

GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

NOVIEMBRE 30

EDICIÓN 2024

NÚMERO 09

EDICIÓN ESPECIAL



CONTENIDO



04
Editorial

05
Identidad Universitaria

08
Cultura

13
Modelo Humanista

19
Academia, Ciencia e Investigación

22
Colecciones

23
Claustro Docente

25
Reflexiones

27
Teóricos y Terapeutas

29
Horizontes Humanistas

EDICIÓN ESPECIAL

“El crecimiento personal no radica en buscar convertirse en alguien diferente, sino en descubrir la esencia de quien realmente se es. La psicología humanista nos recuerda que, al abrazar nuestra vulnerabilidad y nuestras fortalezas, logramos el cambio más profundo y auténtico”
Carl Rogers

Gaceta UHH

CONTENIDO



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

Año 2, número 9, Noviembre 2024

Edición bimestral **digitalizada**.

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

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

Directora General

Dra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Asesor Editorial

Dr. Enrique E. Recio Ávila

Nuestros objetivos

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

Escriben en este número

- Dra. Virginia Hurtado Salinas.
- Dra. Rosaura Guadalupe Cerecedo Cajica.
- Mtra. Keila Saharaím Aguilar Ramírez.
- Lic. Janeth Lugo Olmos
- David Cabrera, Mariana Ospina, Arumy Coba, Mónica Pérez & Alexa Rosas.
- DDPH. Patricia Padilla Muñoz.
- Lic. Rafael Ramírez Ramírez.
- Mtra. Natalia Lizeth Lemus Elizalde.
- Anaid Guadalupe Sosa Herrera.
- Mtra. Mariana Rodríguez Juárez.
- Mtro. Cruz Alejandro Martínez Torres.
- Dr. Norberto E. Hernández Pliego.

Imágenes

- Lic. Janeth Lugo



EDICIÓN ESPECIAL

EDITORIAL

Dr. Norberto Emanuel Hernández Pliego
Director Editorial
Universidad Humanista Hidalgo



Congresos

Foros de Conocimiento y Humanidad en Movimiento

En el año 387 a.C., Platón fundó la Academia en las afueras de Atenas, un lugar donde las mentes más inquietas de la época se reunían para explorar las grandes preguntas de la vida. Aunque hoy los congresos han evolucionado a espacios más formales y organizados, su esencia sigue siendo la misma: unir a personas con curiosidad e ideas para reflexionar, debatir y construir conocimiento colectivo. Pero, ¿qué hace tan especial a un congreso? ¿De dónde viene esta tradición, y cómo impacta en nuestro crecimiento personal y académico?

El Congreso: Un Espacio de Encuentro y Creación

El término "congreso" viene del latín *congrēdi*, que significa "reunirse" o "encontrarse". En sus orígenes, se refería a asambleas religiosas o políticas, pero con el tiempo, su alcance se amplió hacia el ámbito académico. En la Edad Media, las universidades empezaron a organizar reuniones entre estudiantes y maestros para intercambiar ideas. Así nacieron los primeros congresos como los conocemos hoy: espacios donde el aprendizaje se comparte y se expande a través de la colaboración.

Más Allá de la Academia

Un congreso es mucho más que una simple reunión de especialistas. Es un escenario donde teoría y práctica se cruzan, donde se forjan redes y se abren puertas al cambio. Según el sociólogo Pierre Bourdieu, estos eventos funcionan como "campos culturales", lugares donde se negocian y reconfiguran jerarquías de conocimiento.

Un Encuentro Transformador

Asistir a un congreso puede ser una experiencia que cambia perspectivas. Claro, permite acceder a los avances más recientes de un campo, pero también trasciende el plano técnico. Es un acto profundamente humano. Como diría Hannah Arendt: "La educación es el punto donde decidimos si amamos al mundo lo suficiente como para cuidarlo." En un congreso no solo aprendes: conectas con otros, compartes visiones y asumes tu papel como parte de algo más grande.

Un Compromiso Humano

Un congreso no es solo un espacio para escuchar o exponer, sino para practicar la empatía y el diálogo. Nos recuerda que el conocimiento no tiene valor si no se comparte, si no se transforma en acción colectiva. En un mundo saturado de información, estos encuentros físicos nos conectan con lo esencial: las personas.

Presentar tu trabajo,
escuchar nuevas ideas, recibir
retroalimentación o incluso
cuestionar los paradigmas
establecidos son experiencias
que no solo enriquecen tu carrera,
sino también tu forma de ver el
mundo.



El Humanismo en Acción Formación Universitaria Integral



En el marco de la formación académica integral, los estudiantes de primer cuatrimestre de Psicología y Psicopedagogía vivieron una experiencia única al visitar la Fototeca Nacional. Esta actividad, organizada en la materia de Elaboración de Documentos Académicos y liderada por la Mtra. Maritza Romero Mares, es mucho más que un recorrido cultural: representa un enfoque pedagógico que conecta el arte, la educación y la salud mental en el contexto del humanismo contemporáneo.

La visita no solo permitió a los estudiantes apreciar el valor histórico y artístico de las fotografías expuestas, sino también explorar cómo las imágenes pueden servir

como herramientas para fomentar la observación crítica, la creatividad y la empatía.

En un mundo saturado de estímulos visuales, aprender a mirar con detenimiento y significado se convierte en una habilidad clave, no solo para los futuros profesionales de la psicología y la educación, sino para cualquier ser humano comprometido con comprender la complejidad del mundo.

Desde la perspectiva humanista, actividades como esta fortalecen el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo habilidades fundamentales como la introspección, la expresión creativa y el análisis reflexivo.

Además, la Fototeca Nacional se convirtió en un aula viva que invitó a los estudiantes a reflexionar sobre la importancia de documentar las realidades humanas y culturales. Cada fotografía, cargada de historias y emociones, les permitió conectar con la condición humana desde perspectivas múltiples, ampliando su visión del mundo y fortaleciendo su capacidad de empatizar con los demás.

Este tipo de experiencias enriquece no solo el conocimiento técnico de los estudiantes, sino también su capacidad para conectar con las emociones y necesidades de las personas que, en un futuro, buscarán su orientación y apoyo. La psicología y la psicopedagogía, como disciplinas humanistas, no solo deben enfocarse en los conceptos teóricos, sino también en formar profesionales que comprendan el valor del arte, la cultura y la sensibilidad como parte del desarrollo humano.

Como comunidad universitaria, debemos continuar impulsando actividades que integren lo académico con lo cultural y lo humano.



Humaniolimpiadas

*Más que una Competencia, una
Celebración de Unidad y Esfuerzo*

El Instituto Hidalguense del Deporte fue testigo de una jornada vibrante y llena de entusiasmo durante la 2ª edición de las Humaniolimpiadas. Este evento, que se ha convertido en una tradición para nuestra comunidad universitaria, reunió a estudiantes, profesores y colaboradores en una celebración deportiva que destacó no solo el talento físico, sino también los valores fundamentales que nos definen como institución: el compañerismo, la solidaridad y la sana competencia.

A lo largo de la jornada, los participantes demostraron que el deporte va más allá de lo físico; es una herramienta poderosa para fortalecer los lazos comunitarios y desarrollar habilidades clave como el liderazgo y el trabajo en equipo. Desde carreras y torneos hasta actividades recreativas, cada momento reflejó el espíritu humanista que buscamos promover: una convivencia que fomente la unión y el crecimiento integral de cada uno de sus miembros.

El compromiso de los estudiantes fue evidente no solo en su desempeño en las disciplinas deportivas, sino también en el apoyo mutuo y la alegría compartida en cada triunfo, grande o pequeño. Como bien sabemos, el deporte no se trata solo de ganar, sino de aprender a superar desafíos con esfuerzo, determinación y, sobre todo, con respeto hacia los demás.

Eventos como las Humaniolimpiadas son una oportunidad invaluable para poner en práctica los valores que enseñamos en las aulas. La colaboración, la empatía y la resiliencia, pilares del humanismo, cobran vida en el campo deportivo, creando un espacio donde cada individuo puede brillar mientras contribuye al éxito colectivo.

Agradecemos profundamente a todos los estudiantes, organizadores y asistentes que hicieron de esta edición un verdadero éxito. Cada aplauso, cada sonrisa y cada esfuerzo contribuyeron a hacer de este día una experiencia inolvidable.

Las Humaniolimpiadas no son solo una competencia; son un recordatorio de que, unidos, podemos alcanzar grandes metas y construir una comunidad universitaria más fuerte y solidaria. ¡Sigamos celebrando el deporte como un puente que une corazones y fortalece nuestra identidad!



IDENTIDAD UNIVERSITARIA

Pijama Day Rompiendo Barreras con *Estilo y Creatividad*



La universidad se llenó de colores, comodidad y risas durante nuestro ya tradicional *Pijama Day*, una celebración anual que no solo invita a los estudiantes de todas las carreras a expresar su estilo único, sino que también lleva un mensaje poderoso: el conocimiento se construye más allá de las apariencias.

Esta actividad, que ha ganado un lugar especial en el corazón de nuestra comunidad universitaria, tiene como propósito romper estigmas y prejuicios sobre cómo lucimos al aprender y enseñar. Durante un día, los pasillos se transformaron en un desfile de pijamas divertidas, acogedoras y creativas, recordándonos que lo importante no es cómo nos vestimos, sino las ideas que compartimos y los lazos que creamos.

El Pijama Day también fomenta un ambiente inclusivo y relajado, donde la autenticidad y la expresión personal son protagonistas. Alumnos de Psicología, Derecho, Ingeniería y muchas otras carreras convivieron como una sola comunidad, demostrando que la diversidad y el respeto mutuo son pilares fundamentales para el aprendizaje.

Más allá de lo lúdico, esta actividad invita a reflexionar sobre los estándares tradicionales asociados al entorno académico. Al dejar de lado formalismos, recordamos que el verdadero conocimiento se nutre de mentes abiertas y colaborativas, no de etiquetas o apariencias externas.

Agradecemos a todos los estudiantes, docentes y colaboradores que participaron con entusiasmo, haciendo de esta jornada algo más que un día temático: un espacio de reflexión, inclusión y, por supuesto, mucha diversión.

El Pijama Day no solo es una tradición; es una celebración de nuestra identidad como universidad humanista, comprometida con formar mentes libres y creativas. ¡Sigamos rompiendo barreras con cada edición y construyendo juntos un entorno académico más auténtico y transformador!



Mtra. Keila Saharaim Aguilar
Directora técnica
Licenciaturas UHH

CULTURA

El terror se apodera de la Universidad Humanista Hidalgo

Representación Teatral



Lic. Janeth Lugo Olmos
Marketing Digital y Diseño UHH



Mi trabajo en la universidad es retratar los momentos que se viven con toda la comunidad universitaria y tratar de transmitir las diversas emociones a través de una imagen, contar las historias con fotografías. En esta ocasión estuve presente en la presentación de la adaptación de una lóbrega leyenda hidalguense en el auditorio "Héctor Salama" de la Universidad Humanista Hidalgo.

Desde Real del Monte, Hidalgo, llega esta popular leyenda a cargo del equipo de biblioteca de la Universidad, quienes nos regalaron una espectacular representación teatral que quedó como anillo al dedo para las fechas de noviembre.

En entrevista con ellos, conversamos sobre la experiencia, dificultades y en general, los procesos implicados en la presentación de *La Dama de Negro*.

La Inspiración detrás de La dama de negro

Surgió la curiosidad sobre cómo llegó la idea para llevar a cabo esta producción. El Lic. Rafael Ramírez Ramírez, encargado de la Biblioteca UHH y el alumno Fernando Isaac Romero Velázquez (encargado de la dirección, guión y audio) nos explicaron cómo se logró esta magnífica propuesta.

"La idea surge aquí en biblioteca, logramos conseguir el apoyo y así fue como se realizó. Nos comentaron que había un pequeño espacio para presentar algo para los alumnos de fin de semana. Comentándolo con los compañeros, surgió como una broma y fue escalando hasta llegar al resultado final.

La principal inspiración fue la temática cultural. Investigamos leyendas y la que más nos interesó fue una de Real del Monte. Optamos por hacerla a nuestra manera para que fuera más interesante, fue una transformación de la idea principal hasta convertirse en leyenda de romance trágico". Comenta Fernando Velázquez.

• PROCESO DE PREPARACIÓN

El equipo nos expresa que, principalmente, querían encontrar una similitud en cada personaje con cada uno de los participantes.

"Con los conocimientos de un taller de expresión corporal y narrativa, aprendí y compartí con los compañeros que tenían que sentir el papel". "Tienes qué sentirte como la Dama de negro o Lucifer, exprésalo como tú lo sientas". Les dijo Fernando Velázquez.

"El punto era que ellos se sintieran identificados con sus personajes". explica el Lic. Rafael Ramírez.

Desafíos en la Producción y cómo fueron superados

Nos cuentan que, entre las dificultades, el principal desafío fue la falta de tiempo para que los participantes se sintieran identificados con su papel y darle un toque personal. De igual manera fue complicado encontrar el sonido perfecto para ambientar y salir fuera de los típicos *soundtracks* que presentan en obras de teatro.

“Coordinarnos. Porque cuando ya nos unimos para hacer los diálogos, ese ensamble nos costó un poco de trabajo. Otro reto fue el escaso tiempo que tuvimos para ensayar, adaptarnos a los pocos días que teníamos. Fuera de eso, solo quitarnos la pena y los nervios”. relata el Lic. Rafael.

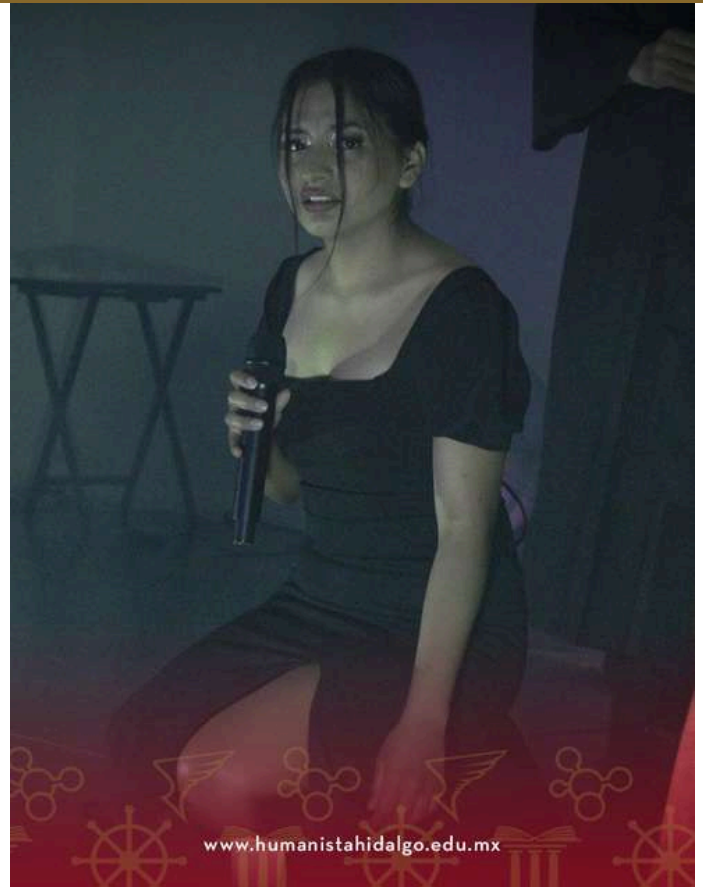


Una experiencia única para el espectador

Las alumnas, Camila Hernández Santamaría –quien interpretó a la Dama de Negro– y Rosalinda Hernández Hernández, que dio vida al personaje de María, nos explican cómo esperaban que el público se sintiera al final de la obra y cómo ellas percibieron la respuesta final.

“Buscábamos que comprendieran que se trataba de una obra de terror. Con el grito final la intención era que se sintieran asustados, porque todo empezó con romance, después con tragedia y al final queríamos dejar ese suspenso y lo logramos.

“El público se divirtió. Fue algo fuera de lo normal, porque no se había presentado una obra en fin de semana. A muchos les gustó, se acercaron profesores y alumnos para decirnos que todo había salido bien y felicitarnos.”



La transformación después del evento.

Esta presentación fue una grata experiencia personal y con esta producción pude ver cómo los alumnos que subían al escenario, no eran los mismos que bajaban de él, en el sentido que se les vió completamente entusiasmados y llenos de confianza. Con este contexto, pregunté si el proyecto les ayudó o sirvió en algún aspecto personal y académico.

“Sí, son experiencias que nos llevan a saber en qué momento podemos participar y cómo expresarnos. Reconocer las fortalezas de cada uno, ya sea frente al público o tras bambalinas, en cuestión de organización y dirección. Buscar que cada uno encontrara el área en la que se sintiera más cómodo. Las interacciones entre todos y las distintas edades. Es un aprendizaje total”. Comenta el equipo de biblioteca.





Es importante saber si tienen ideas futuras para nuevas producciones y propuestas como las que nos mostraron, que sin duda también sembraron el interés en otras generaciones de continuar con proyectos así.

“La biblioteca siempre tiene toda la disposición en los eventos. Debemos propiciar que las demás generaciones se interesen en crear obras. Es algo maravilloso estar con el público. Nos quedamos muy entusiasmados con poder hacer algo más adelante. Ya hay una idea de una obra que queremos presentar el siguiente año”, expresaron Camila Hernández y el Lic. Rafael.

“Agradecemos mucho a las autoridades de la universidad, al personal, docentes y alumnos que nos apoyaron en hacer este proyecto posible. Un agradecimiento especial al Lic. Rafa porque apoyó, confió y creyó para que todo pudiera salir adelante”, concluyó Fernando Velázquez.

Equipo y reparto de ***“La Dama de Negro”***

1. Camila Hernández Santamaría (La Dama de Negro)
2. Dimna Marianela Medrano Villegas (Mario)
3. Rosalinda Hernández Hernández (María)
4. Yurisky Yosianel Sánchez González (Narradora)
5. Fernando Isaac Romero Velázquez (Guión / audio)
6. Rafael Ramírez Ramírez (Lucifer)
7. Erick Granados Hinojosa (Staff)
8. Oscar Olguin San Juan (Staff)

CULTURA

¿Por qué se celebra el Día Nacional del Libro el 12 de noviembre en México?



Me acuerdo, no me acuerdo: ¿Qué año era aquél? Por primera vez tuve en mis manos mi primer gran medio que me llevó a viajar en este maravilloso mundo de la novela corta, su contenido me hizo exhalar suspiros, alegrías, sueños y nostalgias que se transformaron en una de mis pasiones que dan sentido a mi existir.

Lo que sí recuerdo muy bien fue que, cuando tenía seis años, vi una vez una magnífica ilustración de ese personaje infantil con rostro tierno y curioso que hoy en día sigue vigente en mi pensamiento.

Al fin y al cabo, algo tuvo que surgir en algún momento de donde no había nada de nada, el gusto por esa pequeña, pero gran novela. Después llegó el relato, el cuento, la narrativa, la poesía y demás géneros literarios escritos en sus páginas.

Vine a Pachuca porque me dijeron que acá vivía mi padre, un tal Humanismo. Sí, el Humanismo, esta era la inscripción que había en la puerta de cristal de mi corazón.

Muchos años después, frente al monitor de la computadora, me encuentro escribiendo estas líneas, el tiempo ha pasado tan rápido como el aleteo del colibrí.

Sí, estoy haciendo referencia a ese objeto extraordinario que a lo largo de la historia ha evolucionado notablemente, sus orígenes, las tablillas de arcilla usadas en la antigua Mesopotamia hace miles de años. Después, el Papiro con la cultura Egipcia y la cultura Griega. Posteriormente el pergamino en la cultura Romana

Es en la cultura China donde surgen los primeros indicios de la creación del papel como soporte para la escritura, mediante la técnica xilográfica. Esta técnica consistía en la impresión mediante una plancha de madera, la cual era previamente tallada y entintada, para llevar a cabo los estampados. Para algunos historiadores, el escrito más antiguo de la historia podría ser El Sutra del diamante. (Texto venerado por considerarse sagrado y de gran enseñanza espiritual). Este ejemplar fue estampado en China y fechado el 11 de mayo del año 868, es pues, muy probable que se trate del texto impreso más antiguo de la historia conservado a la fecha de hoy.

Años después se crean los códices en diferentes culturas de Mesoamérica, incluyendo Mayas del sureste de México y Aztecas de la gran Tenochtitlan. Por su parte, la iglesia católica, sobre todo en los monasterios, toma el control de los manuscritos escritos sobre cuero de animales.

Un enorme logro fue la invención de la imprenta por Johannes Gutenberg en 1440. El alemán Gutenberg, considerado "El Padre de la Imprenta" desarrolló una moderna técnica de impresión, sustituyendo las tablillas de madera -que se desgastaban con el uso- creando moldes de hierro, conocidos con el nombre de tipos móviles. En total, 150 tipos imitando a la perfección la escritura de un manuscrito. La Biblia de Gutenberg de 42 líneas por página, fue el primer material impreso con linotipos.

EDICIÓN ESPECIAL

CULTURA

Hoy en día, a estas primeras impresiones en tipos móviles, se les conoce como incunables, del latín *incunabula* que significa en la cuna, (cuna de la tipografía). La Biblioteca Nacional de México, a cargo de la UNAM, tiene en custodia 173 incunables bajo condiciones de temperatura y luz especiales, siendo el nuestro, el país latinoamericano con más incunables bajo su resguardo.

Es pues, a partir de la invención de la imprenta cuando surge el verdadero auge de la producción de ese objeto rectangular llamado Libro, del latín *Liber*, "parte interior de la corteza de los árboles" significado que da origen al concepto Libertad.

En los últimos 584 años el libro ha seguido evolucionando. En la actualidad, tenemos libros digitales, ciberlibros y libros electrónicos (ebooks) teniendo como soporte dispositivos electrónicos que siguen dando vida a ese vehículo con pasaporte a la imaginación, la fantasía, la instrucción, el conocimiento y el aprendizaje. El libro constituye un gran instrumento de transmisión cultural en la historia de la humanidad y es una herramienta indispensable para el desarrollo educativo y social de cualquier nación.

Desde 1979 en México, por decreto presidencial del entonces mandatario José López Portillo, cada 12 de noviembre se celebra el Día Nacional del Libro, con el objetivo de promover la cultura de la lectura. Se eligió esta fecha en conmemoración al natalicio de Sor Juana Inés de la Cruz, una mujer que defendió el derecho a la educación y a la lectura de todas las personas, de la mujer en particular.

"No me han dejado de ayudar los muchos libros que he leído, así en divinas como en humanas letras", escribió alguna vez Sor Juana en referencia a la importancia de tener en las manos un texto para adquirir conocimiento.

En 1980 las Obras escogidas de Sor Juana Inés de la Cruz, fue la primera edición realizada con el propósito de abrir esta conmemoración y transmitir la importancia de la lectura en México.

Juana Inés de Asbaje Ramírez de Santillana nació el 12 de noviembre de 1651 en San Miguel de Nepantla, actual Estado de México, poetisa mexicana, la mayor representante de las letras hispanoamericanas del siglo XVII. La influencia del barroco español queda visible en su creación lírica y dramática. Su espíritu inquieto y su afán de saber, la llevaron a enfrentarse con los convencionalismos de su tiempo, que no veía con buenos ojos que una mujer manifestara curiosidad intelectual e independencia de pensamiento.

Niña prodigio, aprendió a leer y escribir a los tres años, y a los ocho escribió su primera loa (poema breve). En 1659 se trasladó con su familia a la capital mexicana. Para 1667 ingresó al convento de las Carmelitas Descalzas, dos años después ingresó a un convento de la Orden de San Jerónimo y dada su vocación religiosa, prefirió el convento al matrimonio.

Murió mientras ayudaba a sus compañeras enfermas durante la epidemia del tifus que azotó su convento. Muere el 17 de abril a la edad de 44 años.

Hoy en día, cada 12 de noviembre celebramos y conmemoramos en muchos recintos educativos, bibliotecas y librerías, el Día Nacional del Libro como una efeméride en honor a la Décima Musa, Sor Juana Inés de la Cruz.



Lic. Rafael Ramírez Ramírez

Director de la Biblioteca "Dr. Enrique Recio Ávila"
de la Universidad Humanista Hidalgo

EDICIÓN ESPECIAL

5º Congreso del Potencial Humano "Abrazando mi totalidad"



Un inicio memorable en el Teatro San Francisco

Del 22 al 24 de noviembre, la Universidad Humanista Hidalgo celebró con éxito el 5º Congreso del Potencial Humano, titulado "Abrazando mi Totalidad". En el emblemático Teatro San Francisco, Pachuca fue testigo del inicio de un evento que reunió a estudiantes, talleristas, académicos y personalidades del ámbito educativo, comprometidos con el desarrollo humano y la autorrealización.

Liderazgo y visión desde la inauguración

La ceremonia inaugural contó con la distinguida presencia del Dr. Natividad Castrejón Valdés, Secretario de Educación Pública del Estado de Hidalgo, y otras figuras clave como la Diputada Zimey Olvera. La Dra. Virginia Hurtado Salinas, Directora General de la universidad, marcó la pauta con un inspirador mensaje: "Este Congreso es una oportunidad para quienes desean desarrollar su potencial humano, buscando la autorrealización en plenitud y la construcción de una sociedad con seres plenos."

Reflexión sobre el sentido de la vida

El congreso destacó por su enfoque inclusivo y transformador, con talleres y conferencias diseñados para motivar la reflexión y el crecimiento personal. El Dr. Mario Citalán abrió el programa académico con la conferencia "Buscando un sentido en un mundo sin sentido", donde resaltó la importancia de encontrar propósito en medio de los desafíos. Su mensaje invitó a los asistentes a reconocer el poder de la resiliencia y la construcción de un significado propio en la vida.

Superación sin excusas

Otra de las charlas más esperadas fue la de Adriana Macías, quien con "Éxito sin pretextos" inspiró a todos a superar adversidades con actitud y compromiso. A través de su historia personal, Adriana recordó que los límites solo existen en la mente, dejando una profunda enseñanza sobre cómo convertir los retos en oportunidades de crecimiento.

Entre las actividades más impactantes estuvo la conferencia del Mtro. Ángel Israel Mondragón Martínez, "Abrazando la Neurodiversidad y Neurodivergencia desde el Ámbito Sensorial". Con una perspectiva innovadora y sensible, esta charla motivó a los asistentes a construir entornos más inclusivos, reconociendo las diferencias neurológicas como un valioso aporte a la diversidad humana.

La Mtra. Ingrid Verónica Baños Guerrero presentó "Abrazando mi cuerpo y mi sexualidad", una invitación a reconectar con el cuerpo desde el amor propio y la aceptación. Su mensaje, profundamente influenciado por un feminismo moderno, promovió el entendimiento de la sexualidad como parte esencial de nuestra identidad. Esta reflexión llamó a sanar tabúes y abrazar nuestra autenticidad.





EDICIÓN ESPECIAL

MODELO HUMANISTA

Construcción de la marca personal

En el ámbito profesional, el Mtro. Christian Conde cautivó con su conferencia "Súper Profesional", enfocada en el poder de la marca personal y profesional. Su charla destacó estrategias prácticas para proyectar autenticidad, construir reputación y alcanzar nuevas metas en cualquier ámbito profesional

Arte y emoción para cerrar el congreso

El cierre del congreso fue un espectáculo inolvidable con "Devenir del Viento", presentado por el equipo del Mtro. Martín Ortiz. La combinación de danza aérea, arte circense y música fue el broche de oro para un evento cargado de emociones. La interpretación de "Cantares", por el talentoso alumno Jean Rosano, resonó profundamente en los asistentes, recordándonos que el arte también es una forma de desarrollo humano.

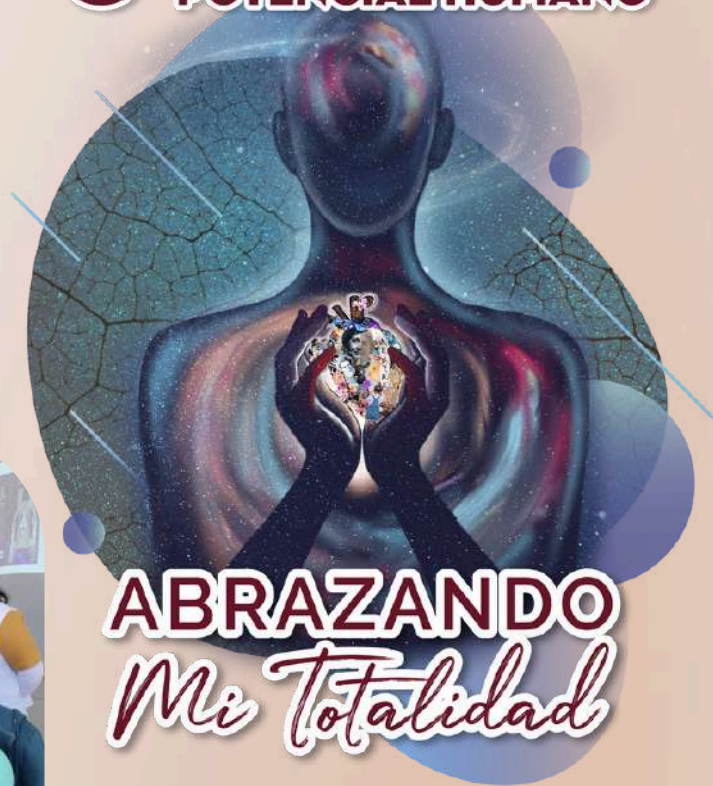


EDICIÓN ESPECIAL





5° CONGRESO DEL POTENCIAL HUMANO



EDICIÓN ESPECIAL

MODELO HUMANISTA

El **Dr. Natividad Castrejón** clausuró el evento con unas palabras que reflejan el espíritu del congreso: "Atrapados en el aquí y ahora... ayudando a otros a encontrar su camino, encontramos el nuestro." Este mensaje sintetizó tres días llenos de aprendizaje, reflexión y crecimiento.

El 5º Congreso del Potencial Humano no solo fue un éxito, sino un recordatorio de que cada uno de nosotros tiene la capacidad de transformar su vida y su entorno. Este evento nos inspiró a trabajar en nuestra plenitud, reconociendo que la autorrealización no es un destino, sino un camino que construimos día a día, en sinergia con quienes nos rodean.

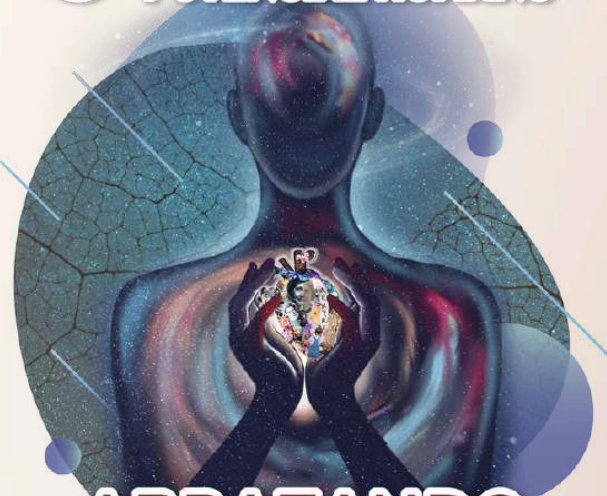
El congreso nos deja con una invitación clara: seguir explorando nuestro potencial, abrazar nuestras diferencias y contribuir a un mundo más humano y solidario. Porque, como quedó demostrado, cuando trabajamos juntos por el desarrollo del ser humano, encontramos en cada paso la oportunidad de crecer y trascender. ¡Nos vemos en el próximo congreso!



"Atrapados en el aquí y ahora... ayudando a otros a encontrar su camino, encontramos el nuestro."

David Cabrera, Mariana Ospina, Arumy Coba, Mónica Perez & Alexa Rosas
-Recién egresados de la 8va Generación de la Licenciatura en Psicología, plan UNAM

5° CONGRESO DEL POTENCIAL HUMANO



ABRAZANDO *Mi Totalidad*



CONFERENCIA

NEURODIVERSIDAD Y NEURODIVERGENCIA DESDE EL ÁMBITO SENSORIAL.

En los últimos años, el prefijo neuro (nervio o sistema nervioso) ha sido muy sonado y tomado importancia en casi la mayoría de los contextos del ser humano, esto ha permitido que se use para referirse a conceptos indiscriminadamente como: neuro aerobics, neuropilates, neuroeducación, neurodidáctica etc, etc y claro esto derivado de que nosotros no funcionaríamos si no tuviésemos un sistema nervioso que regule y equilibre las funciones de los órganos y sistemas por lo que lógicamente suena propio su uso.

Pero realmente el prefijo neuro que se refiere al sistema nervioso permite el concepto de la neurodiversidad haya emergido como un concepto esencial para comprender y aceptar las variaciones en el funcionamiento cerebral humano.

Este término se refiere a la propia biología existen tantas formas de recibir, analizar y procesar la información en el cerebro como existen seres humanos, cada ser humano es único así como su cerebro.

Dentro de este término se abraza la neurotipicidad y la neurodivergencia ya que las personas que sirven de referencia para la estandarización de los procesos mentales que son la mayoría de la población son denominan neurotipicos; así mismo la neurodivergencia toma en cuenta a todos aquellos que salen de esta regla aquellos que pueden sobresalir o resaltar en su contexto no solo positivamente para la neurotipicidad si no también en sentido contrario, esto incluye condiciones como los Trastornos: Sensoriales, Trastorno del Espectro Autista (TEA), Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), entre otras así como aquellas personas con aptitudes sobresalientes y talentos específicos.

El contexto que fundamenta estas diferencias está determinado por el procesamiento sensorial, ya que tanto las personas neurotipicas como neurodivergentes experimentan el mundo de manera sensorialmente distinta. Comprender estas variaciones es esencial para avanzar hacia una sociedad inclusiva y equitativa que acomode y valore todas las formas de percepción.

Neurodivergencia

El procesamiento sensorial se refiere a la manera en que el cerebro recibe, analiza y responde a los estímulos del entorno. Esta respuesta implica la coordinación de todos los sentidos. Sin embargo, en el caso de las personas neurodivergentes, este procesamiento puede ser significativamente diferente y encontrarse alterado lo cual significa una barrera para el desarrollo de aprendizajes e inclusión en diversos contextos si no se detecta oportunamente.

Como un ejemplo, en una persona dentro del espectro autista, las experiencias sensoriales suelen ser intensamente diferentes. Pueden experimentar una hipersensibilidad a ciertos estímulos, como luces, ruidos, texturas, olores que los hace sentir abrumado o incómodo. (Evitativos).

Al mismo tiempo, algunas personas pueden mostrar la respuesta contraria hipersensibilidad, lo que significa que ciertos estímulos sensoriales no son percibidos con la misma intensidad. Llegando a ser clasificados como: traviesos, sin límites, berrinchudos y con discapacidad intelectual. (Buscadores).



En el caso de las personas con TDAH, pueden incluir una dificultad para filtrar la información sensorial irrelevante, pueden llegar a presentar hipo e hipersensibilidad, lo que principalmente se puede dar en los entornos sobrecargados de estímulos.

Estas personas regularmente presentan respuestas hiposensitivas ya que se mueven demasiado pero lo que no hemos podido evaluar es si en realidad esto es cierto, ya que estas personas tienen problemas de concentración derivado de los diversos estímulos existentes en su entorno como: ruidos, imágenes o personas hablando al mismo tiempo por lo que estarían pudiendo presentar ambas respuestas sensoriales dependiendo los estímulos que los rodean.

Las diferencias en el procesamiento sensorial, en estos casos, no solo afectan el bienestar emocional y mental, sino también la capacidad para realizar tareas cotidianas.

Inclusión

La falta de conocimiento y comprensión a las diferencias sensoriales puede llevar a que las personas neurodivergentes enfrenten importantes barreras en su vida cotidiana. Las aulas, y diversos espacios están diseñados para personas neurotípicas sin tener en cuenta estas variaciones (neurodivergencia), lo que puede provocar ansiedad, estrés, sobrecarga sensorial y respuestas sensoriales que se verán reflejadas en el contexto conductual principalmente, por lo que equivocadamente suponemos diagnósticos erróneos, la labor de detección oportuna y canalización para descartar o confirmar cualquier trastorno o alteración de neurodesarrollo debe seguir un protocolo y es de suma importancia para establecer un proceso de intervención objetivo y en beneficio de la independencia, autonomía y autosuficiencia de los seres humanos que están o estarán bajo nuestra responsabilidad.

Estrategias para un Entorno Sensorial Inclusivo

Existen diferentes formas de acercarnos al contexto sensorial de las personas neurodivergentes, lo que no solo mejora su calidad de vida, sino que también estimula una mayor inclusión en la sociedad.

A continuación, menciono unos puntos que considero esenciales para el trabajo inclusivo:

1. Adecuación de espacios físicos (DUA)
2. Detección oportuna (Herramientas)
3. Flexibilidad, abordaje y seguimiento
4. Conciencia, ética y capacitación



Conclusión

La neurodiversidad es una relación entre neurodivergencia y estimulación sensorial siendo un aspecto clave de la experiencia diaria para muchas personas. La hipersensibilidad e hiposensibilidad a los estímulos pueden crear barreras importantes si no se reconocen y adaptan adecuadamente los entornos físicos y sociales.

El enfoque de la neurodiversidad nos invita a ver estas diferencias como parte de la biología humana y a crear espacios inclusivos donde todos puedan prosperar.

Al adoptar una perspectiva más inclusiva hacia la neurodiversidad y su contexto sensorial; permitirá que el proceso de intervención este realmente basado en la particularidad de cada una de estas personas y entonces estaríamos no solo apoyando el bienestar de las personas neurodivergentes, sino también construyendo una sociedad más equitativa y compasiva para todos.

Referencias Bibliográficas

- Barkley, R.A. (1995): Niños hiperactivos. Cómo comprender y atender sus necesidades especiales, Barcelona: Paidós.
- Baum, S. H., Stevenson, R. A., & Wallace, M. T. (2015). Behavioral, perceptual, and neural alterations in sensory and multisensory function in autism spectrum disorder. *Progress in Neurobiology*,
- Miranda, C. A. y Santamaría, M. M. (1986): Hiperactividad y dificultades de aprendizaje. Análisis y técnicas de recuperación, Valencia, Promolibro.
- Ortiz, J. (2014). Terapia de integración sensorial en niños con trastorno de espectro autista. TOG (A Coruña)
- Robertson, S. M. (2010). Neurodiversity, quality of life, and autistic adults: Shifting research and professional focuses onto real-life challenges. *Disability Studies Quarterly*,
- Singer, J. (1999). Why can't you be normal for once in your life? In M. Corker & S. French (Eds.), *Disability Discourse*
- Serna, S., Torres, L., & Torres, V. (2017). Desórdenes en el procesamiento sensorial y el aprendizaje de niños preescolares y escolares: revisión de la literatura. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 17(2), 83-91. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-5346.2018.48088>



L.E.P, MenD, Dr.hc Angel Israel Mondragón Martínez .

“Al reconocer la neurodiversidad como una expresión de la biología humana, no solo abrimos espacios inclusivos, sino que también construimos una sociedad que valora y adapta la singularidad de cada individuo, promoviendo el bienestar y la equidad para todos.”

Colecciones



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

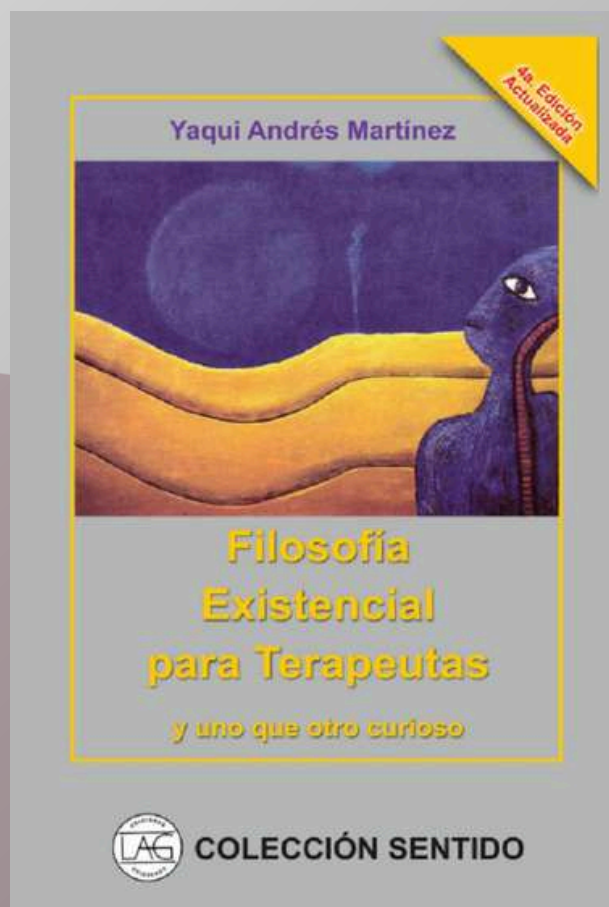
Pasión por la Vida
-Autor: Miguel Jarquín



Con un estilo cercano e inspirador, Miguel Jarquín propone un recorrido por los elementos esenciales para cultivar una vida plena y significativa. Este libro es una invitación a reflexionar sobre nuestras decisiones, relaciones y propósito, explorando estrategias para abrazar el bienestar emocional y el crecimiento personal. Ideal para estudiantes que buscan equilibrar sus desafíos académicos con el desarrollo de una visión positiva y resiliente de la vida.

Lic. Rafael Ramírez Ramírez
Director de la Biblioteca "Dr. Enrique Recio Ávila"
de la Universidad Humanista Hidalgo

Este libro invita a terapeutas y estudiantes a explorar las bases del existencialismo y su impacto en la práctica terapéutica. Con un enfoque accesible y reflexivo, Yaqui Andrés Martínez desglosa conceptos como la libertad, la autenticidad y el sentido de la vida, brindando herramientas para abordar la experiencia humana desde una perspectiva profundamente humanista. Perfecto para quienes buscan comprender el vínculo entre filosofía y psicoterapia.



Filosofía Existencial para Terapeutas: y uno que otro curioso
-Autor: Yaqui Andrés Martínez

CLAUSTRO Docente

Te saluda Viridiana Lechuga. Agradezco este espacio para compartir contigo mi trayectoria profesional y personal. Tuve el honor de participar como tallerista en el primer Congreso del Potencial Humano en la Universidad Humanista Hidalgo, evento que marcó un antes y un después en mi vida. Durante el congreso, la frase "Haz de tu existencia una obra maestra" resonó profundamente en mí, inspirándome a soñar con estudiar o colaborar en esta universidad. Con el tiempo y esfuerzo, ese pensamiento se convirtió en realidad.

Desde niña soñaba con ser maestra. En mi infancia jugaba a enseñar a mis muñecos en el patio de casa, organizándolos como alumnos en un aula imaginaria. Estos primeros sueños se entrelazaron con los retos familiares que viví. Mi madre, una mujer fuerte y amorosa, lideró nuestra familia tras una difícil separación, enseñándonos con su ejemplo a buscar soluciones y mantenernos unidos ante la adversidad. Sus enseñanzas me motivaron a ser resiliente y a luchar por mis metas, destacándome en la escuela y participando en actividades como oratoria y teatro.

El deseo de estudiar para ser maestra fue una constante en mi vida, pero al no poder ingresar a la normal, tuve que buscar nuevas alternativas. Fue así como descubrí la psicología, una carrera que me abrió un "mundo de posibilidades". Gracias a una maestra que me orientó en este camino, comprendí que no solo podía enseñar, sino también desempeñarme como terapeuta, conferencista y tallerista. Este enfoque humanista se convirtió en el pilar de mi formación profesional, llevándome a cursar una maestría y un doctorado en desarrollo humano y psicoterapia infantil.

"Cuando dejas de buscar retos en la vida es cuando ya no esperas nada de ti"



En mi recorrido profesional, se me abrieron las puertas en lo que era el *Instituto Universitario Carl Rogers Pachuca*, en sus instalaciones de la calle Allende.

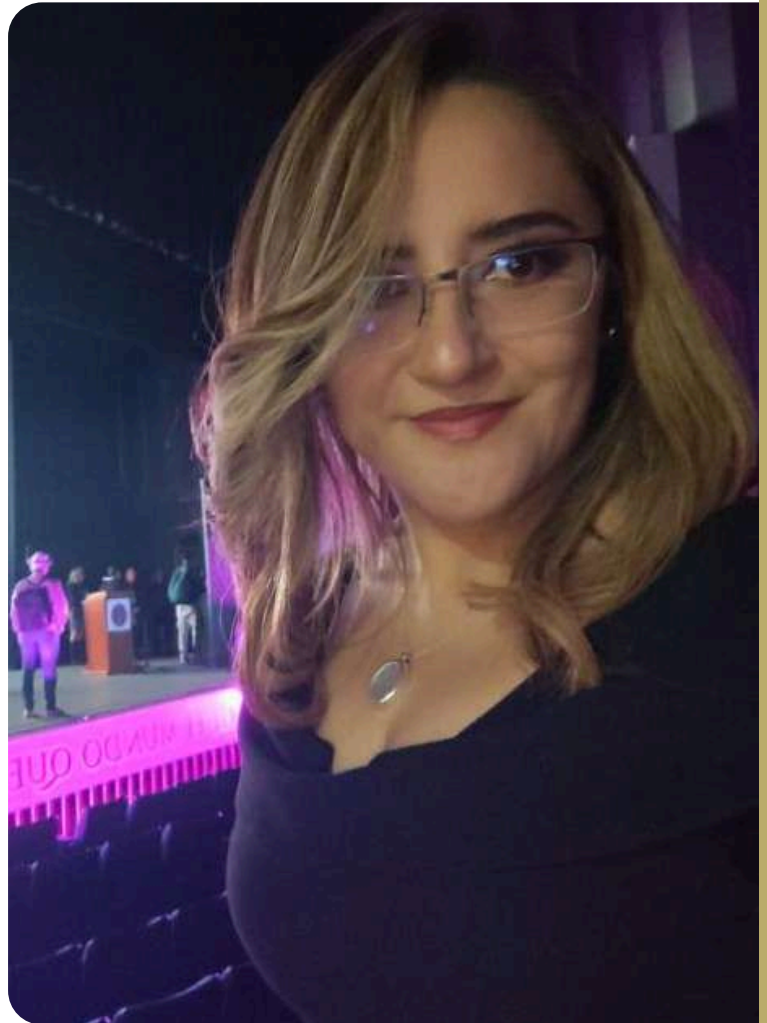
CLAUSTRO

Docente

El inicio de mi trayectoria profesional estuvo lleno de aprendizajes significativos. Durante siete años, trabajé como terapeuta en dos consultorios, uno en San Martín Texmelucan y otro en Puebla, donde organicé grupos de apoyo, congresos y talleres, mientras daba clases en diversas universidades. Estas experiencias no solo fortalecieron mi desarrollo profesional, sino también mi compromiso con el humanismo y la educación.

La pandemia trajo consigo retos inesperados que afectaron tanto mi vida personal como profesional. Fue en este contexto que toqué las puertas de la Universidad Humanista Hidalgo. Confiaron en mí para liderar un proyecto en Puebla, que comenzó en modalidad virtual y creció significativamente. Este proyecto no solo marcó un nuevo capítulo en mi vida, sino que también me permitió estudiar una Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial, la cual concluí recientemente.

Hoy en día, tengo el privilegio de dirigir el área de Educación Continua de la Universidad Humanista Hidalgo. Mi labor consiste en diseñar programas académicos innovadores que contribuyan al desarrollo profesional y personal de nuestra comunidad. Este rol me ha permitido integrar mi experiencia en docencia, terapia y humanismo para potenciar el aprendizaje y el crecimiento de quienes forman parte de nuestra universidad.



Actualmente, colaboré en la organización del 5to Congreso del Potencial Humano, un evento que representa mi compromiso con la formación integral y el desarrollo humano. Creo firmemente que cada decisión que tomamos da forma al mundo que habitamos. Las elecciones y renuncias son fundamentales para construir una vida significativa y alineada con nuestras metas.

El eslogan de la Universidad Humanista Hidalgo, **“Elige el mundo que quieres”**, me acompaña como un recordatorio constante de que cada acción tiene un impacto. Esta frase sintetiza la profundidad de nuestra existencia y nos invita a reflexionar sobre las elecciones que nos guían hacia el mundo que aspiramos construir.

Rosas rojas

Una reflexión con enfoque humanista

Mi piel se erizó al sentir sus labios rozar mi hombro. Con movimientos aparentemente tiernos, besaba los moretones que él mismo había dejado días atrás. Cerré los ojos con fuerza, deseando que se detuviera, anhelando un descanso de sus arrebatos y exigencias. Pero la calma nunca llegó. Su respiración agitada y su furia me llenaron de miedo. Lo que comenzó como un intento de calmarlo terminó en un golpe que me dejó paralizada. Su furia escaló hasta que la oscuridad me envolvió y perdí el sentido.

Desperté con un grito desgarrador resonando en mis oídos. Todo estaba en su lugar: la luz matutina entrando por las cortinas, la ropa desordenada sobre la silla. Pero algo dentro de mí estaba roto. Corrí al espejo, buscando marcas en mi cuerpo que confirmaran la realidad de lo que había ocurrido. Pero no había rastro alguno. Mi reflejo era tan confuso como mi mente, que giraba entre el miedo y la incredulidad.

Cuando llegaste, me abrazaste con la misma ternura de siempre, pero por primera vez no encontré consuelo en tus brazos. Algo en mí se resistió. Tus preguntas llenas de preocupación quedaron sin respuesta. Fingí estar bien, ocultando el torbellino de emociones que me consumía. Tu gesto de regalarme un ramo de rosas rojas, mis supuestas flores favoritas, fue la gota que desbordó mi interior.

Las rosas rojas no eran un símbolo de amor para mí. Eran un recordatorio de los momentos en que él, después de lastimarme, llegaba con flores y palabras de arrepentimiento. En cada rosa veía reflejado ese ciclo que no parecía tener fin: golpes, disculpas, promesas vacías. Tomé las flores con manos temblorosas, fingiendo alegría, pero por dentro todo en mí gritaba.



"Las rosas rojas no eran un símbolo de amor; eran el recordatorio de un ciclo interminable de dolor, donde los golpes eran seguidos por disculpas y promesas vacías, cubiertas con el falso aroma de arrepentimiento."



Anaid Guadalupe Sosa Herrera
5to. Semestre de la Licenciatura en Psicología

Los recuerdos comenzaron a bombardearme. Cada ramo de rosas que él traía era acompañado de lágrimas y disculpas. Siempre decía que no sabía qué le había pasado, que yo lo conocía mejor que nadie y que jamás querría lastimarme. Yo quería creerle, quería pensar que el amor que sentíamos podría superar todo, incluso el dolor.

Aquellos momentos felices que compartimos se mezclaban con los oscuros, creando una confusión que me paralizaba. Mirarte ahora era mirarlo a él. Tú eras él. Ese mismo hombre que alternaba entre ternura y agresión. Habían pasado tres meses desde el último incidente, y aunque querías convencerme de que habías cambiado, el miedo seguía presente en mi interior.

Quería escapar, dejar atrás nuestra historia, pero algo en tu actitud actual me detenía. Intentaste reconquistarme con dulzura: cartas escritas a mano, canciones románticas, gestos llenos de amor. Aunque nunca habías dejado de estar presente, algo en tus ojos reflejaba una lucha interna que me mantenía atada a ti.

Mientras preparaba las rosas para colocarlas en un florero, una espina se clavó en mi mano. Al intentar curarme, noté cómo tu paciencia se desvanecía. En un instante, el hombre tierno que conocía desapareció, dejando lugar a una furia contenida. El florero cayó al suelo y, con él, mi sensación de seguridad.

El golpe llegó rápido, como un trueno en la tormenta. Mi cuerpo cayó entre los vidrios rotos, y la sangre comenzó a brotar de mis heridas. Sentí su furia en cada movimiento, en cada palabra que gritaba, aunque no podía entender lo que decía. Mientras luchaba por levantarme, comprendí algo aterrador: las rosas rojas no eran solo un regalo, eran un disfraz.

Sus pétalos ocultaban el daño que me causabas, enmascaraban las heridas y la sangre que manchaba nuestra relación. Las rosas rojas siempre lucían perfectas, sin importar cuán rotas estuvieran las personas que las rodeaban. Eran el símbolo de un amor tan apasionado como destructivo.

Al mirar el suelo, lleno de cristales y pétalos ensangrentados, sentí un estremecimiento que recorrió mi cuerpo. Esa imagen lo decía todo: un ciclo de dolor, disculpas y una fragilidad disfrazada de belleza. Comprendí que no era suficiente tu arrepentimiento. Ni tus promesas ni tus rosas podían borrar las marcas, físicas y emocionales, que llevaba conmigo.

El Lenguaje Simbólico

Una mirada revolucionaria de la psicología,
la psicoterapia y la educación

El lenguaje simbólico es una herramienta fundamental que nos permite alcanzar una mejor comprensión y comunicación con nosotros mismos. A través de él, podemos explorar y expresar nuestras experiencias más profundas, conectando con las emociones y pensamientos que conforman nuestra realidad interna. Sin embargo, la característica más distintiva del ser humano radica en que vivimos de acuerdo a nuestras propias experiencias; a veces nos sentimos como héroes en nuestras historias, mientras que en otras ocasiones asumimos el papel de villanos en los eventos que nos marcan. Somos creadores de escepticismo y, al mismo tiempo, portadores de esperanza.

Ante este panorama, surge una pregunta crucial: ¿cómo podemos relacionarnos con lo que verdaderamente somos? ¿Cómo podemos aceptar y confrontar nuestra vulnerabilidad? Al hablar de vulnerabilidad, me refiero a la necesidad de observarnos con la misma introspección que Soren Kierkegaard promovía, de conocernos a nosotros mismos para poder enfrentarnos a nosotros mismos.

Este proceso de autoconocimiento es, sin duda, una verdad compleja y asombrosa. Somos seres en constante transformación, llenos de fragmentos, de ideologías, costumbres y creencias que adoptamos a lo largo de nuestras vidas. En ocasiones, estos esquemas parecen tan firmes y respetables que nos apoyamos en ellos. Sin embargo, cuando nos encontramos en momentos de crisis, podemos darnos cuenta de su invalidez; esos mismos esquemas, en los que habíamos puesto toda nuestra confianza, nos ignoran, nos juzgan e incluso nos culpabilizan. Este descubrimiento puede tener consecuencias profundas en nuestra mentalidad y nuestra salud emocional.

Para poder entender esta complejidad, es esencial recurrir a un lenguaje simbólico. Erich Fromm lo conceptualiza como un medio que nos permite acceder a experiencias internas, sentimientos y pensamientos sensoriales, así como a acontecimientos que poseen una lógica diferente a la del lenguaje convencional. Este lenguaje tiene su propia gramática y sintaxis, y va más allá de la realidad inmediata, profundizando en lo que significa ser humano. Nos brinda la capacidad de soñar, de ilusionarnos y de mantener viva la esperanza. A través de esta expresión interna, generamos reacciones externas que dan sentido a nuestras experiencias vitales.

El gran misterio de nuestra existencia se manifiesta no solo en la complejidad de ser humanos, sino también en la fragilidad, finitud y singularidad que nos caracterizan. Estas cualidades nos llevan a buscar y abrazar nuestra verdadera identidad.

“La autorrealización es un proceso y no un estado mental del ser; una dirección y no un destino”

Carl Rogers



Teóricos y Terapeutas



Es en este contexto donde se integra la totalidad de nuestro ser, emergiendo una sabiduría vital que conjuga la comprensión con la realización de una fuerza interna. Esta fuerza nos permite crear, buscar, perfeccionar, aceptar, romper y transformar todo lo que somos, propiciando así nuestra evolución personal.

Deducir y confirmar nuestra auténtica esencia es un viaje que implica, sin duda, comprender el proceso que nos conduce a esa revelación. Este proceso se justifica a través de nuestra capacidad humana, generando la fuerza necesaria para abrazar nuestra totalidad. En esta búsqueda constante de autoconocimiento y aceptación, el lenguaje simbólico se convierte en un aliado indispensable, guiándonos hacia una vida más plena y consciente. Así, al final del camino, encontraremos que aceptar nuestra vulnerabilidad y complejidad es, en última instancia, el camino hacia la verdadera libertad y autenticidad.

“Lo que un hombre puede ser, debe serlo. Esta necesidad la llamamos autorrealización”

Abraham Maslow

Desde este enfoque, el facilitador guía a la persona en su proceso, fortaleciendo sus potencialidades y ayudándole a encauzar sus sentimientos y pensamientos de forma constructiva.

A través de la terapia centrada en la persona, se favorece la capacidad inherente que cada individuo tiene para poder resolver sus conflictos mediante la potenciación de sus recursos, es la tendencia actualizante, es la motivación innata del ser humano (Alulema Yáñez, 2014).

Es en esta perspectiva que encontré el tesoro de la empatía, el amor, la comprensión y la aceptación como método de aproximación a las experiencias de las personas que, en opinión personal, es lo que más necesitamos, personas dispuestas a vivir y practicar los valores humanistas en sus casas, en sus aulas, en sus consultorios, en sus calles, en sus relaciones.



Doctora Rosaura Cerecedo
Psicóloga y Psicoterapeuta
Humanista

Abrazar mi placer

La recuperación de la cuerpo en tiempos de gordofobia y violencia estética contra las mujeres, una narrativa feminista.



Descripción:

Abrazar el placer implica construir narrativas frente a los discursos patriarcales, esto involucra una recuperación de nuestra cuerpo como territorio que fue tomado por los saberes hegemónicos, los cuales han buscado, desde el principio, decirnos cómo debemos sentirnos en relación con nuestras cuerpos. La violencia estética y la gordofobia han desconfigurado el placer como derecho, como posibilidad y como recurso de resistencia política y amorosa en medio de las opresiones que nos atraviesan.

Propósito: En el marco del 25N, repensar y replantear las ideas que desde la violencia estética y la gordofobia se han convertido en experiencias que nos alejan de nuestro placer y el ejercicio de nuestra sexualidad.

Viví mi niñez con una cuidadora que pasó la mayor parte de su vida a dieta, tratando de cambiar su cuerpo y preocupada por su apariencia. No la culpo; a las mujeres, a las personas con vulva, nos enseñan que la forma en la que nos mostramos al mundo lo es todo. Nos inculcan desde muy pequeñas que la validación social que brinda la delgadez, la belleza hegemónica (cuerpas blancas, estilizadas, cabello claro, ojos claros, facciones finas, etc.) y la apariencia ajustada a la normativa femenina estereotipada es muy valiosa e incluso indispensable para movernos en este mundo. Recuerdo un día en que mi novio me visitó en casa mientras yo, en "fachas," estaba a medio proceso de limpieza. Una de mis primas también estaba ahí de visita. Mi madre me dijo que, dada la desventaja física que yo tenía en comparación con mi prima, debía cuidar mucho más la manera en la que me "arreglaba". La idea de que no era "agraciada" se me quedó tatuada, y durante mucho tiempo me hizo sentirme insuficiente, inferior. Sobre todo, desató una lucha incesante contra mi cuerpo.

Me esmeré en modificar mi apariencia, en ser delgada, en mostrarme al mundo lo más cercana posible a los estándares impuestos por la política de la apariencia. Claro que nunca fue suficiente; jamás estuve siquiera cerca de satisfacer las expectativas capitalistas que norman las corporalidades y que, desde luego, se han basado siempre en hacer de nuestras cuerpos objetos de consumo patriarcal. ¿Por qué capitalista? Porque mientras más alto el estándar de belleza, más alto el precio que debemos pagar para alcanzarlo. ¿Por qué patriarcal? Porque la sensualidad, según el orden de los dueños (Segato, 2018), está reservada solo para aquello que puede ser consumo masculino.

Desde niñas, de muchas maneras, nos arrebatan la posibilidad de disfrutar nuestras cuerpos (de Anda, 2024), de formas sutiles o abiertamente violentas. Me cuesta trabajo ver la sutileza en la contundencia incesante y sistemática de llevarnos a la guerra con nosotras mismas. En las palabras de mi madre no había solo una invalidación de mi cuerpo, sino también comparación y competencia en función de mi apariencia, algo que todas hemos vivido en distintos escenarios. Las palabras de mi madre eran violencia estética. De acuerdo con Esther Pineda este tipo de violencia son discursos que presionan a las mujeres para cumplir con el canon de belleza impuesto; son formas de discriminación y exclusión contra aquellas que no satisfacen el estereotipo de belleza. Una forma de exclusión es hacernos creer que no merecemos ser sensuales si no tenemos una cuerpo hegemónica.

Así, cuidando nuestra apariencia pasamos de la preocupación porque nuestras rodillas no estén sucias o de buscar equilibrio en un incómodo vestido con crinolina a los tres años para una presentación en la iglesia, así pasamos de sentirnos avergonzadas por ser la nieta que come más galletas a ser la mujer que vive a dieta todo el tiempo, que deja de ir a eventos, que deja de salir a lugares en los que puedan existir platillos con carbohidratos. Así pasamos de ser la mujer que busca en el clóset atuendos que “favorezcan” nuestra cuerpo (porque, claro, la ropa no es para todos los tipos de cuerpo, dicen). Antes, las personas sastres hacían la ropa a la medida; ahora debemos hacer nuestra cuerpo a la medida de la ropa. Así pasamos a ser la mujer que no se toca porque piensa que el placer erótico se disfruta solo en compañía, y así pasamos a ser la mujer que para desnudarse necesita la luz apagada porque le cuesta mirarse y ser mirada. Terminamos pensando que somos inadecuadas en la desnudez, en el erotismo y en el goce. Realizamos largos rituales de preparación para un encuentro sexual, porque las diosas no permitan que no nos mostremos bellas en ese momento tan importante. Nos miramos al espejo evaluando la piel colgante, el vientre abultado, los muslos juntos, la espalda amplia, preguntándonos si seremos atractivas, y a menudo dudamos, dudamos desde esa voz que nos dice que no somos bellas.

Esa voz es la voz de la gordofobia. La gordofobia es el odio, el rechazo y el trato diferenciado que sufren las personas gordas, especialmente las mujeres, por su aspecto físico (Instituto Canario de Igualdad, 2020). Se basa en la idea de que la delgadez es un valor, una elección o un indicador de autocuidado y autoestima. La gordofobia es clasista porque la delgadez es mucho más asequible para las personas de clase alta (es más fácil que tengan tiempo y dinero para el gimnasio y para la llamada “alimentación saludable”) y es también capacitista porque se afirma que ser delgada es una decisión y si no estamos delgadas entonces deberíamos estar haciendo todo para serlo. Se asume que la delgadez es consecuencia de la disciplina y el esfuerzo, y que la salud solo puede existir en las cuerpos delgadas, así como el placer. La gordofobia no está en nuestra autoestima; está en la forma en la que opera el mundo.

La realidad es que todas las cuerpos existen, todas son valiosas y hay placer en todas ellas. ¿Qué haríamos si tan solo fuéramos libres para amarnos, desnudarnos, gozarnos y vivirnos? ¿Cuáles son las ganancias de este sistema que nos hace sentir tan inadecuadas? No comparto la idea de que el amor propio y la autoestima son un acto de voluntad; no se trata solo de decidir amarnos cuando el entorno nos dice constantemente que si estamos gordas es porque no nos amamos, que si estamos en relaciones de violencia es porque no nos queremos. Se nos exige la responsabilidad no solo de aprender a amarnos, sino de hacerlo a pesar de un sistema socializador que nos enseña a no hacerlo. Sin embargo, sí creo en el autoamor radical (Taylor, 2018), que va más allá de la tregua de la aceptación, de un “alto al fuego” como lo llama Sonya Renee Taylor en su libro *El cuerpo no es una disculpa*: un autoamor que nos ayude a elegirnos incluso cuando no nos amamos, que nos permita mirarnos a la luz de nuestras intersecciones y complejidades, no solo desde lo que no somos. El autoamor radical puede llevarnos a desaprender los mandatos que condicionan nuestro placer, los que nos dicen que una cuerpo gorda, robusta y disidente no tiene derecho a vibrar de placer, vestirse como quiera y mostrarse al mundo.

Abrazar nuestro placer es, como dice María del Mar Ramón en su libro *Comer y coger sin culpa* (2024), pensar en nuestros propios proyectos, en nuestras ganas y en lo que nosotras queremos, más allá de responder a expectativas y deseos ajenos. Porque, tal como ella expresa, hay un enorme triunfo en la conquista de los placeres cotidianos, y no es solo a partir de victorias grandilocuentes, como las económicas o legislativas, que cambiaremos el mundo. Tendremos una victoria colectiva cuando podamos vivir en nuestros términos, habitar nuestras cuerpos en nuestros términos, amar y masturbarnos en nuestros términos, y saber que transitar nuestro placer es también un acto revolucionario. Cuando te mires al espejo, no te culpes por no sentir amor, pero pregúntate de dónde vienen las voces juiciosas que te hacen sentir que no mereces desnudarte, usar ese vestido, esa lencería, botar la dieta, bailar a solas o gestionar tus propios orgasmos. Habitate en cada momento que te sea posible. La sexualidad no es solamente sobre tener orgasmos, tener relaciones eróticas o masturbarse; ejercer nuestra sexualidad es elegir nuestros vínculos, nuestros afectos y nuestros amores. Es desjerarquizar esos vínculos y tener derecho a decidir cuáles son los espacios en los que nos sentimos amadas, independientemente de la sangre y el parentesco, incluyendo la aceptación a quienes somos, cómo nos vemos y cómo nos mostramos.



Abrazar mi placer

La recuperación de la cuerpo en tiempos de gordofobia y violencia estética contra las mujeres, una narrativa feminista.



Pregúntate por qué te preocupa más cómo te ves que el placer que sientes, y recuerda que muchas de las cosas que se han dicho sobre nuestro cuerpo han sido dichas por hombres, hombres que no están en nuestra piel. Ya lo dijo Shere Hite: no somos las mujeres quienes debemos cambiar nuestro cuerpo, sino la sociedad quien debe revisar sus ideas acerca de lo que es la sexualidad (Hite y Barraud, 2003).

Porque sí, hermanas, Freud se equivocó en muchas cosas, incluida la forma en la que merecemos vivir nuestros orgasmos, nuestro placer y nuestra vida. Nos toca ahora escribir nuestras propias narrativas; no debemos explicaciones, pero sí podemos contarnos nuestra propia historia y dibujarla con los dedos, con la piel y con la experiencia, más allá de lo que nos han dicho que debe ser. El más grande peligro y la mayor amenaza para este sistema es que seamos dueñas de nuestro placer, que aprendamos a gozarnos más allá de sus normas coitocentristas y violentas, y claro, más cerca de nuestro placer y nuestras reglas. Baila en ropa interior, deja ese rastrillo, elige la ropa que te plazca, cómete ese plato y tómate ese vino.

Referencias:

- Canal Encuentro. (2018, 19 de septiembre). Rita Segato: Cuerpo, territorios y soberanía: violencia contra las mujeres [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Nvss3YPEUv4>
- del Mar Ramón, M. (2024). Coger y comer sin culpa: El placer es feminista. U-Tópicas Ediciones.
- Hite, S., & Barraud, P. (2003). Todo lo que preguntaría a Shere Hite sobre sexo: conversaciones con Philippe Barraud. Espasa Calpe.
- Mizrahi, L. (1994). Las mujeres y la culpa. Emecé.
- Pineda, E. (2021). Bellas para morir: estereotipos de género y violencia estética contra la mujer.
- Taylor, S. R. (2020). El cuerpo no es una disculpa: El poder del autoamor radical. melusina.



Mtra. Ingrid Verónica B. Guerrero
Sexóloga y psicoterapeuta feminista
Presidenta y fundadora de Yo te creo. Por una niñez libre de violencias sexuales A.C.

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

Alan Cohen



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

Nuestra razón de ser ...

www.humanistahidalgo.edu.mx



@uhhpachuca



@uhhoficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo



SÉ PARTE

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





**UNIVERSIDAD
HUMANISTA HIDALGO**

CT 13PSU0186L

NUEVO INGRESO

2025

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

► **LICENCIATURAS SEPH/UNAM**

PSICOPEDAGOGÍA SSEMSyS 1350101

PSICOLOGÍA SSEMSyS 1350102

DERECHO SSEMSyS 1550106

PSICOLOGÍA UNAM Clave inc. 8958-25



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

**GESTIÓN DEL POTENCIAL
EMPRENDEDOR** SSEMSyS 1950111

**GESTIÓN DEL TALENTO
HUMANO** SSEMSyS 1950310

► **MAESTRÍAS**

**PSICOTERAPIA HUMANISTA
EXISTENCIAL** SSEMSyS 1350303

**MEDIACIÓN PEDAGÓGICA
HUMANISTA** SSEMSyS 1350304

► **DOCTORADOS**

**DESARROLLO DEL POTENCIAL
HUMANO** SSEMSyS 1350408

**GESTIÓN PEDAGÓGICA
HUMANISTA** SSEMSyS 1350405

**TERAPIA GESTALT
DE CAMPO** SSEMSyS 1950409

► **EDUCACIÓN CONTINUA**

**DIPLOMADOS
CONGRESOS**



CONTACTO:

 **771 772 7603**