisis, sistematización y teorización de las experiencias compartidas por los participantes en el taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. *Escucha a tu cuerpo*”. De las narrativas vertidas por los participantes se desprendieron tres categorías que se deconstruyeron durante el tejido de las vivencias, la interpretación y la teorización al momento de redactar el capítulo. Las emociones como punto de partida para el conocimiento personal, la familia como escenario de malestar y aprendizaje, y el cuerpo como espacio donde se encarna lo que no logra decirse con palabras. Estas categorías, junto con sus respectivas subcategorías, constituyen un mapa interpretativo que muestra cómo los participantes transitaron de la descripción a la integración de la experiencia.

Los resultados revelaron que, a partir de la experienciación de lo que dificultaba la verbalización, se logró la apertura para reconocer y resignificar lo que era un tanto desconocido o inconsciente. Se hicieron visibles los mandatos, lealtades y experiencias familiares que dejaron huellas emocionales y corporales, que, al no ser atendidas lo suficiente, incidieron en la manera de sentirse y vincularse. En lo corporal se encontró un espacio expresivo donde se manifestaron tensiones y síntomas, pero también un recurso para el cuidado y la autenticidad a través del reconocimiento de límites y la escucha hacia sí mismos. Los resultados muestran que las experiencias del taller permitieron a los participantes reconocer la relación entre emociones, historia familiar y corporeidad; tres de los ejes centrales de este trabajo.

Los resultados se presentan según las categorías encontradas y las subcategorías que se desprendieron; enseguida, una tabla con estas.

Tabla No.7 Tabla de Categorías y Subcategorías

CATEGORÍA	Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento	Mi familia, mi bienestar o mi malestar	El cuerpo expresa lo que el habla calla
SUB-CATEGORÍA 1	Las emociones escondidas. Un conflicto sin resolver	Los mandatos familiares en mi historia	Cuando el límite se vuelve un desafío

SUB-CATEGORÍA 2	Nombrar la emoción: un acto de consciencia	Ecós emocionales de la historia familiar. Una manera de percibir el cuerpo y sus malestares	La defensa corporal-emocional y su manifestación
SUB-CATEGORÍA 3		Experiencias de logro y dificultad en la vida	La experiencia corporal. Una ruta a la sanación

Fuente: elaboración propia

## 7.1 Las emociones. Un punto de partida para el reconocimiento

Esta categoría representa el punto de partida del conocimiento personal. Reconocerse implica detenerse, cuestionarse y darse cuenta, para posteriormente significar y resignificar el pensar y el sentir. Cuando esto no está en equilibrio se vive en incongruencia, la que Rogers (2012), entiende como la “discrepancia entre el yo y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior” (p. 38), lo que deviene en conflicto. Se trata de visibilizar la experiencia, sus significados y emociones, incluso los que han sido silenciados por años, identificar los conflictos que revelan y cuestionar las máscaras utilizadas como estrategias de supervivencia.

Para Heller (2004), las emociones, o sentimientos (como les dice), son entendidas como involucramiento, el entramado o urdimbre que hace inseparable al individuo del mundo. Para la autora, “sentir es estar implicado en algo (...) otro ser humano, un concepto, yo mismo, un proceso, un problema, una situación, otro sentimiento ... otra implicación” (pp. 15-16). Estas implicaciones dan la oportunidad de conocerse a uno mismo y cómo se está y se vive, puesto que “estoy implicado, en ser-en-el-mundo” (p. 16), agrega la autora.

Esta toma de consciencia incide en la forma de verse y narrarse. Reconocerse es también aceptarse en la complejidad de lo que se ha vivido. Es experimentar las vivencias que no fueron nombradas y/o simbolizadas de manera suficiente y productiva. Rogers (2012), explica que “cuando una experiencia puede simbolizarse libremente, sin negación defensiva ni distorsión, entonces se dice que está disponible para la consciencia” (p.27). Identificar las sensaciones y emociones vividas, permite nombrarlas e integrarlas, para

acceder a ellas en las experiencias presentes. Las emociones representan un camino, una vía para el conocimiento y reconocimiento personal.

### **7.1.1 Las emociones escondidas. Un conflicto sin resolver.**

Fuquen (2003), sostiene que el conflicto forma parte de la vida diaria y, que, más que evadirlo, requiere ser atendido, y que su impacto dependerá de la manera en que se aborde y se gestione, pues es un hecho ineludible en la existencia. Bajo esta mirada, el conflicto puede entenderse como una experiencia multidimensional que abre la posibilidad de resignificarlo e integrarlo como parte del desarrollo y el crecimiento personal. Durante el taller impartido, que da pie a estos resultados, los participantes transitaron por un proceso de reconocimiento emocional que les permitió verbalizar y manifestar de variadas maneras lo que sentían en el presente y, al mismo tiempo, conectar con vivencias pasadas que aún los mantenían en cierto conflicto. Reconocer y expresar esto se volvió un camino para integrar la experiencia y transformar el malestar en aprendizaje. Por ejemplo, “Vers”, al reconocer su emoción y darse cuenta de que no es validada se recrimina, “cuando sentí ese enojo, sí es cierto, tú ya no reaccionabas de esa forma, entonces qué, qué te pasa (ríe) empecé a auto juzgarme, criticarme.” (“Vers” F2-04.03.2025). “Vers” identifica la emoción, sin embargo, se recrimina, se juzga por sentirla y comienza a dirigirla hacia ella. Esto la conduce a la dificultad de validar sus propias emociones en el momento que las experimenta.

Nombrar la emoción permite habitarse en la experiencia emocional. La Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), señala que las emociones poseen un potencial que, cuando se activa, permite transformar estados emocionales dolorosos o experiencias que resultan difíciles de sostener (Greenberg, Elliott y Pos, 2015). No basta con nombrar las emociones, experienciarlas es lo que cuenta para lograr una integración consciente. Es decir, detenerse en explorar corpóreamente lo que sucede en el organismo, para reconocer, nombrar y atender la emoción y la sensación que surge en el momento. Este ejercicio, lejos de ser un simple acto descriptivo, se convierte en una experiencia y en el darse cuenta de un posible conflicto subyacente. Por su parte, “Lilis” compartió que identificaba lo que le pasaba, y reconoció haber tenido altas y bajas, que le ha costado trabajo sostener el bienestar, que se siente insegura y con emociones asociadas a

dificultades interpersonales; particularmente cuando tiene necesidad de ser aprobada y estimada. Así lo dice; “un tiempo estás bien y (...) otra vez pasó algo y otra vez sigues con los apegos, sigues con los sentimientos de inseguridad, de soledad o de que te tienen que aprobar, así me la he pasado” (“Lilis” F1-25.02.2025). Este conflicto le ha dificultado la integración de emociones que aún permanecen sin una clara consciencia (Greenberg y Elliott, 2014), y es vital encauzar estas experiencias hacia la congruencia. La transformación personal requiere, no solo identificar lo que se vive, sino también encontrar maneras de resignificar las experiencias, de lo contrario, a decir de Muñoz (2017), se privilegia un darse cuenta racional que puede llegar a demeritar un aprendizaje significativo.

El autoconcepto, no solo se limita a la imagen que una persona tiene de sí misma, sino que constituye un eje central para comprender y dar sentido a la realidad que se vive, dice Roa (2013). Una de las actividades de la primera sesión fue trabajar sobre ello, donde “Villanew” identificó que antepone cuestiones que son ajenas a las propias, que hace por y para los demás antes que por ella misma, así lo expresa: “es doloroso no verme, o sea, es como decir ¿cómo me veo? identificar más como te ven, ¡eso! Y no tener como la consciencia, de decir, este es mi lugar, esta soy yo.” (“Villanew” F1-25.02.2025). Observarse a sí misma le ayudó a hacer consciente quién es, cómo es y cuál es el lugar que cree que ocupa. Ello le enriqueció y amplió su autoconcepto y también le ayudó a cuestionarse la manera de enfrentar lo que le sucedía. Un autoconcepto flexible favorece el bienestar físico y emocional y ayuda a dejar de empeñarse en cubrir las expectativas ajenas y a vivir en mayor responsabilidad personal.

“Lolos” también manifestó que antepone intereses ajenos y llegaba a invisibilizar su sentir: “realmente sacrificamos mucho de nosotros por agradar, o por caer bien. Entonces si está feo (ríe), porque sí dejas mucho de ti.” (“Lolos” F1-25.02.2025). Reconoció que esto le ha costado trabajo, que es feo y le aleja de sí, lo que muestra, de cierta manera, que vivía bajo las expectativas y lo que se esperaba de él. En el relato de “Dydy” se observa que confiar en la inteligencia cognitiva antes que en la inteligencia orgánica es otra manera de invisibilizar el sentir y los problemas que esto acarrea; “en tema de decisiones me baso más como por el tema de la razón que a lo que siento”

(“Dydy” F1-25.02.2025). Ambos, al identificarlo dan un paso al conocimiento de lo que les es propio.

Preguntarse ¿quién es uno mismo? es algo en lo que “Lolos” y “Dydy” no se habían detenido, no se habían cuestionado. Roa (2013), expone que el autoconcepto juega un papel fundamental en las vivencias y los posibles conflictos que encarnan. “Villanew” lo expone de la siguiente manera: “es difícil, reconocerse, aunque tanto tiempo olvidaste de verte, a mí me costó trabajo y sí, actúo como la gente cree que soy” (“Villanew” F1-25.02.2025). Su compartir muestra que se comportaba conforme suponía que los demás la percibían y que esta situación no le permitía generar relaciones más auténticas; algo en lo que incide el desconocimiento personal. Saber, reconocerse, y particularmente, apropiarse de las propias producciones es un paso significativo a la consciencia y al conocimiento personal; sobre todo cuando se trata de algo conflictivo.

El *saber* incluye una descripción de los sucesos, un registro de lo que ocurrió, sin embargo, ha de complementarse con *reconocer* y *apropiarse* de lo que se ha conocido, sobre todo cuando se trata de conflicto; esto representa un gran paso a la consciencia. En otras palabras, es hacer consciente lo que se manifiesta en el plano emocional, corporal y aquello que conflictúa todavía en el presente. *Reconocer* abre la posibilidad de asumir lo vivido y es la antesala de la apropiación -y no el alejamiento, ocultamiento o extrañeza- de lo propio, lo que reditúa en el conocimiento personal. En la narrativa, “Kikis” *sabe* lo que le molestaba, sin embargo, prefería ignorarlo con tal de no cargar con la etiqueta de *ser la mala*:

si hablo, voy a ofender a la persona. Voy a volver a ser la mala. Entonces, para no ofender, mejor no digo nada y, ya solita digo, -dame, señor la serenidad para aceptar las cosas que no puedo controlar-, (...) es como barrerlo debajo del tapete. (“Kikis” F5-23.03.2025)

El testimonio de “Kikis” permite ilustrar que, al callar para no ofender, se refugiaba en frases que la ayudaban a resignarse, como una forma de *barrerlas debajo del tapete*. Aquí se observa cómo el *saber* lo que pasa no necesariamente la llevó a atender lo que le causaba conflicto y las emociones que este albergaba. El malestar, así, permanece

guardado, sin ser *reconocido* y dificulta que pueda hacerse cargo de su experiencia para integrarla a la consciencia; en esto consiste la transformación personal, y, por ende, también social.

“Momos”, por su parte, *sabe* dirigir la atención hacia los aspectos que considera positivos en lugar de detenerse y *reconocer* lo que le causaba malestar. Al respecto, Ortega y Gasset (2001), expone que las ideas construidas no equivalen a la realidad, sino que influyen en la manera de percibirla. En su testimonio, “Momos” compartió:

normalmente pregunto, cuál es la cosa que te está haciendo sentir mal y no me enfoco en lo negativo. Por eso en mi hoja no puse nada negativo porque es como (...) ¿no?, esa ya me la sé, mejor no y entonces empiezo a trabajar la parte positiva. (“Momos” F2-04.03.2025)

Optar por enfocarse prioritariamente en lo que se considera *positivo* y evitar lo significado como *negativo*, es un intento por sostener la idea de que lo favorable hará que lo demás desaparezca. Sin embargo, esto refleja un mecanismo de evasión de lo desagradable y lo problemático, se omite una dimensión importante de la experiencia que sigue estando presente en el plano emocional y corporal. La propuesta de Moreno-Altamirano (2010), plantea que el cuerpo, a través de sus límites y síntomas, refleja simbólicamente las tensiones y preocupaciones del contexto en el que la persona se desenvuelve. Rogers (2012), denomina estos dinamismos como “conductas defensivas” (p.71). De esta manera se perpetúa el conflicto y la distorsión de la experiencia, y por ende, queda negada a la consciencia.

Los tiempos no son los mismos para las y los participantes, cada uno avanza a su ritmo. En algunos se observa de manera más manifiesta el interés de atender el conflicto y descubrirlo, comprenderlo, identificarlo y de ser posible resignificarlo, como se observa en el testimonio de “Vers”:

yo en otro momento no me atrevía a hablar, no me atrevía a expresar, he sido alguien que siempre se guarda mucho lo que vivo para mí, nada más. Entonces me costaba trabajo, y hoy puedo decir, me costaba, porque cada vez me siento

más abierta, darme ese permiso de expresarme, de decir, si la riego o no la riego, si lo hago bien o lo hago mal, no importa, no importa. Quiero realmente ya ser quien yo soy. (“Vers” F7-08.04.2025)

“Vers” muestra un cambio significativo en la manera en que se relaciona consigo misma y con los demás. En su relato se percibe que antes permanecía en silencio, guardando para sí sus experiencias, lo cual le generaba dificultad para expresarse. Al reconocer su injerencia en los problemas que vive y en las emociones que le generan, le da la posibilidad de que atienda lo que le sucede, así lo dice:

lo que a mí llegó es que en realidad la crisis la vemos de fuera, pero yo caí en cuenta que la crisis está en mí, soy yo y que el otro es el detonante, pero en sí, el problema es conmigo, en resolver algo en mí. Porque mientras yo no lo resuelva en mí, todo lo demás me va a seguir afectando, y va a cambiar el nombre, ahorita yo hablé de mi hija, Michelle, pero al rato va a ser Juan, Pablo, si no lo resuelvo en mí. (“Vers” F4-18.03.2025)

El proceso que describe “Vers” muestra cómo la escucha de sí misma le permitió identificar que el conflicto no estaba en su hija o en otra persona, sino en lo que aún no había resuelto en ella misma. Al reconocer que el otro sólo es un detonante, abre la posibilidad de asumir la responsabilidad personal sobre el conflicto que vive. Esto coincide con lo planteado por Filliozat (2007), que las emociones pueden generar temor porque confrontan con realidades incómodas que se prefieren evitar. Sin embargo, también obligan a encarar la verdad que emerge desde la experiencia corporal y emocional.

Zinker (1979), plantea que el conflicto intrapersonal aparece cuando una persona reprime zonas de sí misma y luego las proyecta en los demás, lo que se refleja en la dificultad de reconocer que el problema radica dentro y no fuera. Dar este paso implica distanciarse emocionalmente, salir del torbellino y generar un espacio de calma que facilite la reflexión. Distanciarse emocionalmente de las situaciones problemáticas suele ayudar a la reflexión y a visibilizar lo que resulta difícil, regula un tanto las emociones que son más complejas de tolerar, y con ello, lograr una mayor calma para elegir posibles

caminos de resolución. En ese sentido, la propuesta de Fuquen (2003), resulta esclarecedora al señalar que el conflicto, más que un obstáculo, puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje que transforme la experiencia en algo productivo.

La propuesta de Zinker (1979), enfatiza la importancia de confrontar aquellas partes de uno mismo que suelen negarse, esconderse o mantenerse en silencio. Reconocer lo no aprobado, sacar a la luz lo que se mantiene oculto y entrar en contacto con lo que no se había asumido. es fundamental para alcanzar mayores resoluciones emocionales, autenticidad y congruencia.

Respecto a la congruencia y la autenticidad, es importante exponer dos diferentes matices. Rogers (2020: 2012), entiende la congruencia como la coherencia entre la experiencia orgánica y lo que se simboliza en el autoconcepto; cuando existe discrepancia entre ambas, aparece el conflicto, al que denomina incongruencia. Y, por otro lado, Schmid y Mearns (2014), coinciden en que la autenticidad supone la búsqueda constante de esa congruencia, pero introducen una distinción relevante; mientras que la congruencia rogeriana se centra en la relación entre organismo y autoconcepto, la autenticidad abarca también el encuentro con los demás. Para estos autores, ser auténtico significa mantener un equilibrio dinámico entre la afirmación de la propia individualidad “valores y necesidades, (...) individualidad y unicidad” (p. 229) y el reconocimiento de la interdependencia que surge en las relaciones con otros y con el mundo. Esta diferenciación resulta significativa porque permite comprender que el trabajo de los participantes no solo implicó reconocerse, sino también experimentar la tensión de mostrarse ante los otros desde un lugar más auténtico, aun cuando ello supusiera confrontar los propios miedos, mandatos o resistencias.

A lo largo del taller los participantes recorrieron el camino al reconocimiento de las emociones que permanecían ocultas, que estaban anudadas a situaciones difíciles y ello les ayudó a comprender que el conflicto no necesariamente es destructivo, sino que podía convertirse en una experiencia creativa, particularmente cuando ante el autoconocimiento y la consciencia de la propia diferencia, tal como lo plantea Zinker (1979). En este recorrido pasaron de un lugar marcado por el “deber ser” hacia un espacio de mayor autenticidad y congruencia, comenzaron a *saber* -describir los sucesos de su vida- y,

sobre todo, a *reconocer* -hacer consciencia de lo que vivían emocional y corporalmente. Este tránsito les abrió la posibilidad de darle un nuevo sentido al conflicto y replantearse quiénes eran y cómo se relacionaban a nivel intrapersonal. Al validar su forma de vivir y sentir, los participantes fortalecieron la comunicación consigo mismos, descubrieron que flexibilizar su autoconcepto ante las situaciones de conflicto era punto de partida para el conocimiento y el crecimiento personal.

### **7.1.2 Nombrar la emoción: un acto de consciencia**

El reconocimiento emocional se convierte en una puerta de entrada para la reflexión y la autenticidad. Cada día es una oportunidad para profundizar en el descubrimiento de lo que se es. Tal como plantea la Gestalt (que en este trabajo se considera, no como una psicoterapia sino como un estilo de vida), la integración personal es continua y siempre quedan aspectos por descubrir y aprender, lo que convierte al desarrollo en un camino abierto y dinámico (Perls, 1974 citado en De Casso, 2009). Lejos de llegar a una certeza definitiva, el conocimiento personal se revela como un camino en constante construcción, donde nuevas experiencias, emociones y recuerdos reorganizan el presente.

Rogers (2012), plantea en términos de la tendencia actualizante, cuando enfatiza que todo organismo tiene una inclinación innata a detonar sus recursos para transformarse, crecer y mejorar. El reconocimiento emocional implica detenerse, sentir y observarse, aunque esto no siempre sea sencillo, pues demanda enfrentar lo no comprendido y, al mismo tiempo, hacerse responsable de transformar la propia vivencia. “Villanew”, en otro momento compartió lo que seguía descubriendo y, por lo tanto, haciéndolo consciente:

Me pasó algo parecido ayer con mi hijo. (...) Sí me hizo explotar, si me aventé mis chingados, y después me tranquilicé. (...) pero a la vez como que fue espejo también, y dije ¡ah caray! O sea, creo que yo también, en tiempos pasados actuaba así, entonces, como que en él vi todas las emociones que estoy viviendo, ya más tranquila, hable con él. (“Villanew” F5-23.03.2025)

Se puede decir que “Villanew” se da permiso de explorarse, de sentir, identificar y aceptar la experiencia emocional. Las palabras que se comparten reflejan un sentir, desde un silencio impuesto hasta la posibilidad de expresarse sin temor al juicio, desde la espera de una vida postergada hasta el deseo de vivir lo más genuinamente posible. “Vers” logró verbalizar sus emociones de esta manera: “sí me daba un poco de miedo enfrentar el recuerdo, pero fue liberador, (*suspira*), me ayudo a tratar con mi niña, a tratar de darle esa paz y esa tranquilidad que merecía tener (“Vers” F3-11.03.2024).

El trabajo de nombrar las emociones es una señal de que la persona se orienta a la reestructuración de la manera en que se vive. Identificar y aceptar la experiencia emocional nutre y amplía la consciencia y el campo experiencial. Detenerse a reflexionar y atender las emociones permite mirar de manera compasiva la historia personal y aceptar al cuerpo como brújula de expresión y comunicación para comprender la forma de vivir en el presente.

El planteamiento de Merleau-Ponty (1996, citado en Ferrada-Sullivan, 2019), expone que el cuerpo es la apertura a la experiencia y lo que se pone en relación con el entorno; el mediador entre lo que sentimos y cómo otorgamos sentido a lo vivido. Este filósofo entiende que la emoción es una forma particular de posicionarse y situarse en el mundo, y que las emociones abren camino hacia la transformación, porque implica reconocer que, en cada manifestación corporal y emocional, hay involucrada una manera de percibir el mundo. Tomar consciencia de ello no solo ofrece la posibilidad de resignificar la experiencia, fortalece también la confianza, enriquece y actualiza los aprendizajes que conforman el autoconcepto, lo que, ciertamente, favorece el crecimiento personal. Al respecto “Villanew” expresa:

Yo, aprendiendo a sentir cada día más, dándome permiso de sentir. La semana pasada, también (...) como regresarme a lo mismo que no quería, y atormentarme como decir, porqué otra vez, porqué me está pasando esto otra vez. Pero entender, dejar pasar el enojo, dejar pasar el miedo (...) la tristeza, la nostalgia, dejarlas pasar, y me siento, bien. Como sentirlas, asumirlas, pero van a pasar, y vengo más relajada, tranquila, sí, todavía traigo muchas cosas en mi cabeza, pero

tranquila, ya el estómago por lo menos va descansando. (“Villanew” F3-11.03.2025)

“Villanew” se permitió nombrar y reconocer distintas emociones -enojo, miedo, tristeza, nostalgia- y al hacerlo, amplió la consciencia de lo que le ocurría. Contrario a lo que creía un retroceso, aprendió que identificar sus emociones, diferenciarlas y nombrarlas, cuando antes le acarreaban una cierta incomodidad-, ahora le dejaban tranquilidad. Rogers (2020), plantea que cuando una persona logra experimentar plenamente sus emociones y reacciones desarrolla una apreciación más genuina de sí misma como un todo integrado y en funcionamiento. En este sentido, la experiencia de “Villanew” evidencia cómo el reconocimiento emocional se convirtió en un paso fundamental hacia la congruencia y el autocuidado, al transformar el malestar en un aprendizaje que integraba tanto lo emocional como lo corporal.

Kepner (2000), subraya que el cuerpo no solo participa en la dimensión de las relaciones interpersonales y la comprensión de los propios sentimientos (o emociones), sino que también tiene un papel central en la manera de abordar las cuestiones vinculadas al reconocimiento del sí mismo. La relevancia de la experiencia corporal significa entender que cada emoción se manifiesta en el cuerpo y que atenderla posibilita no quedar atrapado en ella ni recurrir a la negación o a cualquier otro mecanismo defensivo.

“Lolos”, comparte haberse dado cuenta de emociones y vivencias, que, aunque todavía no son lo suficientemente claras, ya son reconocidas, y que ello le lleva a sentirse físicamente mejor:

Llevo esta semana, sin una sola taquicardia, ni una sola arritmia, me la he pasado bien a toda madre. Me ha ayudado a mí, a ver, perdónenme la expresión, el *cagadero* que había aquí adentro. Entonces ha sido muy interesante. (“Lolos” F6-01.04.2025)

“Lolos” identificó cómo su cuerpo respondía con taquicardias y arritmias a aquello que permanecía sin resolver en su experiencia emocional. La mejoría física que

menciona tras lo vivido en el taller muestra cómo el cuerpo no solo manifestaba el desorden físico, sino que también se convertía en indicador de transformación cuando lo emocional empezó a ser atendido. Ferrada-Sullivan (2019), plantea que el cuerpo no puede comprenderse aislado, pues es en él donde la existencia se encarna y donde se hace visible la manera en que cada persona se vincula con el mundo. De la relación entre cuerpo y existencia, entre las emociones que se nombran, se viven o se callan, y entre lo que se reconoce y se nombra, depende en mucho la posibilidad de reorganizar tanto, el plano físico, como el emocional, favoreciéndose así un equilibrio tendiente al bienestar.

En el taller, los participantes abrieron la posibilidad de recuperar un estado de mayor calma y equilibrio, un estado donde el cuerpo fue una coyuntura que les dejaba ver y nombrar la emoción, y con ello, alcanzar un mayor darse cuenta o consciencia de sí mismos y de lo que vivían; un recurso que favorecía el bienestar integral.

## **7.2 Mi familia, mi bienestar o mi malestar**

En el trabajo que aquí se presenta -y que se desprende de la intervención socio profesional realizada-, se hace alusión al marco de referencia familiar conformado por aprendizajes, prácticas, rutinas, mandatos, silencios, exigencias, roles impuestos y lealtades invisibles, que, por lo general, son asumidos de manera poco consciente. Se trata de reconocer cómo la historia familiar influye en la forma de sentir, de vincularse y de responder a la vida. En el Consejo Nacional de Población CONAPO (2012), se menciona que:

La familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano pues constituye la base en la construcción de la identidad, autoestima y esquemas de convivencia social elementales. Como núcleo de la sociedad, la familia es una institución fundamental para la educación y el fomento de los valores humanos esenciales que se transmiten de generación en generación. (s/p)

La familia constituye el primer grupo de pertenencia y el espacio donde se forman los cimientos afectivos y relacionales de la persona. En ella se aprenden las formas de vincularse, expresar emociones y recibir el reconocimiento, por lo tanto, es en donde se

configuran los patrones de interacción que se replicarán en la vida adulta, dicen Pi Osoya y Cobián (2015). Es también el escenario donde se gesta la respuesta emocional básica ante el otro, aquella que, cuando se vive en equilibrio, brinda seguridad y sentido de pertenencia, pero que, cuando se ve interrumpida o distorsionada, puede generar carencias afectivas y emocionales difíciles de identificar y reparar. En los relatos de los participantes las experiencias familiares aparecieron en estrecha relación con emociones asociadas al malestar -frustración, tristeza, soledad o desánimo-, aunque también se mencionaron momentos de satisfacción y afecto.

Asimismo, la familia es la primera escuela emocional y relacional. Desde la infancia se aprenden patrones de comunicación, formas de interpretar la realidad y simbolizar la experiencia y las emociones vividas. Rogers (2012), encuentra que “si al niño le estuviera permitido valorar su experiencia en función de lo que verdaderamente siente, entonces podría aprender a conciliar la satisfacción de sus diversas necesidades y a mantenerlas en estado de equilibrio.” (p.68). No obstante, estos aprendizajes no siempre favorecen la expresión auténtica, ya que también suelen transmitirse reglas implícitas que condicionan la manera de reaccionar y vincularse con los demás.

En este ámbito se han de cubrir, particularmente en los primeros años de vida, las necesidades que Maslow (1972), denominó “básicas” (p. 21); la necesidad de garantizar la vida “la inmunidad y seguridad, pertenencia y afecto, respeto y autorrealización” (p. 21). Cuando las necesidades emocionales y relacionales de una persona -como el afecto, la aceptación o la valoración- no son adecuadamente satisfechas, se producen deficiencias que varían en grado e intensidad, lo que deriva en codicia, malicia y hasta crueldad. Maslow (1975), sostiene que los comportamientos destructivos o egoístas no son parte de la naturaleza del ser humano, sino manifestaciones de la frustración y del dolor emocional no resuelto.

Sin embargo, no se puede dejar de ver que la familia no es un organismo aislado ya que se encuentra inmersa en entornos que, de manera ineludible, incluyen situaciones desfavorables al desarrollo personal, situaciones que son “externas al individuo, como son la pobreza, la explotación, el nacionalismo, la guerra y la estructura social”, advierte Maslow (1975, p. 30). Se puede decir que todas las personas tienen a su cargo la tarea

de resolver las situaciones problemáticas vividas, sobre todo cuando se tienen a la mano los recursos necesarios para su comprensión y que suelen estar en la vida adulta. Uno de los recursos más valiosos, dice Rogers (2020), es la confianza en el propio organismo, así lo dice;

En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta. Conoce sus propios sentimientos e impulsos, a menudo complejos y contradictorios y es capaz de percibir las exigencias sociales, desde las «leyes» sociales relativamente rígidas hasta los deseos de sus amigos y su familia (p. 122).

En este sentido, los marcos de referencia familiares inciden, y a veces determinan, cómo se experimentan y gestionan los eventos del diario vivir, la manera de responder a estos y muchas veces sostienen exigencias que limitan la autonomía y el desarrollo personal. Identificar los mandatos y las emociones asociadas a ellos posibilita su resignificación. Reconocer el peso de la historia familiar ayuda a que la persona distinga las huellas emocionales y los aprendizajes heredados que han moldeado su manera de vincularse, elegir y responder ante la vida. Rogers (2012), sostiene que, cuando una persona logra observar y equilibrar los distintos estímulos, necesidades y demandas que coinciden en su experiencia, puede tomar decisiones más coherentes con su bienestar presente. Sin embargo, tal como advierte Maslow (1975), el desarrollo personal no está exento de dolor. El sufrimiento, lejos de ser un obstáculo, puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje cuando se asume con consciencia. Afrontar las heridas familiares, mirar las emociones que estas despiertan y reconocer el malestar que provocan es un camino que favorece la integración de la experiencia y la posibilidad de vivir relaciones más genuinas y equilibradas. De este modo, el reconocimiento de los propios mandatos y lealtades invisibles se convierte en un acto de libertad y de responsabilidad frente al propio crecimiento.

### **7.2.1 Los mandatos familiares en mi historia**

Las narrativas aprendidas en la familia, que han sido, en cierto modo, *heredadas*, han moldeado decisiones, emociones y formas de relación. En esta subcategoría se

evidencian las maneras en que los mandatos familiares han configurado patrones de comportamiento, silencios y autoexigencias en los participantes. Muñoz (2012 citado en Bautista 2021), plantea que los introyectos corresponden a las creencias, ideas y mensajes -tanto verbales como no verbales- que una persona incorpora acerca de sí misma y del entorno a lo largo de su vida. Estas construcciones se asimilan hasta convertirse en modo de pensar y actuar, configuran un marco de referencia personal sustentado en la historia y las experiencias vividas. Dichos introyectos, según su naturaleza y contenido, pueden impulsar o limitar el desarrollo personal y la expresión auténtica de la persona. Al respecto, “Dydy” comparte: “aprendí a ser responsable desde muy chiquita y hacer cosas como que no me tocaban para ser niña y las hice. Entonces ya, cuando soy adulta, como que no me permito, pues sacar (...) lo interior.” (“Dydy” T1-25.02.2025).

Estos mandatos se convierten en reglas, que las más de las veces son implícitas, y guían o condicionan la expresión emocional, la búsqueda de autonomía y el posicionamiento frente a la vida. Las emociones están cargadas de significados que son aprendidos y el ámbito familiar es uno de los que juegan, probablemente, el papel más importante en esto. Berg (2019), retoma las aportaciones de la socióloga norteamericana Arlie Hochschild y se afilia a sus planteamientos, entre estos; que las emociones están reguladas por normas que indican lo que se debe sentir, como se han de expresar las emociones, y todo ello, según determinadas circunstancias. Un ejemplo de lo anterior es el de “Dydy”, quien aprendió a ser la *responsable* y a resolver situaciones y problemas, algo que sigue replicando hoy en día. Así como ella, “Lolos”, compartió cómo lo aprendido en casa es una herramienta que a veces le funciona, aunque no está de acuerdo en cómo le fue enseñada:

a mí me educaron a la hora en punto, ¿sí? A la hora en punto tienes que estar, tienes que respetar todo y a manejar agendas, horarios muy estrictos, que he aprendido o por lo menos lo he aplicado en mi vida. (“Lolos” F6-01.04.2025)

En el testimonio anterior es notoria la influencia de la historia familiar, desde lo que le enseñaron, aprendió y observó y que actualmente repite. Su educación basada en el rigor y el cumplimiento estricto de normas se mantiene como un aprendizaje que, aunque

es útil en ciertos contextos, también puede limitar la autenticidad y la expresión emocional. Esto coincide con lo que plantea Ruíz (2004), al afirmar que la familia, no solo transmite normas y costumbres, sino también valores, emociones y modos de estar en el mundo que configuran la identidad individual y colectiva. En este sentido, los patrones familiares funcionan como un espejo donde se reflejan las formas de ser y de relación.

Berg (2019), complementa esta comprensión al señalar que las emociones y su función en “la psiquis del individuo” (p.5), no surgen de la naturaleza en sí, sino de la historia y las relaciones sociales que las modelan. Así, las emociones que “Lolos” experimenta al sostener conductas aprendidas -como la autoexigencia o la necesidad de control- son el resultado de una educación que privilegió la disciplina sobre la expresión emocional. Reconocer la influencia de esa historia le permitió identificar qué aspectos heredados deseaba conservar y cuáles resignificar.

Las dinámicas familiares que se mantienen en el silencio y la repetición de patrones que causan el alejamiento de los intereses propios para esperar el reconocimiento y aprobación de la familia, genera vivencias estresantes, lo que conduce a vivirse en incongruencia (Rogers, 2020). “Lilis” identificó la manera de relacionarse con su madre y lo compartió de la siguiente manera:

cuando ya hay un apego emocional con mi familia (...), tengo que tener la aprobación a ver si, sí lo hago o no lo hago o, es lo que tengo que hacer para no sentirme con el sentimiento de culpa. Entonces, si yo no quería hacer esto, ¡bueno!, hacemos porque si no pues se va a enojar y es peor. (“Lilis” T1-25.02.2025)

“Lilis” ha aprendido a priorizar los intereses ajenos sobre todo si se trata de su madre. Berg (2019), explica que las normas interiorizadas operan como estructuras de control social que se normalizan cuando las personas se ajustan a ellas y les genera desequilibrio e incomodidad cuando intentan desviarse. Este tipo de aprendizaje revela cómo los mandatos afectivos familiares moldean la manera de sentir y decidir, limitando la posibilidad de elegir con libertad. Ella se obligó a atender los dictados de la figura

materna en el momento y sin cuestionamientos; “ya hago algo porque es mi mamá la que me lo está pidiendo, ese día sí me resultó en el estómago porque dije, ¡aaah!” (“Lilis” T2.04.03.2025). Aunque “Lilis” identifica las sensaciones de desagrado que esto le genera, las hace a un lado ante la molestia o dificultad familiar que pudieran generar en su madre, lo que refleja una forma de apego en la que el vínculo materno se asocia con la obediencia y la entrega. Como señala Bowlby (1951, citado en Moneta, 2014), los lazos afectivos entre madre e hija/o pueden ser una fuente de seguridad y satisfacción, pero también volverse una carga cuando implican la renuncia a las propias necesidades para mantener la relación. En este caso, el deseo de complacer a la madre se impone sobre el malestar que siente, haciendo que el cuerpo sea quien lo exprese. Ello le genera una disonancia (o incongruencia) que le impacta corporalmente. Le Breton (2002), explica que el cuerpo no puede ser desarticulado de la variedad de significados que conforman la experiencia. El cuerpo, en su manifestación, revela la carga emocional que surge cuando las acciones se orientan más hacia satisfacer al otro que hacia atender el propio sentir.

En el caso de “Villanew”, la relación que tiene con sus padres la llevan a asumir una responsabilidad que le ha sido impuesta por ser la única hija mujer, por lo que antepone las necesidades de su familia de origen (padres) a las que tiene actualmente:

Mi problema es así, en general por mis papás, porque siempre ha sido, esperamos esto de ti, pero si tú no lo haces, pues entonces ya, aquí no está bien. Y si hago algo mal, soy la rebelde, aunque no soy la rebelde porque siempre estoy ahí (*se ríe*). Sacrifico mi tiempo, mi familia, ya llevo, prácticamente 3 años en esto, que me he perdido muchas cosas de mis hijos. (“Villanew” F3-11.03.2025)

Los mandatos familiares están presentes en el marco de referencia de “Villanew” y son aceptados, aunque se da cuenta que ha dejado de lado cuestiones que le son importantes, como estar al lado de sus hijos y atender lo que necesitan, pero al parecer, ello no es suficiente, pues se sigue viviendo, de alguna manera, atada a lo que aprendió desde niña. Lagarde (1996), señala que las normas de género operan como un sistema de lealtades invisibles que las personas asumen sin cuestionar, en tanto representan lo

que socialmente se espera de ellas. Las reglas y las creencias familiares conforman una cultura emocional que está presente de diversas maneras, por ejemplo, en las costumbres, hábitos y rutinas cotidianas, aunque también se explicita en los aprendizajes que provienen, por ejemplo, de manuales de autoayuda, consejos acerca del rol de los padres y los hijos y la enseñanza impartida en centros escolares, entre otros artefactos culturales que conforman una determinada ideología (Hochschild, 1990 citado en Berg, 2019). Sin embargo, “Villanew” reconoce que la etiqueta de *rebelde* ya no le sienta, lo que abre la posibilidad de reconocerse más allá de lo que le digan los demás.

En el caso de “Momos”, identifica vivir malestar al pasar tiempo con su familia, particularmente en fechas que considera importantes y reconoce que no tiene una experiencia satisfactoria. Así lo dice; “el año pasado fui a la navidad con ellos y, para ser realista y honesto ante ustedes, yo decía, yo no sé ¿qué hago aquí? o sea, ellos tienen una mentalidad totalmente diferente a la que yo comparto.” (“Momos” F1-25.02.2025). La frustración que vive “Momos”, dice Fuquen (2003), se da, “cuando al menos una de las partes experimenta (...) la obstrucción o irritación causada por la otra parte (p. 267); que, en este caso, es su familia.

Por su parte, “Lolos”, con el objeto de aliviar un tanto su malestar, prefiere evitar eventos familiares: “Yo ya no voy en Navidad con mi familia, Bendito sea Dios. (...) ¿Lo había hecho antes? No, porque tenías que estar con la familia, había que estar en Navidades ahí, oliéndonos...las ganas.” (“Lolos” T1-25.02.2025). Como se observa, al alejarse de la familia busca evitar demandas que le son difíciles de cumplir. Sin embargo, los problemas no se evitan como quisiera, pues el alejamiento también repercute en las relaciones que establece, no solo con la familia, pues la experiencia personal no se divide en compartimientos: lo que se aprende en el núcleo familiar suele extenderse a otros ámbitos. Rogers (2020), afirma que liberarse de los patrones aprendidos requiere tiempo y consciencia, ya que incluso aquellos comportamientos que se reconocen como poco saludables se mantienen por costumbre y por el temor a alterar los vínculos afectivos. La decisión de “Lolos” de distanciarse de los encuentros familiares muestra un intento por protegerse de las exigencias emocionales que le resultan incómodas. Los hábitos familiares no desaparecen con la distancia física, persisten como formas aprendidas de

percibir y responder al mundo, por lo que, poner distancia de la familia, si bien, no diluye los mandatos familiares, si disminuye el malestar de “Lolos”.

“Momos”, también elige aislarse para evitar dificultades familiares y le ayuda a sobrellevarlas:

mi familia me empezó a consumir, siempre fue la demanda de que, como tú, pues si tú eres psicólogo, la especialidad y bueno, me sentía asfixiado en la ciudad de México. Era no poder estar con tranquilidad. Yo tengo una casa en Pátzcuaro y me fui a estar 7 meses porque ahí era cuando vivía mí duelo. (“Momos” T1-25.02.2025)

Para “Momos”, alejarse de la familia abrió la posibilidad de escapar de las exigencias familiares, que por su profesión como psicólogo, se le facilitó. Rescata el permiso de romper conscientemente una lealtad: “como la familia a veces es la que te contamina tanto que es cuando tú rompes esa cadena y dices ¡bye!, o sea, ya cada quien tiene que seguir un camino.” (F1-25.02.2025). El malestar que le genera relacionarse con su familia lo lleva a moverse, reestructurando de alguna manera lo aprendido dentro de ella y le abre la posibilidad de conformar lo que serán sus propios mandatos. Berg (2019), explica que la modificación de la experiencia emocional no consiste en reprimir los sentimientos, sino en reconstruirlos a partir de nuevas significaciones que permitan transformar el estado emocional anterior. El distanciamiento no representa una ruptura definitiva, sino una reorganización emocional que permite sostener la individualidad sin renunciar a la pertenencia.

En el taller mostró cómo, ciertos episodios de la historia familiar, inciden en el malestar personal, sobre todo cuando se tiene la vivencia de no contar con el suficiente margen de libertad para tomar las decisiones propias. Varios de los participantes consideraban que sus malestares provenían de lo aprendido en la familia (nuclear), sin embargo, en el transcurso de las sesiones, poco a poco fueron mostrando una mayor comprensión de lo vivido. Para Muñoz (2017), la aceptación del origen, la raíz, el lugar y las personas que conforman la familia, abre la posibilidad de desaprender aquello que no es útil para el desarrollo; lo que genera la consciencia y la oportunidad de reaprender.

### **7.2.2 Ecos emocionales de la historia familiar. Una manera de percibir el cuerpo y sus malestares**

En el taller se reconocieron las voces *heredadas*, el sello o filtro desde donde se aprecia el mundo propio y el de los demás y que continúa vigente, a veces poco consciente, pero se manifiesta en el modo de sentir y estar en el presente. Identificar, aceptar y nombrar lo que se aprendió da la posibilidad de resignificar la experiencia familiar. Se trata de identificar qué, dónde, cómo y cuándo sucedió y qué significó, pues permea la manera de estar en la actualidad. Ferrada-Sullivan (2019), amplía la comprensión del cuerpo al concebirlo como un espacio de experiencia donde interactúan la historia, la cultura y los vínculos. Desde esta perspectiva, el cuerpo no se limita a ser un medio físico, sino que constituye una dimensión de sentido a través de la cual la persona se reconoce a sí misma y se relaciona con los demás. Retoma de Merleau-Ponty, que lo corpóreo ha de pensarse en relación con la cotidianidad y con la experiencia de “ser-en-el-mundo” (Ferrada-Sullivan, 2019, p.159), es decir, el punto de encuentro entre lo vivido, lo sentido y lo significado. Esta concepción permite comprender que el cuerpo guarda la memoria de lo aprendido en la historia familiar y social y que esa memoria se expresa en gestos, posturas y sensaciones que orientan la manera de habitar el presente. Al reconocerlo así, los participantes pudieron mirar su cuerpo como un territorio de significados, donde se manifestaban, tanto los mandatos heredados como las emociones no expresadas. Este reconocimiento amplió la consciencia y permitió advertir aquello que antes no era permitido sentir o nombrar, se resignificó la experiencia familiar para dar paso a una forma más integral y auténtica de estar en el mundo.

Fuquen (2003), plantea que para comprender y transformar aquello que causa malestar es necesario volver al punto desde donde se generó la experiencia. En este sentido, la familia se convierte en un escenario crucial para mirar, comprender y atender lo que aún sigue teniendo efecto en la vida emocional. En ella nacen los primeros aprendizajes sobre el amor, la expresión afectiva, la obediencia o el silencio y es también donde se establecen los patrones que más tarde se reflejan en las relaciones y en el cuerpo. La familia, como un actor, es protagónico en la vida de los participantes, es la fuente de muchas dolencias y de la manera de plasmarlas y verlas en el cuerpo, es como

la huella dactilar, compleja de descifrar y a la vez, un referente del reconocimiento personal. En el caso de “Lolos”, quien actualmente se muestra afectado físicamente, desde su infancia le enseñaron a quererse a través de la comida, situación que le causa problema hoy en día, sumándose a los demás padecimientos que tiene.

Podríamos decir que, sé lo que quiero, sé lo que necesito, pero, mi cuerpo dice, se te antojan unas papas, bien sabrosas con chile, es como un vicio. Finalmente es como un alcohólico que, es muy difícil dejar el alcohol, para uno, los azúcares, el pan, la tortilla, las cosas que nos gustan y que desgraciadamente, en mi caso particular, me enseñaron “comer-sanar”, sí, mala enseñanza. (“Lolos” F4-18.03.2025)

“Lolos” evidenció cómo el aprendizaje familiar ha incidido en la manera de ver la comida y de elegirla. Aprendió que comer lo que se acostumbraba en la familia era saludable a pesar de que no lo era, algo que sigue repitiendo hasta el día de hoy; con la diferencia de que ahora reconoce el daño que hace a su cuerpo. De manera similar, en la narrativa de “Momos”, también se revelan situaciones familiares que marcaron su vida. A diferencia de “Lolos”, cuyo aprendizaje se centró en la comida como forma de cuidado, en el caso de “Momos”, las exigencias se relacionan con la imagen corporal, marcando estándares que debía cumplir; “siempre me repetían que yo tenía que cumplir cierto estándar, el «debes», el deber, tú «tienes» que ser, tú eres mejor, tú tienes que vestir bien, peinarte bien, arreglarte bien, oler bien, comportarte bien.” (“Momos” F1-25.02.2025).

Él recuerda las constantes exigencias familiares que le imponían un modelo a seguir, lo que se esperaba de él conformó su autoimagen, reglas que orientaron su manera de presentarse ante sí mismo y ante los demás. Por su parte, “Barbie” evoca cómo en su infancia vivió situaciones difíciles en relación con su cuerpo:

me hacían mucha burla cuando estaba chiquita, de mi movimiento de pie (hace el movimiento del pie). Me hacían mucha burla de eso y me era incomodísimo, porque yo como niña introvertida, el ser observada por todos, era una tortura china.

Entonces, ahí puedo distinguir un poquito, esos primeros toques de enojo. (“Barbie” F5-23.03.2025).

“Barbie” da a conocer una manera peculiar de expresión corporal que tenía de niña y las emociones que todavía le despiertan la desvalorización y el rechazo recibido, algo que, si bien, representó un aprendizaje, el hecho de compartirlo en un grupo constituye un gran paso, como también lo es que manifieste su enojo. Por su parte, “Lilis” aprendió de su madre a no expresarse mediante el contacto físico o corporal, algo que repite hoy en día, así lo dice:

A mí realmente me cuesta muuucho (hace hincapié en la palabra mucho) trabajo saludar de beso, o dar abrazos, porque es algo muy frío que vi de mi mamá, de una mamá que nunca es..., más que en diciembre y el día de tu cumpleaños, ¡pues ya ven pues! (risas) y te da el abrazo. Y ¡ah!... y yo soy así. (“Lilis” F6-01.04.2025)

La frialdad y el distanciamiento afectivo de su madre se convirtió en una manera de vivir su cuerpo y sus posibilidades de expresión, un modelo aprendido que permanece a pesar de que se da cuenta de que la limita. Ruíz (2004), plantea que en la familia no solo se heredan rasgos físicos, sino también modos de ser y de vincularse que conforman la ontogénesis, es decir, el proceso mediante el cual la persona aprende a habitar el mundo y a relacionarse con los otros. Algo importante es que “Lilis” se permitió cuestionar otros eventos familiares que se le hicieron presentes. En otro momento compartió lo siguiente:

los problemas que he tenido de años de enojo con mi hermana la mayor, que han sido de odio hacia ella. De hermana a hermana nunca hubo una relación, personal que fueron años y años, ella a lo mejor hacia mi papá, situaciones familiares que yo las tomé como hacía mí. (“Lilis” F3-11.03.2025)

Como se puede ver, ella se percata de que el enojo sostenido por años hacia su hermana mayor, así como la fractura de la relación, fue algo que aprendió o interpretó a raíz del conflicto que tenía su padre con su hermana. Reconoce que la dificultad no era un asunto suyo, que no tenía que ver con esta problemática. Como sostienen Greenberg,

Elliott y Pos (2015), las emociones contienen información valiosa sobre las necesidades y preocupaciones que organizan la experiencia, cuando se las escucha, pueden orientar hacia la comprensión y el cambio. Al identificar que, en ocasiones, las emociones provienen de interpretaciones heredadas y no de las vivencias personales, se logra dar un nuevo significado a dichas emociones, liberándolas de la carga que las mantiene. Identificar, conocer y comprender lo aprendido ayuda a reestructurar y/o modificar lo que ya no funciona para el desarrollo personal.

En varios de los participantes emergió con claridad el marco de referencia que inicia en la manera en que vivían los malestares corporales y emocionales. Greenberg y Van Balen (1998), señalan que, al tomar contacto con la experiencia corporal, no solo se accede a nuevos conocimientos sobre uno mismo, sino que se reactivan esquemas emocionales que habían permanecido ocultos o negados. Este descubrimiento corporeizado, no trata únicamente de entender algo desde lo racional, sino de sentirlo y reconocerlo. Los relatos compartidos permitieron visibilizar cómo los vínculos con figuras parentales han modelado la manera de ver y sentir el cuerpo y sus manifestaciones.

En el caso de “Lilis”, ella recuerda cómo la percepción de su padre influyó en su expresión y en la manera en que se relacionaba con los demás; “ya cuando somos conscientes, vas descubriendo que te cuesta trabajo hablar porque toda la vida mi papá me decía que yo era muy callada, entonces, no hablaba porque yo era callada.” (“Lilis” F1-25.02.2025). Sullwold (2001), plantea que las personas, especialmente en su infancia, tienden a alejar o suprimir aspectos de sí mismas que no se ajustan a lo que el entorno aprueba, lo que genera una distorsión entre la experiencia genuina y las estructuras que se buscan complacer. Al interiorizar esta etiqueta de “callada”, “Lilis” limitó su expresión verbal y corporal, reproduciendo durante años un patrón de silencio que reconoció al apoderarse de su experiencia. Identificó la influencia de las palabras de su padre, de quien aprendió la idea de que era una persona que poco hablaba. Greenberg, Elliot y Pos (2015), señalan que el verdadero darse cuenta emocional no consiste en pensar acerca de lo que se siente, sino en experimentar el sentimiento, permitir que emerja en la consciencia. Así, al contactar con la emoción que nace de ese aprendizaje, se inicia el reconocimiento del sí mismo.

La familia es un lugar de aprendizajes corporales y emocionales, que, en algunos casos, se viven como heridas, y en otros, como referencias que siguen influyendo en la manera de posicionarse ante el propio cuerpo y de vincularse con los demás. Para Rogers (2012), las vivencias adquieren valor cuando se integran a la experiencia orgánica, es decir, cuando son sentidas, reconocidas y evaluadas como satisfactorias para el crecimiento personal. Los aprendizajes emocionales y corporales que nacen en la familia pueden contribuir al desarrollo o, por el contrario, generar malestar, dependiendo de cómo fueron simbolizados e incorporados en la historia personal. El cuerpo se convierte en un medio de autoconocimiento y no solo en el lugar donde se manifiesta el malestar. Comprenderlo desde esta perspectiva favorece que la persona se reconcilie con su historia, encuentre nuevas formas de sentirse y vincularse desde la autenticidad y la apertura al crecimiento.

Los participantes comenzaron a diferenciar una manera de ser que no siempre coincidía con la que les fue enseñada. Nombraron lo sucedido, los malestares generados y reconocieron sus raíces, así como los patrones de aprendizaje que habían aprendido para decidir continuarlos o transformarlos. “Vers” compartió cómo ha logrado resignificar la relación con su padre de la siguiente manera:

desde que estaba en la mañana apoyando a mi papá para su desayuno, para mí significó mucho, poder estar ahí contribuyendo a mi papá en algo y agradeciendo por todo lo que, de alguna manera, él me ha dado a mí y tener esa posibilidad de ese regalo de ahora ser yo quien pueda apoyarle (...). Él ya tiene demencia, ya no me recuerda, ya nada, y sí decía, por qué en otro momento no le agradecí como ahora lo estoy haciendo, ¿por qué nos esperamos hasta que puedan pasar muchas cosas? (“Vers” F7-08.04.2025)

Reconoció el impacto de situaciones familiares en su manera de ser y, desde esa consciencia, decidió vivir de forma distinta la relación con su padre. El hecho de acompañarlo en su etapa actual evidencia como ha transformado experiencias anteriores en gratitud y cuidado, resignificando el vínculo desde una responsabilidad afectiva consciente. Greenberg, Elliott y Pos (2015), señalan que la experiencia vivida no se limita al sentir, ya que requiere reflexionar y otorgar significado a lo experimentado. Las

personas no sólo entran en contacto con las emociones asociadas a la historia familiar, sino que también las comprenden otorgándoles un nuevo sentido. Al explorar lo que antes había quedado implícito o sin nombrar, se puede integrar como parte del crecimiento. Al hacerlo, convirtió el acompañamiento a su padre en un acto de amor genuino, en el que el cuidado no nace de la obligación ni del mandato aprendido, sino de una elección consciente.

A decir de James y Jongeward (1976), “todo niño nace con características heredadas” (p.121). La familia constituye un marco de referencia, son voces *heredadas* que configuran y moldean la manera de mirarse, comprenderse y de responder frente al mundo; huellas emocionales que se manifiestan en el cuerpo. Los testimonios mostraron que aquello que fue transmitido en la infancia, no sólo permanecía como recuerdo, sino algo que ha perdurado, que generaba experiencias que dan cuenta de la fuerza de la historia familiar en la construcción del sí mismo. Reconocer estos ecos les permitió abrir un espacio para nombrar, resignificar y, poco a poco, transformar los aprendizajes que habían limitado la manera de relacionarse con el cuerpo, que es uno mismo, y con sus manifestaciones y significados.

### **7.2.3 Experiencias de logro y dificultad en la vida**

La historia de una persona es un repertorio de recuerdos y aprendizajes que permanecen vivos en el presente. Bordignon (2005), plantea que las crisis descritas por Erikson forman parte del desarrollo y representan oportunidades de cambio y reorganización, sin embargo, cuando esto no se logra, derivan en limitantes o en la repetición de patrones que impiden el avance. Las vivencias no resueltas se reactivan constantemente a través de nuevas situaciones demandando ser atendidas para posibilitar un desarrollo más pleno. No se trata únicamente de las experiencias de la infancia, sino también de aquellas vivencias que dejaron huellas emocionales que configuran un marco de referencia que, cuando genera malestar, si no se resignifica, llega a desgastar. González de Rivera (2001), comparte que cuando una persona no logra integrar esas experiencias, la identidad se fragmenta y pierde estabilidad; dicho de otra manera, se vive en incongruencia. Reconocer cómo los recuerdos moldean las emociones presentes no implica volver al pasado, sino comprender cómo las huellas de

esas vivencias continúan influyendo en la manera de sentir, percibir y habitar el cuerpo. Lo importante, en términos del desarrollo, es reconocer cómo los recuerdos impactan el presente y generan emociones que buscan la manera de ser identificadas y atendidas, las más de las veces, mediante el cuerpo.

El afecto, reconocimiento y estima son acuciantes en la niñez. Al respecto, James y Jongeward (1976), exponen que desde los primeros momentos de la vida, el ser humano comienza a moldear su comportamiento en función de las expectativas del entorno impulsado por la necesidad de sobrevivir, de ser aceptado y de evitar el rechazo o el miedo. Sin embargo, cuando estas necesidades están al alza en la adultez, reflejan la presencia de un *niño herido*, esto es, un cúmulo de asuntos no resueltos que cargan demandas dirigidas a otro; lo que no se dijo o no se recibió en su momento. En distintos relatos los participantes identifican la relación entre dichas experiencias y cómo estas marcan la manera en que se perciben en el presente. “Lolos” señaló:

algunas situaciones que más nos afectan vienen de nuestra pequeña infancia, nuestro pequeño niño, y no siempre son situaciones muy traumáticas, pero, -checha a tu niño (...)-, llegó en el peor momento preciso para generarte una carga que te tiene rebotando toda la vida, aquí les ha tocado más de alguna que era cosita aparentemente sencilla que resultó en algo que en nuestra vida adulta nos está afectando bastante. (“Lolos” F2-04.03.2025)

“Lolos” percibe que algunas de las experiencias de su infancia fueron aparentemente sencillas, pero que al ocurrir en momentos vulnerables no se simbolizaron de manera eficiente (debido a mecanismos defensivos) y se convirtieron en cargas que persistieron en el tiempo. González de Rivera (2001), plantea que las crisis presentes no operan de manera aislada, sino que reactivan vivencias emocionales del pasado que quedaron sin resolución, lo que genera una carga adicional en el momento actual. Aunque no se tratara de vivencias traumáticas, la aparición en momentos de alta vulnerabilidad dificulta que sean integradas de manera saludable y quedan como huellas latentes en la experiencia emocional. Al respecto, “Lilis” compartió: “¡está cañón!, porque tu cuerpo la siente todavía, como el miedo y la angustia y no era ni miedo ni angustia”. (“Lilis” F5-25.03.2025)

Para “Lilis”, reconocer sus emociones resultó algo complejo, pues, aunque su cuerpo todavía experimenta miedo, ha descubierto que en ocasiones sus experiencias no corresponden a esas emociones, sino a otras que en su momento no fueron claramente identificadas. Greenberg, Elliott y Pos (2015), plantean que las emociones pueden generar disfunciones cuando los esquemas emocionales -es decir, los patrones aprendidos para interpretar y responder a las experiencias afectivas- se construyen a partir de aprendizajes dolorosos o traumáticos. Cuando alguno de los elementos que los conforman no logra ser simbolizado o reconocido conscientemente, el resultado es una distorsión entre lo que se vive y lo que se comprende. Estas memorias, a veces recordadas y otras bloqueadas, son fuente de significados que se integran al propio sentir y que, sin ser plenamente conscientes, influyen en la manera de percibirse, vincularse y responder al entorno.

En algunos relatos, las experiencias de dificultad se manifestaron como una imagen que generaba incomodidad. Tal es el caso de “Dydy”, quien así lo dijo: “sí, lo tengo identificado, (...) no me gusta la versión de esa niña, la verdad no, vi una niña, bueno, es que, el estilo de honguito, nunca me gustó.” (“Dydy” F4-18.03.2025). Recordó la imagen de su infancia asociada con un corte de cabello que nunca le agradó (“de honguito”) y que, con el tiempo, se convirtió en un recuerdo vívido y de alto tono emocional. González de Rivera (2001), encuentra que ciertos acontecimientos que parecen insignificantes pueden actuar como detonantes de viejas heridas emocionales que han permanecido latentes y que traen al presente aspectos no resueltos. Estas experiencias, más que simples recuerdos, son como puertas de acceso a contenidos emocionales no integrados en la consciencia.

De manera semejante, “Lilis” expresó: “tengo muchos recuerdos de la infancia bloqueados, a lo mejor porque dolían o no sé, pero ahí están, bloqueados y ahí están mejor, creo yo, que todas mis emociones se forjaron en la relación de casa.” (“Lilis” F5-25.03.2025). “Hay una fuerte tendencia humana a evitar emociones dolorosas”, señalan (Greenberg, Elliot y Pos, 2015, p.4). Ella identificó la incomodidad de los recuerdos que, de cierta forma ha simbolizado como dolorosos y desagradables y, que, al no atenderlos, se siguen manifestando en su presente y en su cuerpo. Berne (citado en James y

Jongeward, 1976), ilustra cómo las experiencias tempranas no resueltas pueden generar patrones emocionales y conductuales que se mantienen en la adultez, aun cuando las circunstancias hayan cambiado. Cuando un niño vive situaciones que percibe como injustas o dolorosas, pero no tiene los recursos para expresarlas o comprenderlas, esas emociones quedan bloqueadas, transformándose con el tiempo en resentimiento, enojo o en actitudes defensivas que tienden a repetirse de manera inconsciente. Por su parte, “Vers” relató un episodio escolar que recuerda con timidez y tristeza;

cuando era niña, más o menos 7 años, estaba en tercero de primaria, (...) recuerdo que pedí permiso a la maestra, para ir al baño (...) no me dejó, aparte de todo se enojó, me regañó. Y entonces (...) me hice pipi y, eso me dio mucha pena, (...) obviamente era claro lo que había sucedido, y la maestra más bien, me regañó (“Vers” F3-11.03.2025)

Describió que dicha situación le provocaba sentimientos de vergüenza y rechazo y tuvo repercusiones en la manera de expresarse y relacionarse. Más adelante, reconoció que experiencias como estas la llevaron a callar e invalidar sus emociones:

todo eso me llevó justamente a limitarme, o no darme permiso de expresarme porque me sentía tonta, porque si opinaba, a lo mejor, (...) no valía mi opinión o lo que yo pudiera compartir, me di cuenta de que eso era lo que me estaba bloqueando realmente. El tema de poder comunicarme así abiertamente, y, pues sí es un tema que me ha dolido mucho porque me sentí limitada por expresarme, invalidada en mis necesidades, en mis emociones (“Vers” F3-11.03.2025)

Reconoció que se ha puesto límites a sí misma y se ha impedido expresar sus emociones, opiniones y pensamientos. Agregó que con frecuencia considera que su opinión no tiene valor y que, cuando la comparte, duda que pueda ser importante. Señalan Greenberg, Elliott y Pos (2015), que, para transformar una emoción y comprender su sentido, es necesario entrar en contacto con ella, sostenerla y tolerar lo que provoca, en lugar de evitarla o bloquearla. Cuando las necesidades infantiles de afecto, reconocimiento y estima no son atendidas, persisten, así como aquello que se necesitó y no se recibió. Tal como expresó “Momos”; “hay cosas que todavía (...) tocan

esa parte, (...) esa necesidad, esa parte de creer que ya todo estaba como, ¿bien?” (“Momos” F4-18.03.2025). “Momos” refleja cómo ciertas experiencias presentes reactivan vivencias que no han sido integradas del todo debido a su dificultad. Reconoció que todavía hay situaciones en donde existen necesidades afectivas que permanecen abiertas, pese a la idea de que ya estaban superadas. Cabarrús (2003), enfatiza que las heridas no reconocidas se convierten en fuerzas latentes que influyen en la conducta y en las relaciones, generando dolor propio y ajeno. Los procesos emocionales no se cierran de manera definitiva, las experiencias pasadas pueden reactivarse cuando algo del presente las evoca, especialmente si no han sido experimentadas. Maslow (1972), asegura que este tipo de experiencias, aunque difíciles, pueden convertirse en momentos de revelación y fortalecimiento, ya que al enfrentarse con lo que le habita, la persona fortalece su autoconfianza y respeto por sí misma. El reconocimiento de las propias heridas no solo implica dolor, sino también la posibilidad de reconfigurar la experiencia en un sentido más pleno y auténtico

La revisión de las experiencias permite identificar de qué manera algunas permanecen y cómo se manifiestan en la actualidad, cómo se evocan aprendizajes antiguos en cada interacción, sobre todo, lo no expresado, lo callado, lo que alguna vez se quiso decir y no se dijo; y cómo impactan en el cuerpo en forma de malestares. Sullwold (2001), plantea que cuando estos recuerdos emergen, posibilitan reconectar con la historia emocional de los propios placeres y dolores, ofreciendo la oportunidad de integrar lo vivido desde la perspectiva de quien se es hoy. Reconocer esta dinámica abre la posibilidad de transformar la demanda infantil en un ejercicio de responsabilidad, donde la persona puede atender su necesidad y resignificar la vivencia pasada desde la consciencia del presente. Tal es el caso de “Lita”:

Ahorita disfruto mucho a mi mamá, me arriesgué a decirle lo que sentía, me arme de valor para decirle (...), simplemente expresar lo que yo sentía y de ahí encontré el significado de priorizar el expresar mis sentimientos hacia las otras personas y la dinámica fluye de una manera muy distinta a la que yo pudiera imaginarme, ese es uno de los grandes aprendizajes que he tenido durante este lapso. (“Lita” F6-01.04.2025)

Ella ha resignificado lo vivido y logra darle acomodo en su vida, y al hacerlo, reconoce, a decir de Maslow (1972), “su propia capacidad” (p.22). Este acto de expresar lo que siente y atreverse a mostrarse con autenticidad le ha permitido transformar la relación con su madre y, al mismo tiempo, reafirmar su sentido de autonomía y seguridad. Maslow (1972), sostiene que la autorrealización implica descubrir y confiar en la propia capacidad para resistir y superar la adversidad, no sólo ante los desafíos del entorno, sino también frente a las propias emociones e impulsos. La madurez emocional se manifiesta cuando se logra equilibrar la vulnerabilidad con la voluntad al experimentar un sentimiento (o emoción) de confianza que deviene del dejarse sentir.

### **7.3 El cuerpo expresa lo que el habla calla**

Esta categoría describe las barreras que se han construido para protegerse de las emociones consideradas como difíciles de tolerar, por lo general, porque así se aprendió. Esta manera de defensa resulta poco eficiente, puesto que las emociones se pueden mantener *escondidas* durante cierto tiempo, y a la larga, corporeizarse mediante un desgaste, cuya consecuencia es desfavorable al bienestar. El cuerpo se convierte en el espacio donde habitan las experiencias que no siempre son nombradas y que cuando no se atienden, se acumulan y se traducen en tensiones, dolores o malestares corporales que hablan en silencio. Le Breton (2002), plantea que el cuerpo no existe en el estado natural, sino inmerso en una serie de significados y simbolismos, que se expresan, incluso en la enfermedad, el dolor o los comportamientos inusuales. El cuerpo se manifiesta como el escenario donde se inscriben las vivencias que buscan ser reconocidas, recordando que toda experiencia corporal implica una dimensión simbólica y relacional.

En esta categoría se incorporan los testimonios que los participantes identificaron como sus defensas corporales-emocionales en formas de negación, contención, resistencia y evasión (entre otras) que aprendieron en su historia y que, aunque buscaban proteger, también generaron desgaste y sufrimiento.

La experiencia corporal abre una ruta hacia la sanación: al atender las sensaciones corporales y las emociones, los participantes descubrieron que el cuerpo no solo reflejaba

el dolor, sino que también era una vía de integración y alivio. Identificar y nombrar lo que ocurre en el cuerpo posibilita ampliar la consciencia, resignificar los patrones *heredados* y detonar lo que Rogers (2020), denomina la tendencia actualizante. Así, tanto la defensa corporal-emocional, como la experiencia corporal se fusionan para comprender cómo se manifiesta corpóreamente lo que el habla calla y, al hacerlo consciente, se crean nuevas simbolizaciones a las experiencias y a lo vivido.

Rogers (2012), plantea que, a través de la interacción constante entre el organismo y su entorno, la persona desarrolla una consciencia creciente de sí misma que da lugar al concepto del yo, entendido como una construcción que se organiza dentro del campo de la experiencia. Esto significa que el conocimiento de sí no surge únicamente desde la reflexión racional, sino desde el modo en que la persona se vive y se percibe en su propio cuerpo. Las personas comienzan a identificar, conocer y reconocer lo que compone sus experiencias, lo que significaron y eligen resignificar, lo que amplía la consciencia corporal de cómo se viven en el mundo.

El hecho fundamental, plantea Kepner (2000), es que la existencia humana no puede separarse del cuerpo, puesto que toda vivencia ocurre de manera encarnada: pensar, imaginar, moverse, sentir y expresarse son aspectos inseparables de esta experiencia. Reconocer las manifestaciones corporales implica ampliar la consciencia en torno a lo que se vive, resignificar las emociones que se habían mantenido silenciadas y reconstruir la relación entre cuerpo, emoción y significado. El cuerpo se revela como el espacio donde se inscribe la historia personal.

### **7.3.1 Cuando el límite se vuelve un desafío**

La dificultad para poner límites se convirtió en un asunto central en las actividades de los participantes. No se trató únicamente de aprender a decir *no*, sino de reconocer los temores y mandatos que llevan a ceder, callar o a invalidar la propia voz, lo que abre o cierra el camino para el autocuidado. El establecimiento de límites no equivale a un rechazo, pues, las más de las veces, es un resguardo de la integridad personal y, al mismo tiempo, hace posible sostener vínculos más auténticos. Cuando se dificultan los límites en la relación con los demás, el cuerpo expresa lo que las palabras callan: enojo,

tensiones y dolores que señalan la importancia de reconocer lo propio, lo que se valora y estima.

Los relatos de los participantes al taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. *Escucha a tu cuerpo*”, muestran que el temor al conflicto y al rechazo es una de las razones que dificultan marcar una línea de respeto personal. “Lilis” comentó, lo que suele ser común; que con las personas más cercanas es con quienes se complica más establecer límites;

me cuesta mucho trabajo, el poder un límite, o decirlo, o hacerlo, puede ser hacia mi novio, hacia mi mamá, (...) porque son personas que obviamente hay afecto. Entonces el hecho de yo decir algo, sé que va a haber consecuencia, de su lado, entonces, ahí es donde yo siempre tengo como el conflicto de, sí hacerlo, o decirlo. (“Lilis” F3-11.03.03.2025)

Su vivencia refleja la tensión entre cuidar la relación con el otro o atenderse a sí misma. La dificultad que manifiesta para expresar lo que le pasa, lo que le importa, le inquieta o necesita, se acentúa ante el temor de perder el afecto y aprecio de sus seres queridos. De manera similar, “Lolos” reconoció la dificultad de establecer límites, de manifestar lo que le pasa y siente, y que cuando esto sucede, da prioridad a lo que al otro le importa o le dice; una vivencia que le deja con una especie de vacío y con la carencia de no haber sido valorado y reconocido. Así lo manifiesta:

es difícil marcar mi propio límite o marcar mi propio sentimiento, difícilmente voy a permitir, dejamos que nos llenen, o dejo que la gente llenara esos huecos, y es donde me sentía lastimado, me sentía herido, sentía la necesidad de una evaluación, sentía la necesidad de ser visto (“Lolos” F6-01.04.2025)

“Lolos” permite que otros ocupen espacios de su vida, algo que no les corresponde y deriva en sentimientos de vacío y dolor, así como la necesidad de ser visto y apreciado. Su vivencia ilustra cómo la falta de límites en sus relaciones también le genera depender de otros para llenar ciertos huecos emocionales, cuando el desafío es asumir la responsabilidad de sí mismo y su cuidado. Ambos casos muestran cómo, la cercanía y

las necesidades afectivas complican el establecimiento de límites convirtiéndose en un patrón que inhibe la expresión y termina acumulando malestar en el cuerpo.

En otros testimonios se corrobora cómo, el afecto y la cercanía extienden la dificultad en el establecimiento de límites a contextos remotos. “Dydy” expresa malestar e incomodidad con el apodo que le fue asignado en su niñez y que sigue presente.

digo -ok, lo hacen de cariño, es algo tuyo, no tienes por qué tomarlo a mal, si es de cariño. Y trato de alimentar a mi mente de ese modo, pero cuando lo escucho, no me gusta, entonces (...) cómo le digo, de un modo que no sea grosero, que marque un límite, porque realmente no me gusta (“Dydy” F4-18.03.2025)

“Dydy” se percata de la necesidad de marcar un límite para atender su incomodidad, sin embargo, se muestra vacilante y con la incertidumbre de parecer áspera, a pesar de los esfuerzos que hace para no serlo. Ella misma explicó:

aprender a poner límites, pero aprender a hacerlo desde el lenguaje del amor, no necesariamente como exigiendo. Porque siento que cuando exiges, la otra persona se cierra, entonces mejor de un modo, que el mensaje sea claro, y pues ponerle un límite ¿no?, algo que no te gusta, que no te parece (“Dydy” F4-18.03.2025)

Para “Dydy” aprender a poner límites no se reduce a marcar un *no*, sino a encontrar la manera de hacerlo tomando en cuenta el cuidado de la relación. Para ella, la clave está en formular el límite con claridad mediante una comunicación asertiva, evitando que se perciba como imposición. Su testimonio evidencia la tensión entre el temor a que la otra persona se *cierre* y la necesidad de sostener su bienestar y atender lo que le incomoda o le causa molestia. Por su parte, “Villanew” comparte como lograría su tranquilidad si se atreviera a poner un límite.

sí llegas a poner límites ya no encajas porque ya no eres la que te sacrificas porque ya no eres la que resuelves. Eso te lleva a otras situaciones, al miedo que se apodera de ti, o sea, como decir no, no vas a poder, no lo voy a hacer. Y después sale lo otro, ¿cómo no lo hice? (“Villanew” F1-25.02.2025)

El costo de establecer límites puede vivirse como perder un lugar frente a los demás, empañar la imagen de quien se ha esforzado por ser *sacrificada* y eficiente. Esto le atemoriza y le genera inseguridad y la duda de si podrá asumirlo, al tiempo que se recrimina si no lo hace; ello incrementa el miedo a sostener la decisión de ponerle límites a los demás. En esta línea, Rogers (1985), plantea que cuando las experiencias emocionales no están en congruencia con el concepto de uno mismo, se afecta, tanto la autoimagen como las relaciones. No obstante, varios testimonios también muestran procesos de aprendizaje donde poner límites se convierte en un acto de autenticidad.

mi conflicto era no poner límites, yo no ponía límites, en mi trabajo. Yo creía que no ponía límites y simplemente llegó un momento, (...) llegué al estrés y no vi, no soy de decir las cosas con florecitas o de forma amable, tampoco grosera, pero creo que estallé, y empecé a decirle a una de mis compañeras, sino iban a hacer bien las cosas, o se iban a concentrar que mejor me dijeran y yo lo terminaba haciendo, porque me generaba más trabajo. (“Lyly” F3-11.03.2025)

“Lyly” reconoció, que, callar y acumular situaciones que le generaban malestar, la llevó al punto de *estallar*. Reconoce que su conflicto estaba en no marcar límites en el trabajo, lo que le llevaba a asumir cargas excesivas y a vivirse en un estado continuo de estrés, y que cuando la presión le fue insostenible, logró expresar lo que le pasaba. Lo que parecía un conflicto, se transformó en la posibilidad de reconocerse como una persona con derecho a expresar su molestia cuando otros no atienden su responsabilidad y ella tiene que asumir tareas que no le corresponden. Estas experiencias reflejan el costo emocional y corporal del estrés y de postergar el establecimiento de límites.

La ausencia de límites deriva en un desgaste corpóreo y emocional que a través del cansancio obliga a nombrar lo que está pendiente, de tal manera, que el cuerpo se convierte en un canal que expresa y permite recordar que callar la experiencia no la elimina, sino que la intensifica hasta buscar una salida. El cuerpo, señala Le Breton (2002), es un vector semántico que evidencia la relación que se tiene con el mundo. El aprendizaje que se alcanza cuando se establecen los límites que se necesitan, no solo

para evitar el malestar, sino también para favorecer el bienestar, se observa en la experiencia que comparte “Villanew” cuando descubre la relación entre su malestar corporal y la necesidad de expresar la incomodidad que experimenta, así lo dice; “todavía me duele el estómago, me duele la cabeza, pero ya sé decir, no, ya sé decir, estoy molesta, lo dejo sentir, sí estoy molesta, ahorita no quiero hablar, ahorita no estoy” (“Villanew” F7-08.04.2025). Su vivencia revela la congruencia que va logrando, ya que no se queda únicamente en la manifestación corporal del malestar, sino que lo traduce de tal manera que atiende lo que a ella le sucede y va ganando seguridad en ello. La corporeidad humana, como le llama Le Breton (2002), se refiere a que el cuerpo se comprende como un ente sociocultural que, en la constante interacción con el entorno, recibe y proyecta significados. A través de esta relación dinámica, incorpora símbolos, valores y experiencias que configuran la manera de vivirse en el mundo, al mismo tiempo que la transforma y le otorga sentido.

“Lyly” verbaliza; “uno debería de ser su prioridad, bueno, yo debería de ser mi prioridad, yo soy mi prioridad (“Lyly” F3-11.03.2025). La transición que hace “Lyly” la lleva a reafirmar que los límites no representan una amenaza sino una herramienta de responsabilidad y de cuidado personal. Narrativas como estas muestran que la falta de límites claros se relaciona con el miedo al rechazo, con mandatos que han sido internalizados y que todavía se sostienen, así como el deseo de agradar, de tener un lugar frente a los demás y el temor al conflicto y a perder el afecto y valoración. Sin embargo, el proceso de reconocerse y priorizarse abre la posibilidad de transformar estos significados y de ir adquiriendo la congruencia que el cuerpo reclama. Como señala Le Breton (2002), el cuerpo no es neutral: lo que no se dice con palabras se expresa a través de él; siempre será un lenguaje en el juego social. Pero, aprender a poner límites no es solo una cuestión relacional, sino también un acto de escucha corporal que permite contactar con la congruencia y sostener vínculos más sanos, y a partir de ello, resignificar el establecimiento de límites como un acto de autocuidado y de responsabilidad personal.

### **7.3.2 La defensa corporal-emocional y su manifestación**

Esta subcategoría refiere las estrategias adquiridas, muchas veces inconscientes, que los participantes han construido para protegerse de experiencias emocionales

dolorosas. Estas defensas permiten sobrevivir en contextos complejos, pero también obstaculizan el contacto con las emociones; Kepner (2000), menciona que la resistencia no se entiende únicamente como un obstáculo, sino como un mecanismo que el organismo utiliza para mantener su equilibrio y preservar su integridad frente a lo que percibe como amenazante o doloroso. Muchas veces, sin darse cuenta, se aprende a contener o minimizar las emociones con el fin de evitar el sufrimiento o el desbordamiento emocional. El taller se convirtió en un espacio de reflexión acerca de dichas barreras. Los participantes compartieron experiencias y emociones no visibilizadas que han promovido decisiones que los alejan de su sentir. “Momos” comenta al respecto lo siguiente:

yo estaba estudiando la universidad y me hacía cargo del negocio, y era como una lucha emocional, porque, entre los subes y los bajas yo empecé a visualizar que, desde esa etapa de mi vida, empecé a torcer mi personalidad. (“Momos” F1-25.02.2025)

Trabajar en el negocio familiar por imposición de sus padres, dejó a “Momos” insatisfecho, con pocos espacios para externar como se vivía respecto a la carga estudiantil y laboral y un malestar que le costaba trabajo contener. Ello revelaba un complejo de emociones producto de la discrepancia entre el autoconcepto y la sabiduría organísmica (Rogers, 2020), que redituaba en una incongruencia de la que buscaba protegerse, como lo dice, *torciendo su personalidad*. No nombrar lo que se siente o creer que “no se siente nada” es una defensa que genera consecuencias desfavorables en las relaciones, en el cuerpo y en la salud física y emocional. Kepner (2000), permite comprender que esta falta de contacto con el sí mismo, por lo general, no es una elección consciente, sino una estrategia automática que, aunque protege temporalmente, termina fragmentando la expresión auténtica y afecta la congruencia. Es una forma de desajuste emocional derivada de las resistencias inconscientes que intentan mantener un equilibrio aparente.

Las experiencias compartidas muestran cómo no darse el permiso de sentir lo que la experiencia reclama, ha llevado a varios participantes a manifestar corporalmente sus emociones, pues el cuerpo, como dice Kepner (2000), manda “mensajes del sí mismo

[que ha sido] negado” (p. 66). El reconocimiento de ello fue un paso importante en los participantes hacia la toma de consciencia y la apertura emocional y relacional.

“Momos” al terminar una relación amorosa, experimento síntomas de ansiedad que dejó pasar atribuyéndolo a factores ajenos;

antes de que llegara esta parte, ya había empezado a tener como síntomas de ansiedad, pero yo no la había identificado, a la hora de despertar, ya despertaba hiperventilando, pero yo pensaba que era porque me cubría con la cobija la cabeza. (“Momos” F1-25.02.2025)

Verbalizar lo que le sucedía le ayudó a tomar consciencia del alcance de la emoción que creía que no sentía. Reconocer que las manifestaciones de su cuerpo no se debían a situaciones un tanto inocuas, le permitió a “Momos” darse cuenta de que algo más importante le acontecía. Detenerse para darse cuenta de lo que pasaba no le fue sencillo, ya que le requirió tiempo y esfuerzo. Le Breton (2000), aporta que las manifestaciones corporales no son meras reacciones fisiológicas, sino mensajes simbólicos que expresan aspectos del sí mismo que han sido alejados, negados o desatendidos. El cuerpo tiene un lenguaje propio que, al ser escuchado, puede ofrecer claves sobre las experiencias negadas.

Tanto “Momos”, como “Nanis” asumen que viven emociones con cierta intensidad, y aunque no tienen una clara idea de lo que les sucede, alcanzan a reconocer su impacto, y la relación a nivel corpóreo. Así lo dice “Nanis”;

yo traigo una emoción muy fuerte, el jueves pasado, (...) llegó un momento que no pude ni siquiera dar un paso, estaba en la cancha jugando, de estar muy bien no sé qué pasó, me desconecté, me fui no sé a dónde y me desconecté. (“Nanis” F2-04.03.2025)

“Nanis” identifica la intensidad de lo que siente, sin embargo, solo comparte la consecuencia que le genera la emoción sentida, sin permitirse verbalizar ante los demás la situación estresante que la alimenta, “hace rato no les quise decir (...) Yani, tú ya lo sabes, el cómo me fue en la semana” (“Nanis” F2-04.03.2025), al no compartir el

contexto, evita la integración de la experiencia. Desde la mirada de Kepner (2000), “las resistencias son expresiones del sí mismo, con frecuencia no están plenamente reconocidas ni son conscientes” (p. 63), estas resistencias no deben interpretarse como un obstáculo sino como un mensaje del cuerpo que merece ser atendido con respeto y apertura. Comprenderlas implica reconocer que el cuerpo no solo reacciona, sino que protege y comunica. La desvinculación corporal, entonces, puede entenderse como una pausa que invita a explorar el significado intangible de la emoción contenida.

Evitar experienciarse no anula lo que se vive, pues ello se manifiesta de diversas maneras, como cuando “Titis” dice, “el enojo me da mucho calor, me sube y me da ¡chun! en la cabeza” (“Titis” F3-11.03.2025), una manifestación corporal que, como señala Kepner (2000), es el intento del organismo por restablecer el contacto con una parte de uno mismo que ha sido ignorada o reprimida. Aunque “Titis” no ahondó más en ello, a lo largo de las sesiones le surgieron recuerdos y más emociones vividas que le reclamaban atención;

ciertamente se están moviendo cosas y no conscientemente, sino desde el inconsciente y entonces, sí me ando enfermado mucho (*se ríe*). El haber movido la semana pasada situaciones ya vividas, dije, ¡ay! que raro, se están moviendo, muchas emociones y muchos recuerdos y muchas cosas que dije ¡ay! estaban dormidos, pero se andan despertando. (“Titis” F4-18.03.2025)

El cuerpo, al generar síntomas o sensaciones, se convierte en un medio a través del cual la persona puede empezar a escuchar lo que aún no puede poner en palabras. Para los participantes fue importante darles su espacio y su tiempo, pues tal como sugiere González de Rivera (2001), las manifestaciones psicósomáticas no deben interpretarse como simples síntomas, sino como expresiones del sí mismo que buscan equilibrar lo vivido. En el contexto del taller, esta afirmación se refleja en la diversidad de respuestas corporales que los participantes experimentaron ante situaciones emocionales similares. Cada organismo posee su propio ritmo y manera de reaccionar; algunos expresaban a través del dolor físico, otros mediante la tensión muscular o el cansancio y otros más a través del silencio. Estas diferencias no solo responden a la fisiología, sino también a la historia personal, a los aprendizajes emocionales y a los mecanismos de defensa que

cada uno ha construido para sostenerse ante la dificultad. Cada persona encarna sus emociones y vivencias. Participar en el taller, hizo que situaciones estresantes se hicieran conscientes en “Titis”, vivencias que de alguna manera le resultaban disonantes, como se muestra a continuación:

la emoción, la paré un poco, porque ya iba a chillar y no (...) ¡ay!, porque luego me suelto a llorar y como que no tengo ganas de llorar (*risas, y está llorando*) o sea, sí tengo ganas de llorar, pero no quiero. (“Titis” F6-01.04.2025)

El silencio y la evasión favorecen que el cuerpo hable a través de manifestaciones corpóreas, las más de las veces, de manera inconsciente. Sin embargo, se han de tener presente las palabras de Rogers (2020), respecto al adoptar una actitud de respeto y apertura hacia la experiencia, tanto propia como ajena, reconociendo que cada emoción, sensación o manifestación corporal responde a una dinámica compleja que busca equilibrio y autenticidad. Cuando una persona intenta evadir lo que siente o dirigir sus emociones hacia lo que *debería* experimentar, el cuerpo termina por expresar aquello que la consciencia no permite mostrar.

Vivirse en incongruencia le ha funcionado a “Titis” para relacionarse con los demás, aunque esto le crea barreras para el encuentro y las relaciones intra e interpersonales, pero, sobre todo, para alcanzar cierto bienestar. Al respecto, “Villanew” manifestó lo siguiente;

El ya no poder hacer las cosas, pero tenerlas que hacer, porque no hay nadie más. Y el hacerte la fuerte, decir, sí, sí puedo, pero llegar a tu casa y decir no, no puedo, me siento mal, esto ya me drenó en salud, emocional, ¡todo! (“Villanew” F3-11.03.2025)

“Villanew” considera que ella es la única que puede resolver situaciones complejas en la familia, algo que le ha llevado al límite de sus fuerzas, su salud y su bienestar, viéndose, incluso, afectada a nivel físico. Lo que pudiera ser una enorme dificultad en su vida familiar, también le da la oportunidad de tomar otros caminos, de alcanzar nuevas comprensiones, y con ello, la posibilidad de hacer cambios que le

resulten más constructivos y saludables. Rogers (2020), asegura que comprender las señales del cuerpo y las emociones pueden ofrecer una sabiduría más auténtica que los razonamientos mentales o las obligaciones aprendidas.

Respecto al testimonio de “Villanew”, “Lolos” agrega: “me di cuenta de que sí hubiera tomado las decisiones correctas, tal vez nunca me hubiera infartado tres veces (...) tenía que cuidar de mí.” (“Lolos” F3-11.03.2025). “Momos”, al igual que “Lolos”, al desatender su sentir, promovía que el cuerpo se fuera convirtiendo en el lugar donde se manifestaban dichas tensiones, así lo comparte:

he llegado con alguien, a contarle, me siento triste y (...) cuando alguien me corta, honestamente me empieza a doler la cabeza, como que me reprimen a tal grado que, me enoja, me duele la cabeza y me cierro, o sea, ya, ya, ya recuperarme, no puedo. (“Momos” F4-18.03.2025)

“Momos” busca compartir su tristeza con otros, pero cuando no le brindan escucha, experimenta una reacción corporal inmediata: dolor de cabeza, enojo y cierre emocional, en otro momento compartió:

fue un colapso emocional, y pues, estallé, (...) mi mente, esa sensación de gritar, esa sensación de buscar cómo, cómo, no aguanto, porque de pronto todo se te nubla, sientes que todo está mal, *(empuña las manos y aprieta la mandíbula)* (“Momos” F4-18.03.2025)

La dificultad de ser validado se reflejaba en una defensa corporal-emocional que le hacía difícil recuperarse con facilidad y revivir sensaciones corporales intensas que le permitieron darse cuenta de la necesidad de hacer cambios, de atender lo que le sucedía. Pues, es en las situaciones de dificultad, cuando predomina un estado de vulnerabilidad, dice Rogers (2020), y que en los momentos de dificultad puede emerger con fuerza la tendencia actualizante, ese impulso inherente al ser humano que orienta hacia el crecimiento, la integración y la madurez. El malestar corporal y emocional no solo evidencia una necesidad de cambio, sino que activa el movimiento natural hacia una reorganización saludable de la personalidad y de la relación con la vida.

“Lolos” comparte: “traemos cargando una mochilita bien pesada a veces, ¡híjole! Aceptar el cómo nos sentimos creo que sería el paso uno de los más difíciles.” (“Lolos” F2-04.03.2025). Varios de los integrantes del grupo, al igual que “Lolos”, se protegen de emociones que consideran una debilidad, sin embargo, reconocerlo y asumir lo que se ha aprendido para resguardar la integridad personal, como dice “Lolos”, si bien, es un paso difícil, también es un gran logro. Rogers (2020), señala que cuando una persona logra tomar contacto con aquellas partes de sí que antes negaba o rechazaba, comienza a validar sus emociones y, con ello, a aceptarse de manera más auténtica. Lo que antes parecía desfavorable ahora puede adquirir sentido; el acto de reconocer las propias emociones se transforma en un paso fundamental hacia la congruencia y el crecimiento personal.

En esta categoría se hizo visible el esfuerzo que implica contener el sentir como un mecanismo de protección, lo que lleva al cuerpo a manifestar lo que en el habla se contiene. Las sensaciones corporales conforman este lenguaje, son los códigos que dejan ver cómo una persona se posiciona ante el mundo, pues “sólo a partir del cuerpo propio, es decir, de una subjetividad encarnada en un cuerpo vivo, resulta posible acceder al mundo y a los otros cuerpos vivos” plantea Firenze (2016, p. 100), parafraseando a Merleau-Ponty.

Tomar la responsabilidad de atender las manifestaciones corpóreas, sean como defensas, protección, o como una de las expresiones más auténticas que se tienen, requiere asumir la propia vulnerabilidad sin que esto signifique debilidad, sino un afrontamiento responsable de lo que se siente, se quiere, se valora y se elige. El cuerpo habla mediante sensaciones, y estas, dice Kepner (2000), constituyen la base desde la cual la persona comienza a organizar su manera de estar en el mundo. Hacer consciente la corporeidad permite mirar y transformar el malestar en una vía de autoconocimiento.

### **7.3.3 La experiencia corporal. Una ruta a la sanación**

Entender el significado de las barreras corporales-emocionales es el comienzo para sentir, expresar y compartir; un proceso paulatino que abre nuevas posibilidades de contacto con uno mismo y con los demás. Con el paso de las semanas, los participantes

fueron compartiendo cómo se vivían más atentos a lo que les sucedía, identificando lo que consideraban necesario atender. “Dydy” comparte “me genera conflicto y sí necesito hablarlo, porque cada vez se hace más grande, y más grande, y más grande, sí siento en la parte del estómago” (“Dydy” F4-18.03.2025).

“Dydy” percibe cómo el conflicto crece cuando no es expresado al grado de manifestarlo físicamente en el estómago. Reconoció la necesidad de evitar que se convirtiera en una carga mayor, lo que refleja la importancia de atender la experiencia corporal como una vía para liberar y dar cauce a lo que se vive. La separación del cuerpo de otras dimensiones vitales ha generado innumerables desventajas al desarrollo personal hasta el día de hoy. El cuerpo ha sido dejado de lado como una cosa sobre la que se tiene propiedad. Para Firenze (2016), desde hace tiempo se ha dado una separación que promueve la concepción de “cuerpo-cosa” (p. 100). Este autor retoma la propuesta del filósofo francés Merleau-Ponty quien plantea que en la comprensión del ser humano se concebía por separado la consciencia y el cuerpo. Esta ruptura ha dado lugar a una visión fragmentada de la existencia, donde la consciencia se concibe como una entidad libre y autónoma, mientras que el cuerpo queda estereotipado a la categoría de objeto físico y manipulable. Esta separación impide reconocer la unidad del ser humano y lo divide entre lo que siente y lo que piensa, entre lo que vive y lo que interpreta. Entender esa dualidad implica recuperar la comprensión del cuerpo como parte fundamental del sí mismo, como una dimensión que no sólo sostiene la existencia, sino que la expresa, la significa y la construye.

Por su parte Kepner (2000), plantea que “el cuerpo es intrínseco al sí mismo” (p.XVII), fundamenta al cuerpo como parte de la vida emocional y relacional, lo posiciona como un espacio de sabiduría viva, donde radican los temas vitales de la persona. Esta perspectiva se asemeja a lo que Rogers (2020), plantea; reconocer que la percepción como “organismo total” (p.31), es más fiel que la que proviene del intelecto. Ambas posturas coinciden en que el cuerpo no sólo reacciona ante la experiencia, sino que participa activamente en su construcción y comprensión; sentir y ser se vuelven entonces actos inseparables.

Desde esta visión integral, Gendlin (2010), aporta una clave fundamental con su concepto de *sensación-sentida*, entendida como una vivencia corporal que integra lo fisiológico, lo emocional y lo significativo. Esta sensación, que nace antes de que se le pongan palabras, constituye el acceso a significados, a implícitos que el cuerpo guarda como huellas de experiencias vividas. Aprender a atender y validar esas manifestaciones corporales es permitir que la experiencia se complete y que la persona se organice de manera más coherente con su sentir y su existir.

“Vers” describe el proceso de reconocer cómo sus emociones afectaban su cuerpo y que, al atenderlas, encontró una ruta hacia el bienestar. Así lo expresó:

trataba de ponerme la máscara de, todo está bien, siempre, todo está bien, no me afecta, pero claro que sí me afecta, era una parte que me afectaba mucho (...) los problemas que tenía estomacales pasaron (...). Entendí de dónde venía ese enojo, ya me he sentido mucho mejor, más tranquila, contenta, incluso más momentos de reconocer esa emoción de felicidad en mí y validarme. (“Vers” F3-11.03.2025)

“Vers” mantenía una postura de aparente tranquilidad. Al identificar el enojo y darle un lugar en su experiencia los malestares corporales disminuyeron, lo que le permitió la validación de lo que le sucedía, de lo que su cuerpo le manifestaba, indicando con ello, que lograba una mayor comprensión de la dimensión corporal que le conforma como persona. En la propuesta de Kepner (2000), el cuerpo no puede entenderse como algo separado de la persona, sino como una expresión viva de su identidad y de su mundo emocional. De ahí que el bienestar no provenga de controlar o ignorar las sensaciones y emociones, sino de identificarlas y atenderlas, por lo que es más saludable tener la consciencia de *soy mi cuerpo* y no de que *tengo un cuerpo*.

En el testimonio de “Nené” se observa cómo se detiene, toma consciencia de su cuerpo y de las emociones que experimenta;

en esta situación en específico (...) o sea, fue coraje, fue frustración, fue decepción, fue mucho, que sí lo identifiqué luego, luego. Dolor de cabeza, como

aquí sentir así una presión (*se toca la parte trasera de la cabeza*) y el estómago, o sea, sentirlo aquí en el estómago. (“Nené” F3-11.03.2025)

El ejercicio que hace “Nené” le permitió relacionar lo corporal con lo emocional, logrando así abatir la separación de ambas dimensiones, algo sumamente valioso en términos de la integración de la experiencia personal y la comprensión del sí mismo. Kepner (2010), agrega que el cuerpo no es únicamente un medio que comunica, sino una manifestación viva del propio ser, una comprensión que ayuda dejar de ver al cuerpo como un instrumento y reconocerlo como la expresión misma de la existencia. De igual manera, en la narrativa de “Lita” se observó que poner atención a las manifestaciones corpóreas, la ayudó a identificar qué es lo que estaba sintiendo y dónde lo estaba sintiendo, lo que permitió experienciarlas de manera más completa:

hoy vengo con un ojo hinchado, me duele la parte derecha de la garganta, en la semana hice un trabajo, también personal. Me hice consciente de una parte de mi niñez, y, darme cuenta que yo le estaba poniendo un significado que no era, que en ese momento creí que era. Ahora, le di otro sentido, no sé si fue eso lo que, toda esta parte desde mi ojo hasta la garganta fue lo que se me inflamó, (...) vengo con la apertura, de dejarme sentir y de permitirme, escucharme y dejar de ser tan dura conmigo, dejar de juzgarme. (“Lita” F3.11.03.2025)

Hacer consciencia de lo que el cuerpo le reportaba a “Lita” le permitió brindar nuevos simbolismos a la experiencia, lo que se vuelve una posibilidad transformadora. La emoción es una expresión encarnada. Desde la mirada de Rogers (2020), las emociones surgen de manera orgánica, es decir, como una respuesta natural y completa ante la experiencia. Este proceso de consciencia corporal no sólo alivia los malestares físicos, sino que abre la posibilidad de vivir con mayor autenticidad y amabilidad hacia uno mismo. Cuando se contiene el llanto o se censura el sentir se traduce en una interrupción de la experiencia vivida en su totalidad; en otro momento “Lita” compartió:

vuelvo... a nombrar estas emociones y a resignificar que sí dolió mucho. Me acuerdo que le decía, es que ya no quiero que duela porque me duele mucho, al

grado de ya no poder ni respirar, era un desgaste emocional muy fuerte y, ahorita mis lágrimas no son de tristeza, son de nostalgia de saber que ya pase eso. (“Lita” F7-08.04.2025)

Haber vivido una situación en donde, mostrarse vulnerable le dejó una vivencia dolorosa, la llevó a negar la experiencia de su cuerpo con el fin de no recordar lo sentido. Sin embargo, apropiarse de manera consciente de ello le permitió simbolizarla nuevamente, y con ello, alcanzar un bienestar; situación que le permitió la reapropiación de la experiencia, como dicen Greenberg y Elliott (2014). Por su parte, Gendlin (2010), plantea que aquello que surge en el cuerpo y se abre ante la atención consciente representa un momento de cambio en uno mismo, que el cuerpo no sólo expresa, sino que participa activamente en la reorganización del ser. Rogers (2020), lo describe como el estado en que la persona, al estar en contacto con su experiencia con una mayor amplitud, se vuelve más auténtica y creativa en su manera de vivir. Es la evidencia de un bienestar alcanzado desde la aceptación de la historia y del cuerpo como guía del proceso evolutivo.

En la sesión final, los participantes externaron el comienzo de un conocimiento personal con mayor amplitud, el comienzo de un camino de apropiación de las propias experiencias, de vivir de una manera más integral al incorporar el cuerpo y la emoción. “Lolos” hizo varios descubrimientos, entre estos, dijo;

me estoy conociendo, conociéndome qué es lo que quiero, cómo lo quiero, cómo lo deseo, qué me llena, qué me nutre, qué me da paz, felicidad, armonía. Y mucho de eso lo he aprendido en estas siete semanas. Gracias, gracias.” (“Lolos” F7-08.04.2025).

Greenberg y Elliott (2014), confirman que, cuando se puede experimentar aquello de lo que se habla, la persona se vuelve consciente de sus sentimientos (o emociones) y del impacto que los acontecimientos han tenido en su vida. Esta toma de consciencia convierte la experiencia en fuente de transformación.

“Lolos” lo reflexiona de la siguiente manera: “me doy cuenta de abrazar nuestros errores, reconocerlos, besarlos, de decirles adiós, gracias por lo que me enseñaste, y seguir dibujándome yo.” (“Lolos” F7-08.04.2025). Admite la importancia de aceptar y reconciliarse con los errores, otorgándoles un sentido de aprendizaje al mirarse con compasión. Al hacerlo, expresa la posibilidad de despedirse de lo que ya no le es útil y abrirse a una construcción más consciente de sí mismo, en la que se permite redibujar su propia historia personal.

La voz de quienes compartieron resonó con la fuerza de quienes han atravesado el dolor y ya no lo niegan, sino que lo integran como parte de lo vivido. La aceptación no viene desde la resignación, sino desde la comprensión de que cada manifestación corporal trae consigo una verdad que para ellos importa. Reconocieron que el cuerpo se convierte en un escenario donde se manifiestan los introyectos, mandatos y aprendizajes que han interiorizado.

Como plantea Gendlin (2010), el cuerpo es un sabio indicador que orienta hacia lo que requiere ser atendido. Su energía y sus sensaciones no sólo reflejan estados momentáneos, sino que comunican información acerca de lo que acontece de manera inconsciente y consciente en la persona. Identificar estas señales con apertura permite reconocer necesidades, límites y deseos que a menudo no alcanzan a expresarse con palabras. El cuerpo, en este sentido, no es un soporte físico, sino un vehículo de consciencia que guía de manera paulatina hacia la comprensión y el equilibrio. Escucharlo posibilita reorganizar la vida desde el contacto de uno mismo, favoreciendo el bienestar y la coherencia entre sentir, pensar y estar.

Aquello que no se dice con palabras se manifiesta a través del cuerpo, revelando emociones contenidas y malestares que se enraízan en un marco de referencia aprendido. En este sentido, la defensa corporal-emocional surge como una forma de contener el dolor, pero también como una ruta que posibilita la sanación al hacerse conscientes de los patrones que se han seguido en la relación con uno mismo y con el mundo. Nombrar lo que se siente en el cuerpo, reconocer su sentido y resignificarlo abre la posibilidad de transformar la experiencia integrando lo vivido en un conocimiento más pleno y más auténtico.



## **CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES**

### **8.1 Conclusiones**

El trabajo realizado tuvo como propósito comprender de qué manera una intervención centrada en el reconocimiento emocional y en el marco de referencia personal favorece la consciencia del impacto emocional-corporal ante situaciones de conflicto para lograr un mayor conocimiento personal. Se buscó evidenciar la relación entre la consciencia de las dificultades o conflictos, la corporeidad y la experiencia organísmica que dice Rogers (2020). Para ello, se buscó que los participantes comprendieran la relación entre lo que sentían, lo que interpretaban y lo que su cuerpo manifestaba. Comprender implica, en este sentido, no solo saber lo que ocurre, sino también reconocer lo vivido y apropiarse de ello para abrir posibilidades de resignificación.

Este acto de saber, reconocerse y apropiarse de las propias producciones es un paso significativo hacia el darse cuenta y el conocimiento personal, y también se convierte en un vehículo para atender de manera eficiente las dificultades o el conflicto que reside en la persona, aunque se despierta en la relación con los demás. En lo personal, el conflicto se da por la incongruencia o discrepancia entre lo que el organismo vive y lo que la persona simboliza en su autoconcepto (Rogers, 2020), en lo público, se manifiesta en la autenticidad.

El autoconcepto fue uno de los primeros eslabones que permitió a los participantes detenerse y observar con el menor pre-juicio posible. Este reconocimiento no surgió únicamente desde la reflexión cognitiva, sino desde la experiencia sentida. La intervención permitió que los participantes identificaran sus incongruencias y comenzaran a comprender sus dificultades, no como algo que había que evitarse, sino como una experiencia que señalaba una cuestión personal no atendida.

Asimismo, se identificó que la familia operó como la primera escuela relacional y emocional en la que se aprenden modos de nombrar o silenciar lo que se vive. El interjuego social y la emoción que le acompaña son guía y organizadores de la experiencia, favorecen que la persona pueda comprender la manera de habitarse y lo que necesita ser atendido y resuelto. Gracias a su participación, los participantes reconocieron que

algunos de sus malestares no surgían únicamente del presente, sino de aprendizajes y mandatos heredados que permanecían activos y se manifestaban en su forma de vivirse y en su corporeidad. Este reconocimiento no implicaba volver al pasado, sino comprender cómo esas huellas continuaban influyendo en el presente. Al hacer consciente esta influencia, fue posible que distinguieran qué respuestas atendían a expectativas sociales o familiares, lo que permitió que asignaran, de diversas maneras y gradientes, nuevos significados a lo vivido, particularmente, a situaciones de dificultad.

El taller permitió comprender que el cuerpo es lenguaje, memoria y brújula, y que cuando se acoge lo que expresa, se abren espacios para la transformación y para un desarrollo personal más pleno y armónico. La consciencia corporal emergió cuando los participantes atendieron con mayor detenimiento las expresiones físicas asociadas al conflicto. Dejaron de concebir su cuerpo como *algo que se tiene*, como un recipiente o un objeto separado de la experiencia y comenzaron a reconocerlo como territorio vivo de significados, como una guía que orienta hacia lo que está requiriendo ser comprendido y atendido. Identificar cómo la experiencia emocional se manifestaba en tensiones y malestares corporales, permitió darles nombre y encontrarles un sentido. Detenerse y atender lo que emergía en el cuerpo ayudó a que los participantes reconocieran lo que había sido negado, minimizado o rechazado. Escuchar al cuerpo es un acto de cuidado personal y, al mismo tiempo, un camino para vivirse en congruencia.

La consciencia corporal fue entendida como un proceso experiencial en el que el cuerpo revelaba lo que a veces se evitaba nombrar. Se identificaron defensas corporales-emocionales como la negación, la evasión, racionalizaciones y negaciones que el cuerpo protegía y comunicaba; mecanismos destinados a preservar su integridad frente a lo difícil y doloroso. El cuerpo fue entendido como territorio de significados donde se manifestaban los mandatos y las emociones no expresadas y su escucha posibilitó la actualización del autoconcepto; esto es, la incorporación de nuevos aprendizajes y significados. Reconocer y apropiarse de la experiencia permitió a los participantes iniciar movimientos de autocuidado, autenticidad y flexibilidad en su rigidez perceptiva lo que constituyó una vía hacia el conocimiento personal.

Se observó cómo experiencias aparentemente sencillas habían dejado huellas significativas en la forma de sentir el cuerpo y en la manera de vincularse con otros. Al permitirse revisarlas desde la vivencia presente, estas experiencias adquirieron nuevos significados y comenzaron a perder la carga que mantenían. La resignificación no eliminó lo vivido, pero sí permitió mirarlo desde un lugar más consciente, donde las personas pudieron hacerse responsables (en diferentes grados), de su sentir y permitió que este material quedara disponible a la consciencia. Además, de esta manera ampliaron sus posibilidades de elegir y decidir respecto a lo que vivían.

La intervención facilitó una transformación personal que se manifestó en la identificación que alcanzaron los participantes respecto a una manera de responder que no coincidía con la que les había sido enseñada y en la habilidad para poner límites a los demás, particularmente a familiares y a otras personas significativas. Descubrieron que la dificultad para establecer límites estaba motivada por el temor al conflicto y al rechazo de seres queridos y reconocieron al cuerpo como un canal que expresaba y evidenciaba que callar la experiencia no la eliminaba, sino que, por el contrario, la intensificaba.

Este trabajo expuso que la consciencia del impacto corporal ante situaciones de conflicto se favorece al comprender que el cuerpo es un espacio de sabiduría viva (Kepner, 2000), y que el bienestar proviene de identificar y atender sensaciones, dolencias y malestares para ir más allá de una visión fragmentada donde el cuerpo se concibe como un objeto. Asimismo, se puede decir que todos los participantes esclarecieron patrones de aprendizajes familiares e interpretaciones de sí mismos y de su entorno que les habían sido heredadas, teniendo, con ello, la posibilidad, de resignificarlas. Algunos de los malestares que experimentaban al inicio del taller se transformaron en un aprendizaje que integraba lo relacional, lo emocional y lo corpóreo y así alcanzaron una mayor aceptación del marco de referencia propio y del cuerpo como guía.

El trabajo aporta al campo Desarrollo Humano al mostrar que la corporeización del conflicto puede ser comprendida y atendida mediante experiencias de reconocimiento corporal guiadas, lo que abre posibilidades para intervenciones futuras que integren el

cuerpo, la emoción, la subjetividad y las habilidades de comunicación como elementos centrales en el conocimiento personal.

También que la madurez emocional se manifiesta en el equilibrio entre vulnerabilidad y fortaleza, entre lo propio y lo de los demás, y que ello permite vivir con mayor autenticidad y compasión hacia uno mismo y hacia el entorno. Desde el marco del Desarrollo Humano, esto no es una labor que tiene un final, es un ejercicio constante por una reorganización relacional-emocional, donde siempre quedan aspectos por descubrir y aprender. La aceptación es un bienestar alcanzado desde la comprensión de que cada manifestación corporal trae consigo una verdad digna de ser tomada en cuenta. La corporeización de las dificultades puede ser transformada de ser sólo un síntoma a una vía de autoconocimiento, facilitando la integración de la experiencia y el camino a la congruencia.

## **8.2 Alcances y Limitaciones**

Durante la conformación del trabajo que aquí se presenta se lograron diversos alcances que a continuación se describen. Uno de los más importantes es que, a pesar del número considerable de participantes, se logró consolidar un grupo estable y comprometido. La participación de dos varones fue relevante, ya que en la “Entrevista de acercamiento al campo” habían acudido solo mujeres. Tras comentarlo con mis profesoras, se decidió integrarlos al grupo, aunque existía la incertidumbre de su permanencia durante todo el taller. Su asistencia confirmó que la inquietud por conocerse no reconoce género, sino la aceptación de la condición humana.

Otro de los alcances, es que el taller logró que los participantes identificaran la relación entre las emociones provenientes de situaciones de conflicto, su marco de referencia y las manifestaciones corpóreas y ayudó a que nombraran y resignificaran vivencias que habían permanecido silenciadas.

En la mayoría de los participantes, se favorecieron movimientos de autoconciencia, autocuidado y autenticidad, iniciaron un acercamiento a lo que se expresaba en el cuerpo. En algunos casos modificaron su autoconcepto, logrando con ello, retirar defensas que aprendieron a usar en sus relaciones intra e interpersonales. Se logró que hicieran consciente el marco de referencia familiar y discernir qué narrativas

de sí mismos querían conservar y cuáles requerían ser resignificadas para posibilitar una transformación en términos de bienestar.

Un logro importante es que se constató que el cuerpo puede convertirse en una fuente de conocimiento personal, que revela significados que la razón a veces no alcanza a nombrar. La intervención evidenció que la consciencia corporal es una experiencia vivida que se despliega cuando la persona se *da cuenta* de lo que siente y de cómo habita su cuerpo.

Así como se observaron alcances, también se identificaron limitaciones que, si bien, no obstaculizaron la intervención, en momentos sí la dificultaron; particularmente referidas a áreas de oportunidad de mi labor como interventora. Una fue mantener a resguardo mis supuestos y creencias respecto a la temática, una situación que se encarriló conforme se anteponían los objetivos y propósitos de la intervención. Comprendí que el método fenomenológico requiere aceptar y respetar la subjetividad y la otredad y poner en pausa lo propio.

La experiencia subjetiva y corporal es personal y depende de la historia de vida, la disposición emocional, las condiciones relacionales y el momento de cada persona, lo que le dio diversidad y riqueza al grupo, y a su vez, generó ciertas dificultades, pues no se alcanzaron a atender algunas participaciones como se requería. Otra limitación fue que algunos participantes no alcanzaron a apropiarse de la experiencia como se pretendía, y por el tamaño del grupo, se hizo difícil brindarles mayor atención. El reconocimiento y resignificación de experiencias que involucran la historia familiar requieren de tiempo y de un acompañamiento sostenido. Respecto a esto último, el tiempo de duración del taller fue otra limitación, dado que cada persona integra la experiencia a su propio ritmo y no todos los participantes lo hacen de la misma manera. También es posible que los efectos de la intervención puedan continuar manifestándose después de concluido el taller, algo que escapa al alcance de la intervención.

## Referencias

- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders*, DSM IV-TR Fourth edition (Text revision). Washington, D.C., American Psychiatric Association 2000.
- Ander-Egg, E. (2003). *Repensando la Investigación-Acción-Participativa*. Colección política, servicios y trabajo social.
- Andrade Serrano, J. J. (2022). *Guía de recursos psicológicos para gestionar crisis emocionales en niños de 8 a 10 años de edad; destinada a padres de familia*. Universidad del Azuay. Cuenca - Ecuador.
- Babbie, E. (2000). *Fundamentos de la investigación social*. Thompson Editores.  
<https://tecnicasmasseroni.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/02/babbie-fundamentos-de-la-investigacion-social.pdf>
- Baeta, M. F. (2015). *Cultura y modelo biomédico: reflexiones en el proceso de salud enfermedad*. *Comunidad y Salud*, 13(2), 81-84.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S169032932015000200011&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169032932015000200011&lng=es&tlng=es).
- Barba-García, L. A. (2023). *La resignificación de la experiencia y el sentido de vida en Enfermos Renales Crónicos* [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)
- Barceló Roselló, B. (2003). *Crece en grupo: Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Editorial Desclee de Brouwer
- Barceló, B. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda*. *Miscelánea comillas*. Vol. 70. número 136
- Barrio, J. A.; García, M. R.; Ruiz, I. y Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, pp. 37-48 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Psicología
- Barrios-Olivia, A. C. (2023). *“El Papel De Las Emociones En Mujeres Con Cáncer De Mama”* [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)
- Bauman, Z. (2003). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.

- Bautista, J. (2021). *El papel de los introyectos en el desarrollo del autoconocimiento en adolescentes de una preparatoria en modalidad intensiva semiescolarizada*. [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)
- Benach, J., Pericás, J. M. y eliana Martínez-Herrera, E. (2017). La salud bajo el capitalismo. Contradicciones sistémicas que permean la ecohumanidad y dañan nuestra mentecuerpo. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*. No. 137. 29-56.
- Berg, M. (2019). *Una genealogía de la historia de las emociones*. Quinto Sol, (23), 1, enero-abril 2019, ISSN 1851-2879. 1 - 20
- Bolaños, E. A. (2020). *Educación Socioemocional. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, vol. 11, núm. 20, pp. 1-15.
- Bordignon, N. A., (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2), 50-63. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Ediciones Paidós. Disponible en: <https://www.ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>
- Brown, B. (2016). *El poder de ser vulnerable ¿qué te atreverías a hacer si el miedo no te paralizara?* Urano
- Brown, B. (2016). *Los dones de la imperfección*. Gaia ediciones.
- Brown, B. (2023). *Más fuerte que nunca. Resetea y transforma tu manera de vivir, amar, educar y liderar*. Editorial Planeta.
- Cabarrús, C. R. (2003). Ser persona en Plenitud. *La formación humana desde la perspectiva ignaciana*. Capítulos: 1 y 2. Universidad Rafael Landívar. Instituto Centroamericano de Espiritualidad. 9 - 27
- Canales-Alonso, M. I. (2015), "El desarrollo de la propuesta de Gerard Egan. El ayudador competente en sus primeras nueve ediciones" [Trabajo de Grado Maestría]. ITESO. Capítulo V "Evolución de las destrezas", 61-83.
- Carretero, M. (2004). *Estilos de gestión de un grupo de supervisión de facilitadoras del desarrollo humano en grupos de mujeres del Cerro del Cuatro*. Tesis de maestría no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México. Pp. 1 -36

- Carretero, M. (2015). *Implicación personal del profesor como constitutivo de la práctica docente*. (Tesis doctorado). Universidad Santander. 20-56.
- Casillas Arista, E., Cervantes Rodríguez, S. y Zohn Muldoon, T. C. (2019). Entrevistar en psicología: *La implicación personal del entrevistador*. (ed.). Guadalajara, ITESO - Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/130074> 121-139.
- Castellanos Suárez, V. (2015). *Conflictos interpersonales. Tendencias actuales en su manejo y solución*. Perfiles de las Ciencias Sociales, Año 3, Núm. 5, 178-187. Disponible en: <https://ri.ujat.mx/bitstream/20.500.12107/2560/1/1041-910-A.pdf>
- Consejo Nacional de Población. (2012). [http://www.conapo.gob.mx/CONAPO/Marzo Un Dato](http://www.conapo.gob.mx/CONAPO/Marzo_Un_Dato)
- Cormier, W. y Cormier S. (1996). *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Descleé de Brouwer. Capítulo 5: Respuestas de Escucha. 138-158.
- De Casso, P. (2009). *Gestalt Terapia de autenticidad*. La vida y obra de Fritz Perls. Kairós
- Díaz-Bravo, L; Torruco-García, U; Martínez-Hernández, M; Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2(7), 162-167.
- Dittus, R. (2005). *La opinión pública y los imaginarios sociales: hacia una definición de la espiral del silencio*. Athenea Digital, 7, 61-76. <http://antalya.uab.es/athenea/num7/dittus.pdf>
- Dychtwald, K. (1980). *Cuerpo-Mente*. "Cuerpo-Mente". México: Lasser Press. 16 – 30.
- Ehrenberg, A. (2010). *La fatiga de ser uno mismo: Depresión y sociedad*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Egan, G. (1981). *El Orientador Experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la Relación Interpersonal*. Grupo Editorial Iberoamérica.
- Enfermedad, Etimología (s/f). <http://etimologias.dechile.net/?enfermedad>
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Espinoza-Freire, E. E. (2020). El objetivo en la investigación. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 3(2), 206-215
- Familiar-Arteaga, A. (2018). "El servicio de calidad emocional en la hotelería un estudio de caso" [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)

- Feito, L. (2007). *Vulnerabilidad*, vol. 30 (Supl. 3): 07-22. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113766272007000600002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113766272007000600002&lng=es&tlng=es)
- Fernandes Sisto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 16(2), 217-226.
- Fernández Castro, J. y Edo, S. (1994). *Emociones y Salud*. *Anuario de Psicología*, Facultad de Psicología. No. 61. 25-32. Disponible en: <61117-Text de l'article-89110-1-10-20071022.pdf>
- Ferrada-Sullivan, J. (2019). Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. *Cinta Moebio*, 65: 159-166.
- Filliozat, I. (2007). *El corazón tiene sus razones*. Ediciones Urano.
- Firenze, A. (2016). *El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty*. *Daimon. Revista Internacional de Filosofía*, Suplemento 5; 99-108
- Fondo de las naciones unidad de la infancia (2017) <https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-y-aprendizaje>
- Frankl, V. (2021). *Psicoterapia y humanismo ¿Tiene un sentido la vida?* Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2022). *El Hombre en busca del sentido*. Barcelona, España. Herder.
- Fromm, E. (2023). *Anatomía de la destructividad humana. Por qué ser crueles nos lleva a producir placer*. Siglo Veintiuno Editores.
- Fromm, E. (2023). *El corazón del hombre*. Fondo de cultura económica.
- Fromm, E. (2023). *Ética y Psicoanálisis*. Fondo de cultura económica.
- Fuquen Alvarado, M. E., (2003). *Los conflictos y las formas alternativas de resolución*. *Tabula Rasa*, (1), 265-278. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/396/39600114.pdf>
- García, L. y Carretero, M. (2018). *Intervenir desde la perspectiva de Desarrollo Humano*. Apuntes de clase.
- García-Maldonado, F. M. (2016). "Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! *Espacio de autoconocimiento y ayuda*" [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)

- García-Maldonado, Flor M. (2016). *“Yo ayudo, tú ayudas ¡y cómo nos ayudamos! Espacio de autoconocimiento y ayuda”* [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO)
- Gendlin, E. T. (2010). *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A., 2ª Ed.
- Gómez- Gómez, E. N., Navarro-Becerra, A. A. y Valencia-Vega, D. M. (2019). *El consumo de las drogas en el trabajo*. Clavigero, Año 7, Núm. 32, mayo-julio 2024. ITESO. <https://clavigero.iteso.mx/2019/03/07/suplemento-clavigero-num-10/>
- Gómez-Gómez, E. N. (2016). *Psicoterapia Contemporánea: dilemas y perspectivas La interdisciplinariedad. Hacia nuevos derroteros en la formación de psicoterapeutas*. En Zohn-Muldoon, T., Gómez-Gómez, E. N. y Enríquez-Rosas, R. (coords.). Guadalajara, México: ITESO. Colección; Psicoterapia y Diálogo Contemporáneo: 1, pp. 21-43
- Gómez-Gómez, E. N. (2020). *El sentido de los IDÍ's*. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO.
- Gómez, N., (2002). *Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo*. Sinéctica. Revista Electrónica de Educación (21), 44-51.
- González, D. (2022). *Sintonización*. Apuntes personales.
- González de Rivera, J. L., (2001). *Psicoterapia de la crisis*. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, XXI (79), 35-53. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n79/n79a04.pdf>
- González-Rey, F. L. (enero-abril de 2010). *Las categorías de sentido, sentido personal y sentido subjetivo en una perspectiva histórico-cultural: un camino hacia una nueva definición de subjetividad*. Universitas Psychologica, (9) 1: 241-253
- Greenberg, L., Elliott, R. y Pos, A. (2015). *La Terapia Focalizada en las Emociones: Una visión de conjunto. Mentalización*. Revista de psicoanálisis y psicoterapia. Disponible en: <https://www.revistamentalizacion.info/ultimonumero/octubre-f-greenberg.pdf>
- Heller, A. (2004). *Teoría de los sentimientos*. Ediciones Coyoacán, S. A. de C. V. 1ª Reimpresión

- Hernández-Sampieri, R; Fernández-Collado, C; y Baptista-Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación 6ª Edición. *Capítulo 12. El inicio del proceso cualitativo: planteamiento del problema, revisión de la literatura, surgimiento de las hipótesis e inmersión en el campo. "Esencia de la investigación cualitativa"* Ed. McGrawHill. 358.
- Hernández, V. M., Castañeda, R. R. y González, R.H. (2019). *La problematización como trama para construir el problema de investigación*. Área temática 3. Investigación de la investigación educativa. Disponible en: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2261.pdf>
- Herrera-Farfán, N. A. (2023). *La comunidad y lo comunitario*. Reflexiones psicosociales latinoamericana. Revista Estudios Sociales Latinoamericanos.
- Hochschild, A. R. (1979). *Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure*. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551- 575.
- Hochschild, A. R. (1990). "Ideology and emotion management: a perspective and path for future research". En Kemper, Theodore D. (ed.), *Research agenda in the sociology of emotions*, State University of New York Press, Nueva York.
- Hochschild, A.R. (1983). *The managed heart. The comercialitaton of human feeling*. Los Angeles, CA: University of California Press  
<https://www.uv.mx/dgdaie/files/2012/11/ CPP-DC-Delors-Los-cuatro-pilares.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). *Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (enbiare) 2021*. Comunicado de prensa núm. 772/21. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)
- James, M y Jongeward, D. (1976). *Nacidos para triunfar. Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt. Cap. 6 La infancia y el estado niño del yo*. Fondo educativo interamericano. 121-151
- Jaramillo, A., y Tabares, M. (2015). *La teoría como construcción en la investigación cualitativa*. Revista Itinerario Educativo, 29(65), 145–160. Disponible en: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/itinerario/article/view/1190>

- Jung, C.G., Bachelard, G., Singer, R., Metzner, J., Hillman, M., Woodman, M., Scott Peck, U., LeGuin, J., Campbell, M-L., von Franz, A., Lowen, J., Bradshaw, B., Bettelheim, E., Erikson y otros. (2001). Recuperar el niño interior. Sullwold, E. (2001). *Un nuevo experimento: El arquetipo del niño interior*. Editorial Kairós. 33 – 46
- Kemper, Theodore D. (1990), *Research agenda in the sociology of emotions*. New York: State University of New York Press
- Kepner, J. (1992). *Proceso Corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia. "Sensación y proceso corporal"*. México: Manual Moderno.
- Lafarga, J. (2010). ¿Qué es el Desarrollo Humano en México? *Orígenes y Proyecciones. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano, 3*.
- Lagarde M. (2018) *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid.
- Lagarde, M. (1996). "El género", fragmento literal: '*La perspectiva de género*', en *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, Ed. horas y HORAS, España. pp. 13-38.
- Lambers, E. (2003). *Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia en Mearns, D. y Thorne, B. (2003). La terapia centrada en la persona hoy*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Larios, R. & Macías, A. (2010). *Corazón de piedra... ¿yo?* México: Amat Editorial.
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Ediciones nueva visión Buenos Aires.
- Le Breton, D., (2012). *Por una antropología de las emociones*. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad, 4(10), 67-77. Disponible en: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=273224904006>
- Lozano Luviano, P. (2003). *México: alarmantes cifras de estrés laboral*. UNAM Global Revista. Disponible en: [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/mexico-alarmantes-cifras-de-estres-laboral/)
- Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Revista de Psicodidáctica. 14, 5-40.
- Martín, E. (2014). Web Consultas. Recuperado el 10 de abril de 2015, de <http://www.webconsultas.com/ansiedad/ansiedad-398>

- Martínez, Miguélez., Miguel. (2015). Comportamiento Humano. Nuevos métodos de investigación. *Capítulo 8. El método fenomenológico*. México: Editorial Trillas, 2ª Reimpresión. 167-188.
- Martínez, Miguélez, Miguel. (1998). La investigación cualitativa etnográfica. Manual teórico práctico. *Capítulo 8. El método fenomenológico*. México: Editorial Trillas, 3ª Reimpresión.
- Martínez, Robles, Y. A. (2005). Revisión de la fenomenología existencial. *Revista Mexicana de Logoterapia*. No. 14. 61-89.
- Maslow, A. (2016). El hombre autorrealizado. Editorial Kairós. ISBN Kindle: 978-84-7245-536-0.
- Maté, G. (2024). *El mito de la normalidad*. Trauma, enfermedad y curación en una cultura toxica. <https://drgabormate.com/trauma/>
- Maya, M. y De Vreesse, S. (2021). *Modos de producción*. En *Sociedades prefeudales*. Portal Académico del CCH, UNAM. <https://portalacademico.cch.unam.mx/historiauniversal1/sociedades-prefeudales/modos-de-produccion>
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz. Educación
- Miller, A. (2023). *El cuerpo nunca miente*. Tusquets Editores.
- Moneta C, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista chilena de pediatría*, 85(3), 265-268. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062014000300001>
- Montero, C. (2012). *Vulnerabilidad reconocimiento y reparación: praxis cristiana y plenitud humana*. Editorial Universidad Alberto Hurtado. Recuperado de <https://elibro-net.ezproxy.iteso.mx/es/ereader/iteso/85268?>
- Moreno-Altamirano, L. (2010). *Enfermedad, cuerpo y corporeidad: una mirada antropológica*. *Gac Méd Méx Vol. 146(2)*. 150-156. Disponible en: [https://anmm.org.mx/GMM/2010/n2/64\\_vol\\_146\\_n2.pdf](https://anmm.org.mx/GMM/2010/n2/64_vol_146_n2.pdf)
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Editorial Huemul S. A. Disponible en: <https://taniars.wordpress.com/wp-content/uploads/2008/02/moscovici-el-psicoanalisis-su-imagen-y-su-publico.pdf>

- Moya, C. (2004). Creencia, significado y escepticismo. *Ideas y Valores*, 53(125).  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/1063>
- Muñoz Polit, M. (2017). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico: Una alternativa para el desarrollo del potencial humano*. Editorial Pax México.
- Muñoz, Polit, M. (2012). *Una Hipótesis Humanista sobre la Emoción*. México: INIDH.
- Napier, R. y Gershenfeld, M. (2016). Grupos, teoría y experiencia. *Membresía*. Ed. Trillas.
- Noelle-Neuman, E. (1984). *La espiral del silencio. La opinión pública: nuestra piel social*. Barcelona: Paidós.
- Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva. Counseling; técnicas de terapia y entrevista*. México: Paidós
- Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- Ortega y Gasset, J. (2001). *Ideas y Creencias*. En *Obras Completas*. Alianza Editorial, vol. 5. Disponible en: <https://www.pensamientopenal.com.ar/system/files/2015/01/doctrina39846.pdf>
- Ortiz, Uribe, F. G. (2003). *Diccionario de metodología de la investigación científica*. Limusa Noriega Editores.
- Paniagua García, A. (2016). *La relación entre ansiedad y el intento suicida en una mujer joven*. [Trabajo de Grado Maestría] (ITESO).
- Pascual Jimeno, A. y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pedrero-Lanero, P. (2013). *Inteligencia emocional y adicciones*. Revista de la asociación proyecto hombre. No. 81 Depósito legal M-41802-1991
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2009). *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física*. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

- Pi Osoria, A. M. y Cobián M. A. (abril-junio 2015). *Desarrollo del clima familiar afectivo y su impacto en el bienestar subjetivo de la familia*. Multimed. Revista Médica. Granma, 19(2): 247-258
- Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. Revista de Psicodidáctica, (14), 5-39.
- Roa García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania* 44. 241-257. Disponible en: <file:///C:/Users/yanir/Downloads/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf>
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J., y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Granada, España: Ediciones Aljibe.
- Rogers, C. (1980). *El poder de la persona*. México: Manual Moderno
- Rogers, C. (1985). *Terapia personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva visión: Buenos Aires.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Kairós.
- Rogers, C. (2007). *Terapia, Personalidad y Relaciones Interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rogers, C. (2012). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión: Buenos Aires
- Rogers, C. (2020). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rogers, C. y Kinget G., M. (2013). *Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. IHPG. Juan Pablos editor.
- Rossi, I. (2018). *Implicaciones culturales y sociales de la medicina*. Revista CONAMED, 23 (Supl.1), 19 – 24. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/conamed/con-2018/cons181e.pdf>
- Rothemberg, R. E. (2003). *La joya en la herida. La manera en la que el cuerpo expresa las posibilidades de la psique y ofrece un camino para la transformación*. México: Editorial Fata Morgana
- Ruiz Ordoñez, C., (2004). *El papel de la familia en la transmisión sociocultural y de la salud mental*. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, (9), 0. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/181/18100924.pdf>

- Sabido, O. (2011). El cuerpo y la afectividad como objetos de estudio en América Latina: intereses temáticos y proceso de institucionalización reciente. *Sociológica*, año 26, número 74, pp. 33-78
- Salvaggio, D. (2014). "La personalidad" *Ficha de la Cátedra Psicología de las Organizaciones*. UCES Buenos Aires.
- Sánchez Bodas, A. (1997). *Estar presente. Desde Carl Rogers al Enfoque Holístico Centrado en la Persona*. Buenos Aires: Holos.
- Sánchez Silva, M. (2005). *La metodología en la investigación cualitativa*. Mundo Siglo XXI, 1 (s/n), 115 – 118.
- Sánchez-García, M. (2013). Procesos psicológicos en la somatización: la emoción como proceso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2013, 13, 2, 255-270. Disponible en: <https://www.ijpsy.com/volumen13/num2/360/procesos-psicologicos-en-la-somatizacion-ES.pdf>
- Sánchez-Puentes, R. (1993) *Didáctica de la problematización en el campo científico de la educación*. Perfiles educativos, núm. 61. Instituto de investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México.
- Schmid, P. F. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como "el arte de no saber": Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo*. Disponible en: <http://bibliotecaparalapersonaepimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/asoc/HASH017a.dir/doc.pdf>
- Schmid, P. & Mearns, D. (2014). Estar-con y estar-contra: psicoterapia centrada en la persona como un proceso de personalización cocreativo en profundidad. En Segrera, A., Cornelius-White, J. H. D.M. Behr, M y Lombardi, S. (Eds.), *Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales* (1a ed., pp. 141-162). Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Schutz, W. (2001). *Todos somos uno: La cultura de los encuentros*. Amorrortu editores.
- Segrera, A., Cornelius-White, J. Michael Behr, M. y Lombardi, S. (2014). Consultorías y psicoterapias centradas en la persona y experienciales. Fundamentos, perspectivas y aplicaciones. Greenberg, L. y Elliott, R. (2014). *Terapia focalizada en las emociones: Una introducción*. granAldeaEDITORES. 113 – 118.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, H. (2003). “*Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*”. *Revista Mal-estar e Subjetividades*. 10 - 59.

Ubilla, Enrique. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 47 (2), 153-162.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272009000200008>

Zinker, J. (1979). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. Editorial Paidós.

## Anexo 1

### “ENTREVISTA DE ACERCAMIENTO AL CAMPO”

1. Desde hace cuatro meses hasta la fecha, ¿cómo te encuentras físicamente?
2. ¿Qué representa para ti el síntoma o la enfermedad que presentas y a qué lo atribuyes?
3. ¿Ya fuiste al médico, te dio algún tratamiento?
4. Ya asististe al médico, terminaste el tratamiento y el síntoma o enfermedad sigue presente, de acuerdo con tus creencias ¿cuál consideras qué es la causa?
5. ¿A qué otros medios te has acercado para tratar tu condición?
6. ¿En qué tipo de situaciones notas que te enfermas y cómo reaccionas?
7. ¿Cuáles son las emociones o los sentimientos que consideras predominan en tu vida?
8. ¿De qué manera expresas tus emociones?
9. ¿Cómo te comunicas emocionalmente cuando te encuentras en una situación de conflicto?
10. ¿Existe algún evento determinante en tu vida que generara en ti un cambio de pensamientos o creencias?
11. ¿Cómo modificó tu conducta o tu plan de vida?
12. ¿Cómo consideras qué has transitado tu situación y de qué manera te gustaría atenderla?
13. Ante las emociones básicas, felicidad, tristeza, enojo, miedo o alguna otra que tu identifiques, ¿cómo has notado que se manifiestan físicamente?
14. : ¿Crees que una emoción te puede detonar un síntoma o una enfermedad?
15. ¿Qué representa para ti la vulnerabilidad?
16. ¿Te darías el permiso de sentirte y mostrarte vulnerable?

	FECHA
NOMBRE COMPLETO Y FIRMA	_____
_____	EDAD
	_____
PROFESIÓN	OCUPACIÓN
_____	_____



**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD**  
**Maestría en Desarrollo Humano**

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090.  
Teléfono: +52 (33) 3669 3434

---

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Morelia, Michoacán, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

**Asignatura: Investigación, Desarrollo e Innovación III**

**Nombre completo del estudiante: Yanira Jacobo Cristóbal**

**Nombre completo de la profesora encargada: Dra. Sofía Cervantes Rodríguez**

Por medio de la presente, en términos del artículo 24 y 31 del Código Civil del Estado de Jalisco, así como en términos del artículo 87 de la Ley Federal del Derecho de Autor, en pleno uso de mis facultades, otorgo mi consentimiento a título gratuito para participar en la actividad referida y he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que las sesiones donde participe serán audio-grabadas con fines académicos de supervisión e investigación por parte de los profesores de la Maestría en Desarrollo Humano del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.
4. Que las sesiones serán conducidas por Yanira Jacobo Cristóbal, alumna/o avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión de la profesora.
5. Que serán un total de 7 sesiones con una duración de 2 horas y media, los martes con horario de 18:00 a 20:30 hrs, en "Time to work" con dirección en la calle Fray Juan de San Román No. 193 colonia Ejidal Ocolusen.
6. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior seré canalizado por la profesora encargada a un servicio adecuado a mis necesidades.
7. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con la profesora de la asignatura, Dra. Sofía Cervantes Rodríguez. Correo: [sophiacr@iteso.mx](mailto:sophiacr@iteso.mx), o al tel. celular: 33-160-52-157

Nombre completo participante

Firma

Lugar y fecha \_\_\_\_\_

## Anexo 3

### Questionario de selección de candidatos.

1. ¿Cuáles son los motivos que te impulsan a participar en el Taller “Anatomía de las emociones frente al conflicto. Escucha a tu cuerpo”?

---

---

---

2. ¿Qué esperarías de este Taller?

---

---

---

3. Mencione 3 emociones que consideras “negativas”

---

---

4. ¿Qué te sucede ante estas emociones?

---

---

---

5. ¿Cómo reaccionas emocionalmente ante una situación problemática y de conflicto?

---

---

---

## Anexo 4

### Cuestionario inicial del Taller

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
Correo electrónico: \_\_\_\_\_  
Medio por el cual te enteraste del Taller: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué emociones predominan en tu día a día?

\_\_\_\_\_

2. ¿Qué representa el conflicto para ti?

\_\_\_\_\_

3. ¿En qué momento de tu vida recuerdas una situación que te marco física o emocionalmente?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Es fácil para ti tomar decisiones ante un problema que te es significativo?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. ¿Qué emociones identificas en ese momento?

\_\_\_\_\_

6. ¿Sabes lo que son las creencias limitantes? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

7. ¿Menciona algunas con las que más te identifiques?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. ¿Cómo influye tú educación familiar a la hora de tomar decisiones ante un conflicto?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. ¿Qué significa para ti tu cuerpo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. ¿Cuándo presentas malestares físicos o alguna enfermedad como tal, ¿la asocias a algún problema? ¿Cómo reconoces esto?

---

---

---

11. ¿Actualmente presentas algún síntoma o malestar físico? ¿Cuál?

---

12. ¿Crees que las emociones se reflejen en el cuerpo? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

13. ¿De qué manera?

---

---

## Anexo 5

### Cuestionario final del Taller

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué descubrimientos te dejó este Taller?

---

---

---

2. ¿Llegaste presentando algún síntoma o malestar? ¿Cuál?

---

3. ¿Encontraste relación entre ese síntoma o malestar con alguna emoción? Describe

---

---

4. Menciona un evento que lograste resignificar y nombra las emociones que experimentabas antes y después de este.

---

---

---

5. Cuando estás en conflicto ¿identificaste tu órgano de choque? Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6. ¿Cuáles es? Describe cómo lo experimentas

---

---

7. ¿Qué aprendizajes significativos te llevas?

---

---

8. ¿Qué sugerencia o aportación me recomiendas para enriquecer el Taller?

---

---

---

## Anexo 6

### Cuestionario inicio de sesión

Nombre: \_\_\_\_\_ No. sesión \_\_\_\_\_

¿Cómo llegas a esta sesión?

---

---

¿De la sesión anterior que te pareció lo más significativo?

---

---

---

¿Hubo algo de la sesión anterior que llevaras a tu vida diaria? En caso afirmativo señala qué y cómo lo pusiste en práctica

---

---

¿Qué te gustaría que pasara en esta sesión?

---

---

---

¿Qué emociones identificaste que experimentaste esta semana?

---

---

---

¿En qué parte del cuerpo las identificaste?

---

---

¿Cómo las atendiste?

---

---

---

## Anexo 7

### Cuestionario fin de sesión

Nombre: \_\_\_\_\_ No. sesión \_\_\_\_\_

¿Cómo te quedas al finalizar esta sesión?

---

---

---

¿Qué fue lo más significativo para ti de esta sesión?

---

---

---

De esta sesión ¿qué te dificultó o facilitó para que tuvieras una experiencia significativa?

---

---

---

¿Cómo definirías tu participación durante la sesión?

---

---

---

De las herramientas que vimos hoy, ¿a qué te comprometes esta semana?

---

---

---