

GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

SEPTIEMBRE 30

EDICIÓN 2025

NÚMERO 14

Psicocorporalidad

como camino de sanación
en la educación superior



Quando el
cuerpo habla



CONTENIDO

04
Editorial

05
Identidad Humanista

07
Cultura

09
Modelo

12
Academia

17
Colecciones

19
Claustro

21
Reflexiones

25
Teóricos y Terapeutas

28
Sujeto, Ser, Persona

*"El cuerpo no miente. Es el
guardián de la memoria
emocional, el escenario
donde se inscriben las
vivencias que aún no han
encontrado palabras."*

*— Alexander Lowen,
pionero de la Bioenergética*



Gaceta UHH

CONTENIDO



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

Año 3 número 14, Septiembre 2025.

Edición bimestral **digitalizada**.

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

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

Directora General:

Dra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial:

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Asesor Editorial:

Dr. Enrique E. Recio Ávila

Nuestros objetivos:

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

Escriben en este número:

- Dr. Norberto E. Hernández Pliego.
- LDG. Janeth Lugo Olmos.
- Mtro. Arturo Ramírez Hernández.
- Mtro. Mario Diego Martínez.
- Lic. Rafael Ramírez Ramírez.
- Dra. Maritza Romero Mares.
- Mtra. Karina Luzcendy Zapata Alviter.
- Mtra. Patricia Crast Pagni.
- Psic. Gabriela Michelle Aviles García.

Imágenes

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

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

Consciencia Corporal



-Norberto E. Hernandez Pliego
Dr. en Gestión Pedagógica Humanista
Mediador UHH.

En la universidad hablamos mucho de ideas, teorías, de métodos y resultados, especialmente al final de los programas de estudios o en épocas de exámenes, sin embargo, pocas veces nos detenemos a hablar del cuerpo y su importancia para que logremos una experiencia universitaria de desarrollo plena.

Cuando digo cuerpo no quiero hablar de algo externo o distante, no como una máquina que responde o se enferma, sino como una parte viva de nuestra experiencia de aprender, enseñar y convivir.

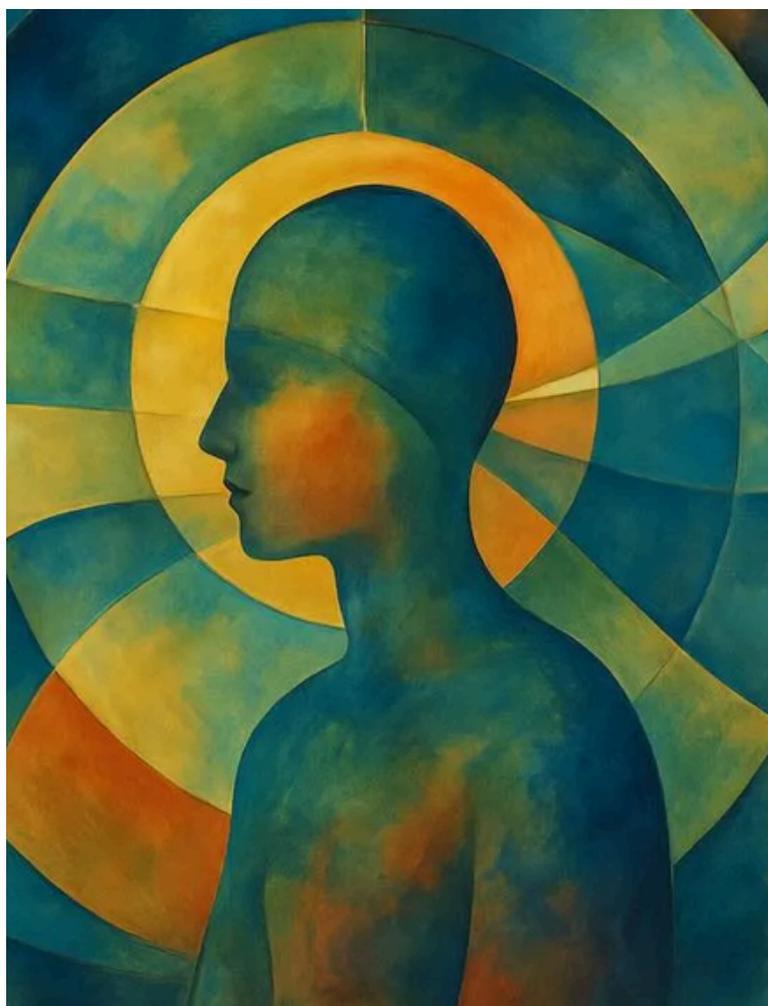
Esta edición de la Gaceta Universitaria abre un espacio necesario: el de la psicocorporalidad. ¿Qué significa esto? Intentar desarrollar una consciencia, reconocer que lo que sentimos —dolores, tensiones, nervios, cansancio— también es una forma válida de conocimiento. La educación no sucede solo en la cabeza. También ocurre en el estómago cuando algo nos angustia, en los hombros cuando cargamos con demasiado, en el pecho cuando algo nos emociona.

Autores como Alexander Lowen han insistido desde hace décadas en que la salud emocional y el desarrollo humano no pueden separarse del cuerpo. En tiempos de ansiedad, hiperconexión y autoexigencia, volver al cuerpo no es una moda: es una necesidad.

Este número reúne textos que proponen una mirada distinta en la formación universitaria y abren el dialogo a un campo extenso y apasionante, que piensan la terapia, la docencia y la vida académica desde una pregunta urgente: ¿qué nos está diciendo el cuerpo? No se trata de dejar atrás el pensamiento, sino de complementarlo con presencia, con consciencia, con conexión.

Te invitamos a leer estos artículos como quien se da un respiro. A dejar que lo que lees no solo te informe, sino que también te toque. Porque aprender también es habitar. Y educar, en el fondo, es aprender a estar más presentes.

Cuando digo cuerpo
no quiero hablar de algo externo o distante, no como una máquina que responde o se enferma, sino como una parte viva de nuestra experiencia de aprender, enseñar y convivir.



La alegría también educa: la psicopedagogía como experiencia viva

La Universidad Humanista Hidalgo nos recuerda que aprender no es solo acumular información, sino también vivirla con cuerpo, mente y emoción. El Rally Festivo: Ruta del Psicopedagog@ fue un claro ejemplo de ello: una jornada lúdica y vibrante donde el conocimiento se combinó con el juego, la creatividad y la conexión humana.

Lejos de ser una actividad recreativa sin fondo, este rally tuvo una profunda intención formativa. A través de dinámicas colaborativas, retos psicopedagógicos y momentos de celebración, nuestras y nuestros estudiantes exploraron algo más que habilidades técnicas: vivieron en carne propia lo que significa educar desde la empatía, el vínculo y el respeto al proceso del otro. Como bien lo decía Carl Rogers, "el aprendizaje significativo ocurre cuando la persona se apropia de la experiencia". Y en esta ocasión, la experiencia fue puro aprendizaje encarnado.

La Ruta del Psicopedagog@ no solo celebró una profesión, sino una vocación: la de acompañar a otros a descubrir su potencial desde un enfoque humano, ético y sensible. Cada juego, cada risa compartida, cada momento de reflexión, se convirtió en un espejo del tipo de educación que queremos impulsar: una educación que toca, que transforma, que hace comunidad.

Actividades como esta construyen identidad. Nos recuerdan que ser psicopedagogo no es solo conocer teorías, sino saber mirar al otro con compasión y compromiso. Nos invitan a entender que la educación también se vive en el cuerpo, en las emociones, en la piel de los vínculos.

En la Universidad Humanista Hidalgo, seguimos apostando por este tipo de experiencias porque creemos, con profunda convicción, que la formación de calidad también se teje en la alegría compartida. Celebrar, jugar, cuidar, aprender... todo forma parte del mismo tejido educativo. Y eso, también, es ser humanista.



Celebrar el cierre, abrir el sentido

Cada ciclo que concluye es también una siembra. **En la Universidad Humanista Hidalgo** lo sabemos bien: educar no es solo transmitir saberes, sino acompañar procesos de transformación. Por eso, el reciente acto de celebración de nuestras generaciones egresadas fue mucho más que una ceremonia: fue un homenaje a la constancia, al compromiso y a la profunda vocación de cambio personal y colectivo.

Con alegría y orgullo, honramos a las y los estudiantes que concluyeron su camino en la 18ª generación de la Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial (Grupo A), así como a la 18ª generación de la Maestría en Mediación Pedagógica Humanista. Cada egresado representa una historia tejida con esfuerzo, sensibilidad y pensamiento crítico; una vida que eligió formarse desde el diálogo, el encuentro y la apuesta por lo humano.

Este tipo de eventos nos recuerda que la universidad no es únicamente un espacio académico, sino también un territorio de crecimiento interior. Las y los graduados no solo llevan consigo conocimientos, sino también herramientas éticas, actitud reflexiva y una identidad profesional comprometida con la dignidad de la persona. Tal como decía Carl Rogers, "la buena vida no es un estado, sino un proceso, una dirección no un destino". Nuestros egresados caminan ya en esa dirección.



Durante la celebración, el ambiente estuvo cargado de emoción, gratitud y mirada al futuro. Docentes, compañeros y familiares fueron testigos del florecimiento de quienes, durante varios semestres, se entregaron al estudio profundo de la condición humana. La psicoterapia humanista y la mediación pedagógica no son solo profesiones: son formas de estar en el mundo, de construir paz, salud y sentido.

Esta comunidad de egresados es también la huella viva del modelo educativo que defendemos: uno que promueve la escucha, la autenticidad, el cuidado del otro y la transformación social desde adentro hacia afuera. En cada uno de ellos, la universidad extiende su misión más allá del aula, hacia múltiples contextos que hoy necesitan miradas más humanas y acciones más conscientes.

Desde esta redacción, celebramos su logro y les recordamos: el camino humanista continúa. Y en cada paso que den, llevarán consigo no solo un título, sino una visión profundamente transformadora del mundo y de sí mismos.



Moverse para sanar: reflexiones desde la danza



LDG. Janeth Lugo Olmos
Marketing Digital UHH



Si algo nos caracteriza a la mayoría, es andar acelerados por la vida, tanto, que pocas veces nos detenemos a pensar en nuestro cuerpo. Lo usamos para movernos, para cumplir, para hacer... pero casi nunca lo escuchamos de verdad. Y, sin embargo, el cuerpo siempre está ahí, recordándonos que también es un espacio donde habitan nuestras emociones, pensamientos y experiencias.

Con esta inquietud, y ahora que me encuentro tomando algunas clases de danza, me acerqué a la **Mtra. Jazania Ramírez**, quien estudió la **Licenciatura en Danza en el Instituto de Artes del Estado de Hidalgo** y actualmente imparte diversos cursos de danza, tanto para niños como adultos, en la **Casa de la Cultura Pachuca**.



Lic. Danza
Jazania Ramírez

Además de ser una excelente profesora, también es súper carismática y apasionada de su trabajo, cada clase con ella es completo desestrés y muchas risas también. Quise conocer su mirada sobre la consciencia corporal, así que le hice una serie de preguntas y me gustaría compartir su opinión.

Ella me explicó que la consciencia corporal es el entendimiento de nuestros movimientos en relación con el espacio y con los demás. Y que, antes de querer comprender al otro, es necesario ser conscientes de nuestro propio cuerpo. La danza, señala, nos ayuda a sensibilizarnos, a conocernos mejor y a reconocer cómo nos afectan las cosas, tanto física como emocionalmente. Solo cuando percibimos lo que nos pasa, podemos comenzar a trabajarlo.

Menciona que, el cuerpo necesita vivirse, sentirse en movimiento. No se trata solo de ser bailarín experto en las técnicas, sino de abrir un espacio para movernos, acompañados por alguien que nos guíe, y empezar a entender cómo funcionamos por dentro y por fuera.

Jazania también me habló de los cambios que observa en sus alumnos cuando logran una mayor conexión con su cuerpo, y de cómo la danza se convierte en un descanso necesario frente al ritmo acelerado de la vida. Un respiro para la mente, el corazón y el cuerpo. Y debo decir que lo he experimentado en carne propia durante sus clases: desde los estiramientos y la respiración, hasta sentir cada parte del cuerpo moverse, experimentar el cansancio o incluso el dolor. Todo ello resulta revelador, porque por un instante aquello acumulado se libera, y las cargas y tensiones se vuelven más ligeras. Después de una sesión, lo que parecía no tener respuesta empieza a verse con otra perspectiva y hasta con nuevas soluciones. Claro, detrás de todo esto hay un proceso químico y físico fascinante entre el movimiento y el cerebro, lo que refuerza aún más la importancia de ser conscientes de nuestro cuerpo.

Moverse para sanar: reflexiones desde la danza

*“Movernos es más que hacer ejercicio:
También es una forma de sanar”*



Hoy me quedo con esta reflexión: movernos es más que hacer ejercicio; es salud, es emoción, es consciencia. También es una forma de sanar. Tal vez no todo se resuelva a través de la danza, pero sí puede abrirnos la puerta para escucharnos y comenzar a transformarnos.

Con todo esto en mente, no pude evitar pensar y emocionarme por la llegada del **6º Congreso del Potencial Humano: “Consciencia Corporal”**, un encuentro que considero, será una oportunidad para detenernos, reflexionar sobre nosotros mismos y descubrir nuevas formas de crecer. Pienso que permitirá que se abran caminos para explorar aquello que muchas veces dejamos de lado: nuestra esencia, nuestra capacidad de sentir, y la posibilidad de reconectar con nosotros mismos y con los demás.

Creo que dedicar tiempo a nuestro cuerpo es, en realidad, dedicárselo a nuestra vida. Y en ese sentido, mantenernos en movimiento no debería verse como una obligación más de la rutina, sino como un regalo que nos damos: un instante de consciencia, de liberación y de reencuentro con lo que somos. La danza es un recordatorio de que aún en medio del cansancio y las exigencias, siempre hay un espacio para volver a habitar nuestro ser con mayor ligereza.

Agradezco profundamente a mi profesora de Danza, Jazania, por la confianza de compartirme sus opiniones y conocimientos, he descubierto en las clases de danza un espacio increíble, lleno de vida y disfrute, que no me había permitido sentir y mucho es gracias a esa energía que ella nos contagia, hace que mi poca habilidad en danza se vuelva toda una aventura. Al final, cuidar de nuestro cuerpo y mantenerlo en movimiento es también cuidar de nuestra vida interior. Y quizá ahí, en ese delicado equilibrio entre lo físico, lo emocional y lo mental, se encuentre el verdadero bienestar.

Espero que estas palabras sirvan también como invitación a conocer y participar en las diversas actividades que la Casa de Cultura Pachuca ofrece. Se vuelve algo muy enriquecedor.



Habitar el cuerpo: hacer pedagogía

REFLEXIONES PERSONALES

Alguna vez un maestro me dijo que los seres humanos estamos formados por pequeñas estructuras llamadas células, con el tiempo comprendí que esta función no solo es biológica, sino también funcional, pues estamos constituidos por elementos como Carbono, Hidrogeno, Oxígeno, Nitrógeno, Fosforo y Azufre; de ellos surgen moléculas que forman los organelos de nuestras células, estas se agrupan de manera ordenada y forman nuestros tejidos que dan forma a nuestros órganos y con ellos se forman los aparatos y sistemas, teniendo así un ser vivo multifuncional.

Desde el punto anatómico y fisiológico me queda algo muy claro **"nuestro cuerpo es una máquina perfectamente diseñada para el movimiento"**, ejemplo de ello es el transporte de nutrientes, impulsos, hormonas, alimentos y todo ello gracias a sistemas como el circulatorio, nervioso, endocrino y digestivo, por mencionar algunos. Cada una de estas acciones, aunque invisibles e involuntarias denotan movimiento, pero no solo ellas, basta con analizar nuestro sistema locomotor, cada articulación, cada hueso, cada músculo perfectamente diseñado confirman mi idea que el cuerpo está configurado para movernos.



- **Arturo Ramírez Hernández.**

*Mtro. En Mediación
Pedagógica Humanista,
Doctorando en Gestión
Pedagógica Humanista*



Entender el cuerpo desde su estructura anatómica es importante, pero la ciencia no alcanza a reconocer lo que se siente al habitarlo, de las emociones que emergen cuando se entrena, de las sensaciones que pasan cuando se baila, se corre, o inclusive cuando se da un paseo.

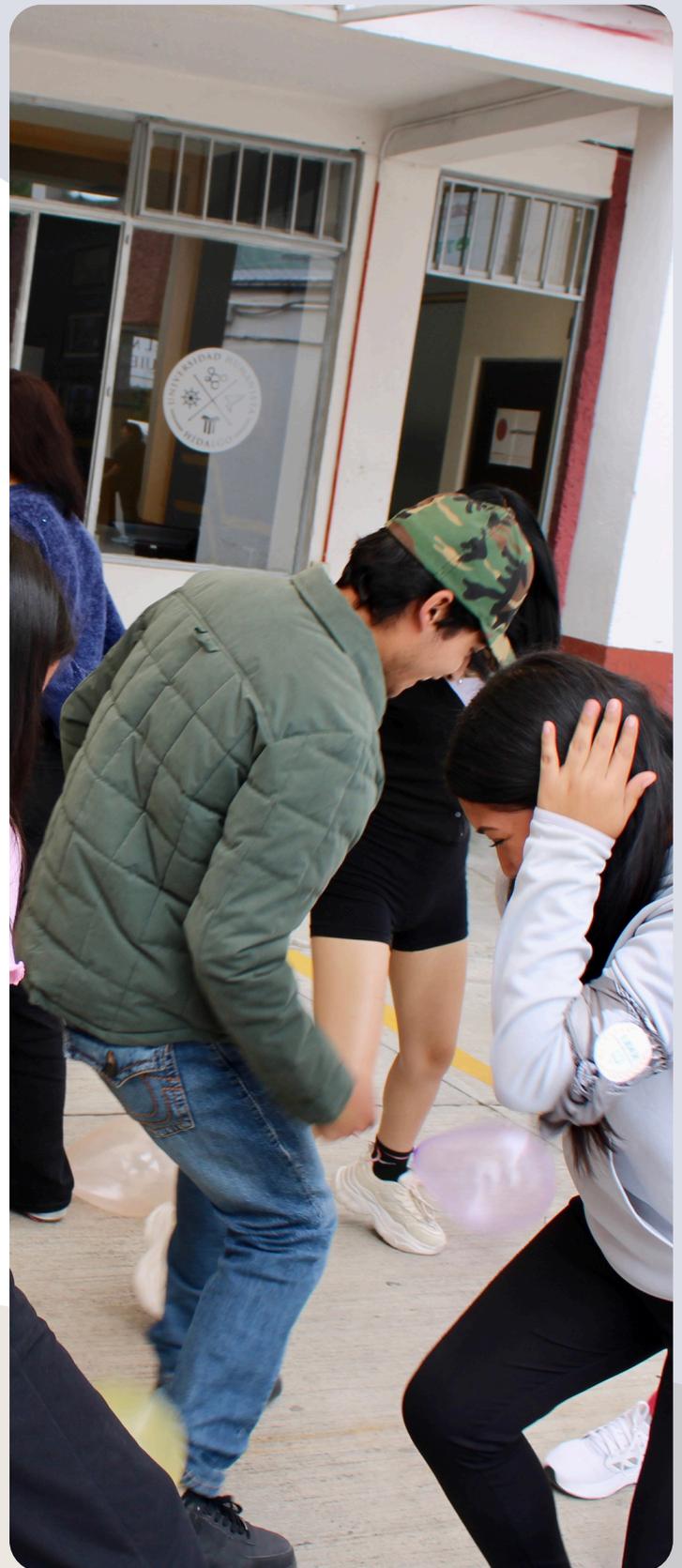
En este sentido, ¿qué pasa cuando yo entreno?, cada repetición en el gimnasio me permite conectar con el aquí y el ahora, pues mi atención debe centrarse en conectar con el músculo a ejercitar, sentir la fuerza que aplico y así reconocer que tiene potencial de crecimiento, potencial de fuerza; y con la danza, aquí trabajo la conciencia corporal y con ello la relación con el otro, a diferencia del gimnasio el trabajo es colectivo, cada cuerpo en el espacio escénico es una pieza de un gran rompecabezas que resulta en un cuadro artístico; pero también entreno la atención, la memoria, la coordinación; y al correr o caminar, simplemente dejo que mi cuerpo avance de forma natural, y en ese trayecto es cuando por mi mente pasan ideas, conceptos, formas de ver los problemas, soluciones diversas que resultan como una terapia donde hablo y diálogo conmigo. Todas estas experiencias me han permitido comprender que el movimiento no se queda en lo físico, porque detrás de cada repetición, cada coreografía, cada kilómetro recorrido también hay fortalecimiento interno, y es ahí donde no solo se fortalecen los músculos sino también la mente.

Habitar el cuerpo: hacer pedagogía

Al permitir habitar y descubrir mi cuerpo encontré que el movimiento es una estrategia vital para afrontar las dificultades que la vida puede plantearme, porque en esos momentos de crisis cargar peso ha sido una forma de sacar el coraje y la tristeza, bailar ha sido una forma de entender que la vida continúa, que en el escenario hay que sonreír, y correr una forma que a veces de forma simbólica me ayuda a escapar, y al final lo que llega es esa claridad mental que muchas veces necesito.

Con todo este aprendizaje físico y mental a través de mi cuerpo, el ejercicio me ha llevado a desarrollar una mayor sensibilidad humana, reconociendo al otro como igual y la vez diferente, con capacidades físicas a desarrollar, con habilidades cognitivas, con sueños y con miedos, pero con potencial de crecimiento.

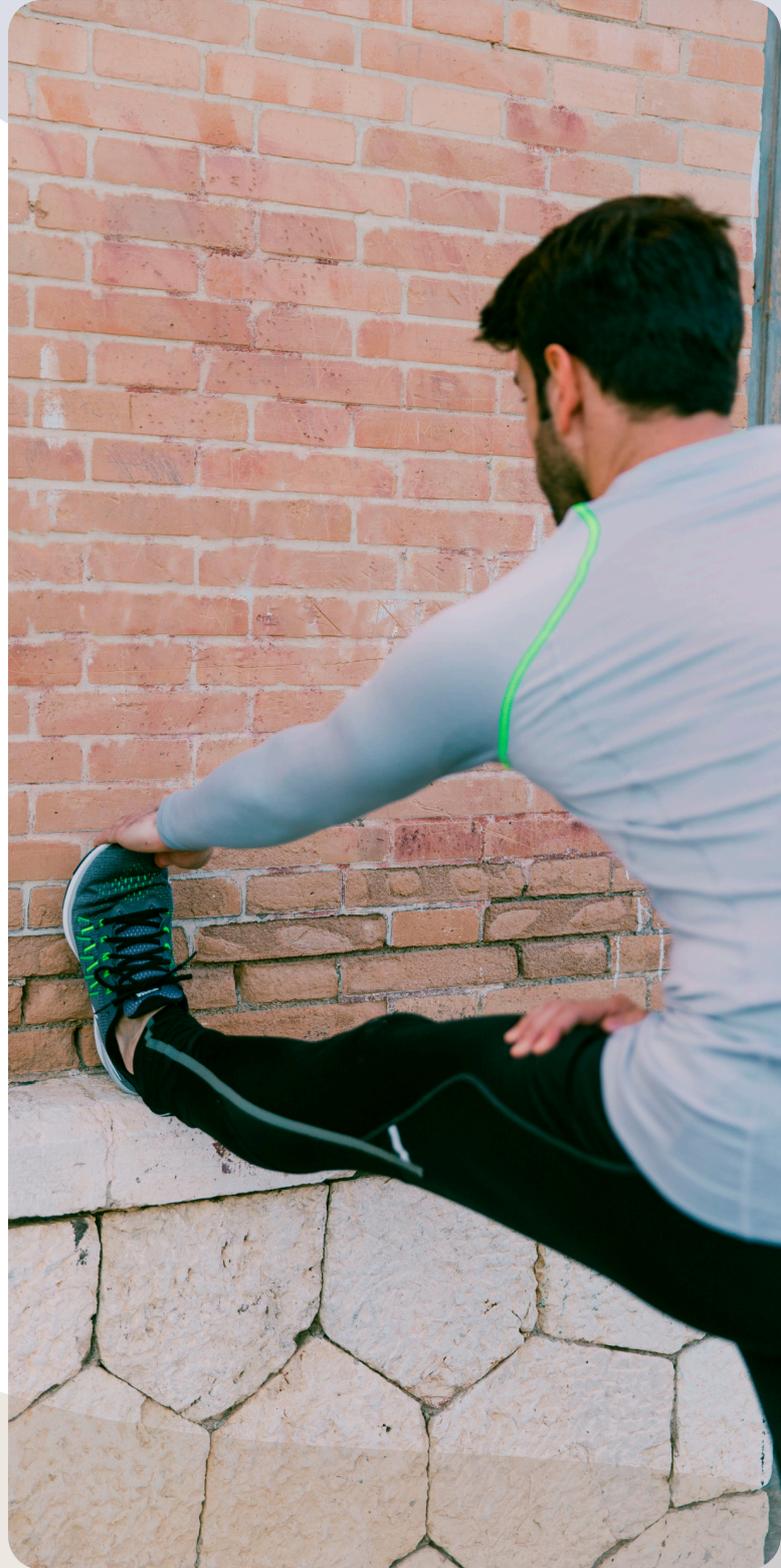
Es ahí donde he vinculado todo mi aprendizaje del movimiento con la educación, pues como menciona Freire, no solo enseñamos lo que decimos si no lo que somos, y en este sentido al entrar al salón de clases me doy cuenta que no solo trabajo conocimientos y habilidades en los estudiantes, lo que soy se ve reflejado en la forma en como lo hago, que al forjarme una disciplina como es entrenar y hábitos de salud eso impacta, desde como entrar al salón de clases, la energía que tengo, la forma en como el estudiante me percibe; porque moverme también me da movimiento en el aula, fluidez en las ideas, versatilidad en las formas de presentar las actividades, y reafirmo que el proceso de enseñanza aprendizaje se vuelve un acto social donde se comparten ideas, conceptos pero también donde se invita a la vida misma, al reconocimiento de su propio movimiento, a escuchar su cuerpo, habitarlo con conciencia, porque solo de esa manera la educación es como se vuelve un acto humano e integral.



Habitar el cuerpo: hacer pedagogía

Por ende, reconocernos como seres humanos implica comprender de qué estamos constituidos y cómo funciona nuestro cuerpo, pero también es aceptar que tenemos un potencial en constante desarrollo. Por ejemplo, nuestro cerebro genera nuevas conexiones, nuestros músculos crecen, nuestras piernas pueden ser veloces, pero al mismo tiempo, moverse con la suavidad de una pieza musical.

Ahora me queda claro que, como docente, mi tarea no se limita a transmitir contenidos: se trata de inspirar a otros a descubrir su propio movimiento, a habitar su cuerpo con conciencia y a transformar su vida a partir de él. Porque enseñar, al final, es también invitar a vivir en movimiento, cada uno desde las posibilidades del cuerpo, pero siempre sabiendo que podemos fortalecerlo, con constancia y esfuerzo.



CUERPO Y MOVIMIENTO

EN ESTADO DE EQUILIBRIO



-Mario Diego Martínez
Maestro en Salud Pública
Especialista en Docencia
Especialista en Administración de personal
Licenciado en Psicología

Resumen

Reconocer que tipo de conductas favorecen el estado físico y emocional, permite desarrollar estrategias que fortalezcan la salud física, mental y social como lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OMS, s/f), así el cuerpo humano puede entrar en un estado de equilibrio. Un tipo de conducta asociada con la salutogénesis es la que se relaciona con el movimiento, pues esta, puede ser considerada una herramienta que favorece al organismo de forma natural, y que además es necesaria para la vida de cualquier persona, desde esta idea, también tiene un impacto directo con el estado emocional, pues al desarrollar actividad física o ejercicio, involucra la secreción de neurotransmisores que dan como resultado la regulación del comportamiento en pro de las emociones.

Palabras clave:

Cuerpo, movimiento, conductas salutogénicas, emociones.

*Docente de la Universidad Humanista Hidalgo, Maestro en Salud pública, Email:

mario.diego@humanistahidalgo.edu.mx

Introducción

El cuerpo humano es una estructura compleja diseñada para moverse, ya que sus sistemas, como: óseo, muscular, nervioso y circulatorio, trabajan en conjunto para garantizar la movilidad, la adaptación y la supervivencia. El movimiento no solo asegura la vida, sino que también está ligado al bienestar físico, emocional, cognitivo y social, convirtiéndose en un principio vital para la salud integral y es la estrategia más eficaz para prevenir múltiples enfermedades (Tzyy-Yue, et al, 2019).

Desde la perspectiva salutogénica, el movimiento corporal se considera una conducta fundamental que favorece la capacidad de las personas para afrontar retos y mantenerse saludables. La actividad física contribuye a la homeostasis, regula el metabolismo, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión, entre otras. Así, el movimiento consciente se entiende como un acto de autocuidado que incrementa la resiliencia física y mental.

En el ámbito psicológico y social, el movimiento genera estados emocionales positivos, reduce la ansiedad, la depresión, y fortalece la autoestima y la autoeficacia. Actividades como el deporte, el baile o las caminatas favorecen la interacción social y brindan un mayor sentido de coherencia en la vida, al integrar cuerpo y mente en un mismo proceso de bienestar.

Finalmente, el impacto del movimiento en el estado emocional es profundo, ya que estimula la liberación de neurotransmisores asociados al placer y a la motivación, fomenta la autorregulación y permite expresar emociones de manera creativa. Por ello, incorporar el movimiento a la vida diaria implica reconocerlo no solo como una necesidad física, sino también como un medio de equilibrio emocional y social que asegura una mejor calidad de vida.

CUERPO Y MOVIMIENTO

EN ESTADO DE EQUILIBRIO

El cuerpo se hizo para moverse

El cuerpo humano es una estructura biológica altamente compleja que integra diferentes sistemas interrelacionados para garantizar la vida, el movimiento, la adaptación y la supervivencia. Su organización va desde el nivel microscópico de las células hasta el funcionamiento global de órganos y aparatos. Cada una de sus partes cumple funciones específicas, pero al mismo tiempo mantiene un equilibrio dinámico conocido como homeostasis, que asegura la estabilidad del organismo frente a cambios internos y externos, está compuesto por sistemas estructurales y de soporte. El sistema óseo, por ejemplo, proporciona el armazón que da forma al cuerpo y protege órganos vitales, mientras que el sistema muscular permite el movimiento voluntario e involuntario (Wild, 2020).

El movimiento constituye una característica esencial de la vida. Desde el inicio de la existencia, el ser humano ha dependido de su capacidad para desplazarse, manipular objetos y coordinar acciones para sobrevivir, desarrollarse y adaptarse a su entorno. El cuerpo humano, como sistema altamente complejo, está diseñado para el movimiento: huesos, músculos, articulaciones, sistemas nervioso y circulatorio trabajan en conjunto para garantizar la movilidad. La importancia de que el cuerpo esté en movimiento no se reduce únicamente a la capacidad de caminar o realizar actividades físicas intensas; se vincula directamente con la salud física, el bienestar emocional, el rendimiento cognitivo y la interacción social (González et al, 2010).

El movimiento es un principio vital que asegura el bienestar integral de los individuos. Desde la perspectiva fisiológica, garantiza el buen funcionamiento de los sistemas orgánicos; desde lo psicológico, fortalece la salud mental y cognitiva; desde lo social, fomenta la integración y la expresión cultural y desde lo preventivo, constituye la estrategia más eficaz contra múltiples enfermedades (Balthazard et al, 2015).

El cuerpo se hizo para moverse

El cuerpo humano es una estructura biológica altamente compleja que integra diferentes sistemas interrelacionados para garantizar la vida, el movimiento, la adaptación y la supervivencia. Su organización va desde el nivel microscópico de las células hasta el funcionamiento global de órganos y aparatos. Cada una de sus partes cumple funciones específicas, pero al mismo tiempo mantiene un equilibrio dinámico conocido como homeostasis, que asegura la estabilidad del organismo frente a cambios internos y externos, está compuesto por sistemas estructurales y de soporte. El sistema óseo, por ejemplo, proporciona el armazón que da forma al cuerpo y protege órganos vitales, mientras que el sistema muscular permite el movimiento voluntario e involuntario (Wild, 2020).

El movimiento constituye una característica esencial de la vida. Desde el inicio de la existencia, el ser humano ha dependido de su capacidad para desplazarse, manipular objetos y coordinar acciones para sobrevivir, desarrollarse y adaptarse a su entorno. El cuerpo humano, como sistema altamente complejo, está diseñado para el movimiento: huesos, músculos, articulaciones, sistemas nervioso y circulatorio trabajan en conjunto para garantizar la movilidad. La importancia de que el cuerpo esté en movimiento no se reduce únicamente a la capacidad de caminar o realizar actividades físicas intensas; se vincula directamente con la salud física, el bienestar emocional, el rendimiento cognitivo y la interacción social (González et al, 2010).

El movimiento es un principio vital que asegura el bienestar integral de los individuos. Desde la perspectiva fisiológica, garantiza el buen funcionamiento de los sistemas orgánicos; desde lo psicológico, fortalece la salud mental y cognitiva; desde lo social, fomenta la integración y la expresión cultural y desde lo preventivo, constituye la estrategia más eficaz contra múltiples enfermedades (Balthazard et al, 2015).

CUERPO Y MOVIMIENTO

EN ESTADO DE EQUILIBRIO

. Por lo que, el movimiento corporal trasciende el plano físico para convertirse en un factor integral de bienestar. Como conducta salutogénica, no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que fortalece la calidad de vida al potenciar los recursos internos y externos de cada individuo. Promover el movimiento como parte de la rutina diaria implica reconocerlo como una inversión en salud presente y futura, además de una estrategia accesible y eficaz para alcanzar un estado de equilibrio físico, mental y social.

Impacto en el estado emocional

El movimiento corporal es una de las expresiones más visibles de la vida y constituye un recurso esencial para la salud física y emocional del ser humano. Más allá de su función biológica, el movimiento se relaciona directamente con la forma en que las personas perciben y gestionan sus emociones. Actividades tan cotidianas como caminar, estirarse, bailar o practicar deporte influyen en el estado de ánimo, ya que permiten liberar tensiones acumuladas y generar una sensación de equilibrio interior. Desde el punto de vista fisiológico, el movimiento estimula la producción de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y las endorfinas, sustancias que están asociadas con la sensación de bienestar, motivación y felicidad. Este efecto químico natural explica por qué la actividad física se recomienda como estrategia complementaria en el tratamiento de trastornos emocionales como la depresión o la ansiedad. Así, el cuerpo en movimiento se convierte en un medio eficaz y accesible para influir positivamente en la esfera emocional (Bacigalupe, 2023). En el plano psicológico, el movimiento también fomenta la autorregulación y la conciencia corporal. Prácticas como la danza, el yoga o el tai chi permiten conectar el cuerpo con la mente, favoreciendo la relajación, la atención plena y la expresión emocional. De esta manera, el movimiento no solo ayuda a liberar emociones reprimidas, sino que también facilita su canalización de forma creativa y saludable. El cuerpo, al moverse, se convierte en un lenguaje que comunica lo que muchas veces no puede expresarse con palabras (Ortiz, 2016).

Por lo que, el movimiento corporal impacta de manera directa y profunda en las emociones, funcionando como un puente entre la salud física y la estabilidad psicológica. Al integrar el movimiento en la vida diaria, no solo se fortalece el organismo, sino que también se construye un espacio de bienestar emocional que favorece la resiliencia y la calidad de vida. Por ello, reconocer y practicar el movimiento como parte esencial de la rutina es apostar por un equilibrio integral que une cuerpo, mente y emociones.



CUERPO Y MOVIMIENTO

EN ESTADO DE EQUILIBRIO

Conclusiones

El movimiento no es un aspecto accesorio de la vida humana, sino un principio vital que asegura el bienestar integral. Promover una cultura del movimiento implica ir más allá del deporte competitivo, reconociendo que caminar, bailar, estirarse, realizar pausas activas o practicar técnicas de conciencia corporal son acciones esenciales para mantener un equilibrio saludable. En un contexto donde el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública, la invitación es a recuperar la naturaleza activa del cuerpo y a integrarla como parte fundamental de la vida cotidiana.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y negarle esta condición equivale a limitar su potencial. El movimiento, al ser consciente y constante, se convierte en el medio más accesible, natural y poderoso para construir salud, bienestar y plenitud en todas las etapas de la vida.



Referencias

- Bacigalupe, M. A. (2023). Emociones y movimiento en el estudio inter(trans)disciplinario del comportamiento humano desde dentro. *Salud, Ciencia y Tecnología – Serie de Conferencias*. 2(1), 1-7. doi: 10.56294/sctconf202383
- Balthazard, P., Currat, D. y Degache, F. (2015). Fundamentos de biomecánica. *EMC-Kinesterapia-Medicina Física*. 4(36). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1293296515741423>
- Creagh Bandera, I., Pérez Ferreriro, Y. C. y Creagh Bandera, F. (2024). El paradigma del enfoque salutogénico de la atención sanitaria integral e integrada. *Salud, Ciencia y Tecnología – Serie de Conferencias*. 1-10. doi: 10.56294/sctconf2024752
- González Galta, M. E., Mojica Matus, V. y Torres Contreras, O. J. (2010). Cuerpo y movimiento humano: perspectiva histórica desde el conocimiento. *Fisioterapia Iberoamericana*. 1(4). 73-79. <https://revmovimientocientifico.ibero.edu.co/article/view/mct.04109/255>
- Organización Mundial de la Salud (s/f). ¿cómo define la OMS el concepto de salud?. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Ortiz Lachica, F. (2016). Psicoterapia corporal. Bases teóricas de la práctica. *Polis. México*. 2(5), 205-212. <https://www.scielo.org.mx/pdf/polis/v15n2/2594-0686-polis-15-02-205.pdf>
- Rivera de Ramones, E. M. (2019). Camino salutogénico: estilo de vida saludable. *Revista Digital de Postgrado*. 1(8). <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>
- Tzyy-Yue, W., Yu-Kai, T., Tung-Chen, Y., Rong-Chang, J., Yue-Fang, W., Hui-Yu, Ch. & Pei-Wen, Ch. (2019). El cuerpo complejo en movimiento: redescubrimiento de las estimulaciones mecánicas en modelos celulares de enfermedades humanas. https://www.preprints.org/frontend/manuscript/864a47020eef3d73b7aa86ed6c46cf26/download_pub
- Wild, L. (2023). Understanding Muscle Movements: The Dynamic Mechanics of Your Body. *Journal of Novel Physiotherapies*, 9(13). 1-3. <https://www.omicsonline.org/open-access/understanding-muscle-movements-the-dynamic-mechanics>



Campus
Virtual

NUESTRAS REDES



NUESTRO MODELO
PEDAGÓGICO HUMANISTA

AHORA EN LÍNEA

UNIVERSIDAD HUMANISTA HIDALGO

OFERTA ACADÉMICA



MAESTRÍAS

- Gestión del Talento Humano
- Mediación Pedagógica Humanista



DOCTORADOS

- Desarrollo del Potencial Humano
- Gestión Pedagógica Humanista

✉ campusvirtualuhh@humanistahidalgo.edu.mx

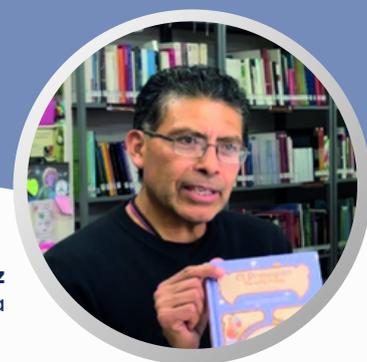
  Campus Virtual UHH

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

 +52 771 809 0606

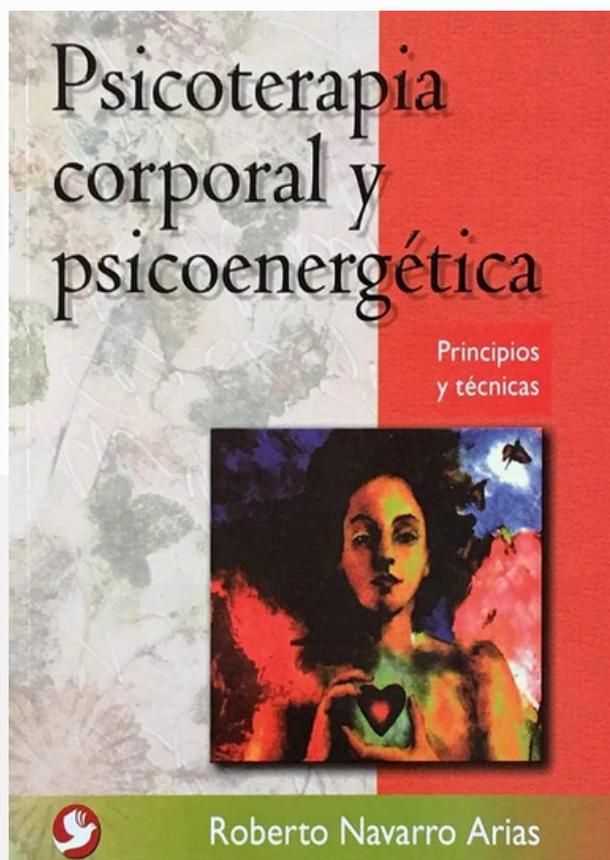
INSCRÍBETE

Colecciones



—Rafael Ramírez Ramírez
Lic. En Bibliotecología

Psicoterapia corporal y psicoenergética —Roberto Navarro Arias—



Sinopsis:

Este libro nos sumerge en la fascinante integración entre cuerpo, energía y mente, pilares esenciales para comprender la totalidad del ser humano desde una perspectiva psicoterapéutica contemporánea. Navarro Arias propone un enfoque donde el cuerpo no es un mero contenedor de la psique, sino un lenguaje expresivo que revela tensiones, bloqueos y posibilidades de transformación.

Con una sólida base en teorías energéticas y dinámicas del inconsciente, el autor explora cómo la energía vital y la postura corporal se relacionan directamente con los patrones emocionales, ofreciendo herramientas prácticas para desbloquear el flujo psicoenergético. Este libro resulta crucial para cualquier estudiante que busque una visión integral del ser humano, más allá del dualismo mente-cuerpo, conectando la psicoterapia con el movimiento, la respiración y la conciencia somática.

Una lectura que no solo informa, sino que despierta. ¿Y si las respuestas que buscas no están en tus pensamientos, sino en tu postura? Este libro podría cambiar la manera en que te habitas a ti mismo y a los demás.

Sinopsis:

En esta obra, José Agustín Ramírez ofrece una propuesta teórica y vivencial que desafía los límites tradicionales entre cuerpo y mente. "Psique y Soma" es una invitación a repensar la psicología desde una base profundamente encarnada, donde lo emocional y lo corporal no pueden separarse sin perder la riqueza de lo humano.

Con una escritura clara pero rigurosa, Ramírez examina cómo el cuerpo guarda la memoria de nuestras vivencias emocionales y cómo, a través del trabajo corporal consciente, es posible acceder a dimensiones profundas de nuestra historia personal. Desde la tensión muscular hasta los síntomas psicósomáticos, cada manifestación física es leída como un texto viviente que nos habla, si sabemos escucharlo.

Ideal para estudiantes que desean ampliar su mirada clínica o filosófica, este libro propone un puente entre teoría y experiencia. ¿Cómo habita tu cuerpo las emociones que no puedes nombrar? Este texto podría ayudarte a descubrirlo.

Psique y Soma —José Agustín Ramírez—

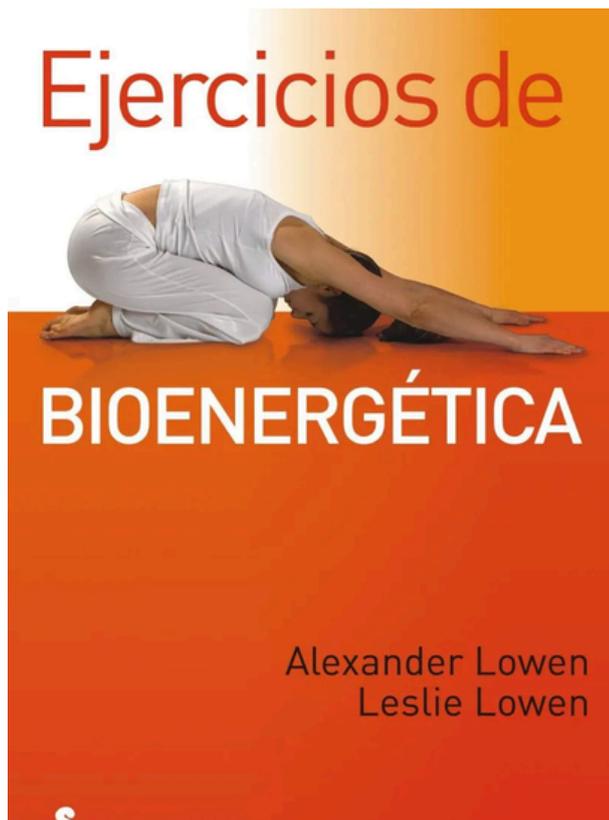


Colecciones

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

Ejercicios de Bioenergética

-Alexander Lowen & Leslie Lowen-



Sinopsis

Este clásico de la psicoterapia corporal es una guía práctica para reconectar con tu energía vital a través del cuerpo. Los Lowen, pioneros de la bioenergética, nos ofrecen en estas páginas una colección de ejercicios diseñados para liberar tensiones crónicas, aumentar la vitalidad y favorecer la expresión emocional auténtica.

Más que un manual técnico, este libro es una invitación a habitar el cuerpo con conciencia. A través de movimientos sencillos, posturas y respiraciones dirigidas, los autores nos conducen por un proceso de reencuentro con nosotros mismos, donde el cuerpo se convierte en el escenario de la sanación emocional. Estudiantes de psicología, pedagogía o desarrollo personal encontrarán aquí una herramienta valiosa para integrar teoría y práctica desde una vivencia profunda.

¿Te atreverías a escuchar lo que tu cuerpo ha estado diciendo en silencio? Este libro te invita a descubrirlo, con los pies en la tierra... y el alma despierta.

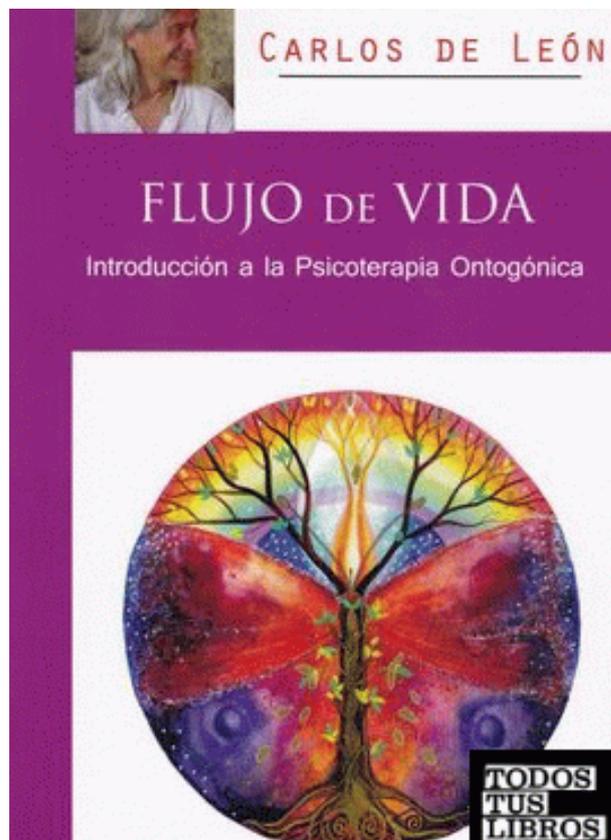
Flujo de Vida — Carlos de León—

Sinopsis

Flujo de Vida es una obra que entrelaza espiritualidad, psicoterapia corporal y trabajo energético en una propuesta original y profunda. Carlos de León invita al lector a explorar el movimiento vital interno como camino hacia el bienestar integral, entendiendo que sanar no es solo reparar lo roto, sino reconectar con lo esencial.

Desde una mirada humanista y transpersonal, el autor combina técnicas de diversas tradiciones —orientales y occidentales— con principios de psicoterapia corporal, abordando temas como el trauma, la represión emocional, la sexualidad sagrada y la expansión de la conciencia. Cada capítulo se convierte en una práctica de autodescubrimiento y presencia.

Un libro ideal para estudiantes que buscan ampliar su horizonte más allá del enfoque clínico tradicional. ¿Y si la salud no es ausencia de síntomas, sino la capacidad de fluir con la vida misma? Flujo de Vida te invita a experimentarlo en carne y alma.



Una Comunicóloga

En el Humanismo Universitario



-Maritza Romero Mares

Mtra. en Ciencias de la educación,
Dra. en Educación,
Mediadora UHH

Desde que decidí estudiar Ciencias de la Comunicación, supe que en mis manos estaban estrategias que debían ser usadas en ámbitos diferentes con la responsabilidad de reconocer que es a través de las palabras que un sujeto se conoce y conoce al mundo en que vive. Entendí que las redes y los lineamientos de las barreras o situaciones del contexto transformaban al hablante y, generalmente al que escucha.

Durante el último periodo de la Universidad Autónoma Metropolitana, se hacía un énfasis en un área de concentración, es decir una especialización de aplicabilidad a lo aprendido; no lo dudé y decidí la Educación. Participo además en el servicio social como docente del programa Educación Abierta para adultos, compartiendo saberes de educación primaria con los adultos que trabajaban en el plantel.

La vida me llevo a trabajar en varias estaciones de radio donde el guionismo afinó mi expresión escrita y me hice también investigadora para un par de escritores. Así que las letras fueron parte de descubrir como otros daban a conocer sus experiencias y lo increíble del arte de contar historias.

La educación llego a mi vida unos años más tarde por invitación de unos amigos, desde entonces he dado clases en 8 de las universidades más conocidas de Pachuca, he visto aulas y tecnologías hacerse una alternativa. En el paso seguí mis estudios de maestría en la Universidad del Valle de México y con lo aprendido comencé a participar en proyectos de rediseño curricular y la generación de modelos educativos.

Junto con la elaboración de proyectos, amplí mi perspectiva de aula al posgrado y con la pandemia entre a la oportunidad de aprender los procesos sincrónicos y asincrónicos de la educación virtual. El encierro fue el tiempo de practicar y descubrir que la comunicación seguía siendo fundamental, pero también me hizo testigo de la falta de competencia social y emocional, términos que había descubierto en la especialidad de psicología educativa y que complete con la especialidad en mercadotecnia pues había que generar proyectos adecuados a los nuevos mercados y para los nuevos clientes. La educación se abrió para más personas, en más niveles; los acuerdos de avance y permanencia política en un progreso continuo se convirtieron en requisito para los diferentes ámbitos laborales. La educación en línea presentaba la importancia de no estar en los horarios escolarizados y las oportunidades de estudiar ampliaron definitivamente las opciones de aprender.



Una Comunicóloga

En el Humanismo Universitario

Mi ser docente se enfrentaba a los nuevos retos y debía dar junto con la Nueva Escuela Mexicana un paso más y habría de saber, ser, convivir y hacer nuevas propuestas en mis programas escolares y ayudar a algunas Instituciones educativas y políticas a formar a su capital humano, no sólo docente, sino también administrativo.

Capacitar a políticos, como regidores o candidatos a presidencias municipales se presentó como una alternativa de capacitación en comunicación, pero en ella, las herramientas educativas habían fortalecido mi experiencia y estrategia. Así que seguí en clases, capacitaciones y proyectos, así que de nuevo sentí la necesidad de volver a estudiar: Doctorado en educación.

Mi tesis doctoral versa sobre la oratoria pedagógica y la importancia de ser y coadyuvar con docentes al desarrollo de sus propias estrategias de comunicación al servicio de la educación y en pro de los participantes. Por ello trabajar en la Universidad Humanista Hidalgo se ha convertido en una oportunidad de seguir aprendiendo. El modelo humanista que comprende y resalta la necesidad y compromiso de formar más que estudiantes, personas, aquella idea de la UNESCO de que las escuelas sean las transformadoras de hombres y mujeres a ciudadanos del mundo.

Compartir cursos por parte de grandes maestros de la UNAM, y tener grandes charlas con los otros docentes es una forma de aprendizaje colaborativo constante que fortalece técnicas, pero, además: el espíritu. Ser maestro de UHH, es la oportunidad de aprender a aprender, y cada año en nuestros congresos abrimos perspectivas diferentes al mundo para aumentar nuestro Potencial Humano.

Y es que la educación no sólo es un área de conocimiento, un trabajo, un contexto de planeación y desarrollo sociocultural, es una de las tareas más importantes. Educar para vivir, ser y pertenecer es una necesidad de progreso para personas emocionalmente sanas y corporalmente conscientes de su propio ser.



Ser docente del claustro de psicología y psicopedagogía es un compromiso muy grande, porque no se trata sólo de dar una clase, es convertirte en parte de un todo que viene con las consecuencias de una educación reproductiva y carente de ese sentido humanista que nos distingue, que da nuestro sello y que se trabaja de forma multidisciplinaria y a través de estrategias de acompañamiento como las sesiones terapéuticas y de tutorías.

Cada evento que se organiza lleva el fin de formar a quienes serán seguramente ejes de sus comunidades y de nuestro Estado, porque hay un cuidado en los contenidos, pero también en el perfil de quien lo imparte y un diálogo abierto de mejora continua.

Es tiempo ahora de seguir aprendiendo, porque no he perdido el espíritu de cocrear y compartir los saberes, porque ahora es tiempo de saber de Biodanza o de la cartografía personal, tener un viaje de autoconocimiento, reconectarnos con nuestro ser y hacer como uno de nuestros talleres en el Congreso de Noviembre: "Un viaje a la pedagogía corporal".

No cabe duda de que las historias no acaban, sólo hay nuevos capítulos donde la vida nos da páginas para escribir, mi estancia en la Universidad Humanista Hidalgo es uno de los viajes más trascendentes, no sólo hacia afuera, sino hacia adentro. Es mi casa y si como yo estas dispuesto a transformarte, y comprometerte con tu profesión, ven, te recibiremos con los brazos abiertos.

CUANDO EL CUERPO HABLA:

PSICOCORPORALIDAD COMO CAMINO DE SANACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.

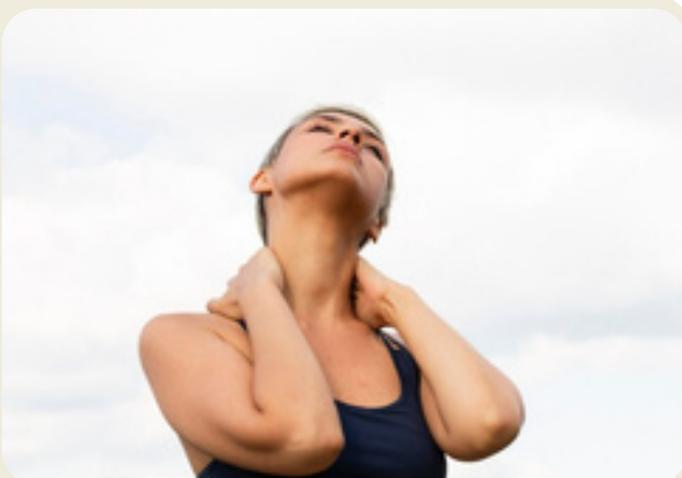


-Karina Luzcendy Zapata Alviter

Doctoranda del segundo semestre
en Terapia Gestalt de Campo
5° Generación

La psicocorporalidad nos recuerda que aprender no es solo procesar ideas; es habitar un cuerpo que siente, respira, observa, se tensa y se abre. El cuerpo no es únicamente un receptáculo de información; es un lenguaje que manifiesta tensiones, resistencias, certezas y búsquedas. Reconocer esa dimensión corporal implica un giro pedagógico: pasar de una educación centrada en la transmisión de información a una educación que acompaña la experiencia vivida, que valora la presencia y la vulnerabilidad como condiciones para un aprendizaje más profundo y humano.

Desde una perspectiva humanista-existencial, la existencia se comprende en su finitud, libertad y responsabilidad. El cuerpo es el punto de encuentro entre lo subjetivo y lo compartido: es el lugar donde emergen preguntas como: ¿qué significa vivir con autenticidad en un entorno académico exigente? ¿Cómo sostener nuestra dignidad y creatividad ante la presión de evaluaciones, plazos y expectativas sociales? El cuerpo comunica aquello que la palabra no siempre alcanza a nombrar: miedo, entusiasmo, cansancio, alegría, resiliencia. Escuchar esas señales implica un compromiso pedagógico con la presencia, la empatía y la responsabilidad ética.



Un enfoque pedagógico que integra la psicocorporalidad en una óptica humanista-existencial podría incluir:

- Espacios formativos atentos al cuerpo: ejercicios breves de grounding, respiración consciente y pausas corporales antes de abordar contenidos complejos para favorecer la atención y la apertura.
- Metodologías experienciales: prácticas clínicas simuladas, prácticas artísticas corporeizadas, movimiento pedagógico y experiencias sensoriocorporales que permiten acceder a dimensiones subjetivas no verbales del aprendizaje.
- Reflexión corporeizada: diarios que integren sensaciones, emociones y pensamientos; sesiones de supervisión que valoren la presencia, la empatía y la autenticidad.
- Salud integral y autocuidado: estrategias para gestionar el estrés, límites saludables, ética del cuidado y sostenibilidad emocional y físico para estudiantes y docentes.
- Vínculos entre cuerpo y sentido: proyectos que conecten saberes académicos con experiencias de vida, comunidades y contextos de vulnerabilidad, de modo que la teoría se encarne en prácticas sanadoras y significativas.
- Relación pedagógica como escenario de sanación: la relación entre docente y estudiante se convierte en un espacio de reconocimiento, aceptación incondicional y congruencia, donde el aprendizaje es un proceso de acompañamiento y co-creación de sentido.

CUANDO EL CUERPO HABLA:

PSICOCORPORALIDAD COMO CAMINO DE
SANACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.



Existen desafíos como lo es evitar que la atención al cuerpo quede reducida a técnicas de relajación aisladas; enfrentar estructuras académicas que identifican el rendimiento con la mera productividad; necesidad de docentes para acompañar procesos emocionales y somáticos con ética y competencia; cuestionar aquellas prácticas evaluativas que deshumanizan. Se requiere una crítica constante de las condiciones institucionales que generan estrés innecesario y una tarea de rediseño pedagógico que priorice la presencia, la reflexión y la responsabilidad.

Se persigue que los estudiantes y docentes sean más conscientes de su experiencia corporal; prácticas pedagógicas que integren cuerpo, emoción y pensamiento; una cultura educativa que priorice la dignidad, la autenticidad y la libertad responsable; y una formación que transmita que el aprendizaje profundo nace del encuentro humano y del cuidado mutuo.

En cuanto a la implementación de un modelo pedagógico humanista-existencial en la formación de posgrado es fundamental porque coloca al ser humano en el centro del proceso de aprendizaje y de la práctica terapéutica. Este enfoque reconoce que cada persona trae una historia única, un conjunto de inquietudes y una capacidad innata de crecimiento. Al integrar principios humanistas (empoderamiento, autenticidad, relación terapéutica genuina) y existenciales (búsqueda de sentido, libertad, responsabilidad, afrontamiento de la angustia), la formación no solo transmite técnicas, sino también una manera de estar con el otro que favorece la dignidad, la empatía y la autonomía.

CUANDO EL CUERPO HABLA:

PSICOCORPORALIDAD COMO CAMINO DE
SANACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.



En lo teórico, un modelo humanista-existencial implica enseñar a observar al otro sin juicios, a valorar su experiencia subjetiva y a acompañar su proceso de autoconciencia. Se prioriza la relación terapéutica como vínculo transformador: la presencia del terapeuta, la aceptación incondicional y la congruencia permiten que el individuo explore su mundo interior, asuma su responsabilidad y descubra su propio sentido de vida. Desde la perspectiva educativa, esto se traduce en una didáctica que privilegia el aprendizaje experiencial, la supervisión reflexiva y el desarrollo de una identidad profesional madura.

En lo práctico, la formación debe incorporar espacios de autenticidad: supervisiones que favorezcan la vulnerabilidad profesional, prácticas clínicas supervisadas con feedback empático y un currículo que combine teoría humanista (Rogers, Maslow) con fundamentos existenciales (Viktor Frankl, Ernesto Sábato, Kierkegaard, Heidegger) y con trabajo clínico experiencial. El aprendizaje se beneficia de metodologías que: faciliten la autoconciencia del terapeuta (diarios, prácticas de mindfulness, reflexiones éticas), promuevan la responsabilidad ante la creatividad clínica y enfoquen los límites éticos y existenciales de la intervención.

Se persigue equilibrar la rigurosidad académica con la apertura existencial, evitar un esencialismo que cierre la complejidad del sujeto, y garantizar que las prácticas clínicas no se conviertan en un simple protocolo, sino en un encuentro humano auténtico. También hay que formar terapeutas que sepan gestionar la angustia ontológica del paciente sin eludirla, y que, al mismo tiempo, cuiden su salud mental para sostener un acompañamiento sostenible.

Con ello se espera desarrollar la capacidad de sostener relaciones terapéuticas genuinas, que empleen intervenciones flexibles y centradas en la persona, y que integren sentido, libertad y responsabilidad en su ejercicio. Un programa así favorece el desarrollo de una práctica clínica compasiva, ética y profundamente humana, capaz de responder a la complejidad de la experiencia humana en un mundo cambiante.

Este marco promueve una internalización de la motivación que va más allá de la aprobación externa o de metas puramente técnicas: se busca una comprensión personal y ética de su labor, que se traduzca en una práctica profesional consciente, reflexiva y comprometida con el bienestar de otros.

CUANDO EL CUERPO HABLA:

PSICOCORPORALIDAD COMO CAMINO DE
SANACIÓN EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.



En conclusión, En el ámbito pedagógico, incluir el enfoque Humanista Existencial y psicocorporal transforma la dinámica en el aula, promueve métodos de enseñanza participativos, reflexivos y experienciales. Los estudiantes no solo reciben información, sino que viven procesos que les permiten integrar la teoría con la experiencia vivida. De este modo, la formación del alumno trasciende la transmisión de contenidos académicos para convertirse en un proceso formativo que fortalece la empatía, la autenticidad, la creatividad y la responsabilidad existencial. Estas competencias son esenciales para el ejercicio ético de la profesión y responder a problemáticas actuales que demandan una visión integral y humanizada de la salud mental.

Referencias:

- Beltrán, M. (2008). La dimensión psicocorporal en la persona. Vivenciando psique y soma a través de nuestra postura y el movimiento. Revista IPP [serie en internet], 1.
- Calzadilla, R. (2004). La pedagogía como ciencia humanista: conocimiento de síntesis, complejidad y pluridisciplinariedad. Revista de pedagogía, 25(72), 123-148.
- Rodríguez Cavazos, J. (2013). Una mirada a la pedagogía tradicional y humanista. Presencia universitaria, 3(5), 36-45.

LA IMPORTANCIA DE LA CORPOREIDAD

EN LA TERAPIA HUMANISTA Y EN LOS PROGRAMAS FORMATIVOS



-Patricia Crast Pagni,
Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta Corporal,
Mtra. en Terapia Familiar
Doctoranda en Psicoterapia Humanista,
Mediadora UHH

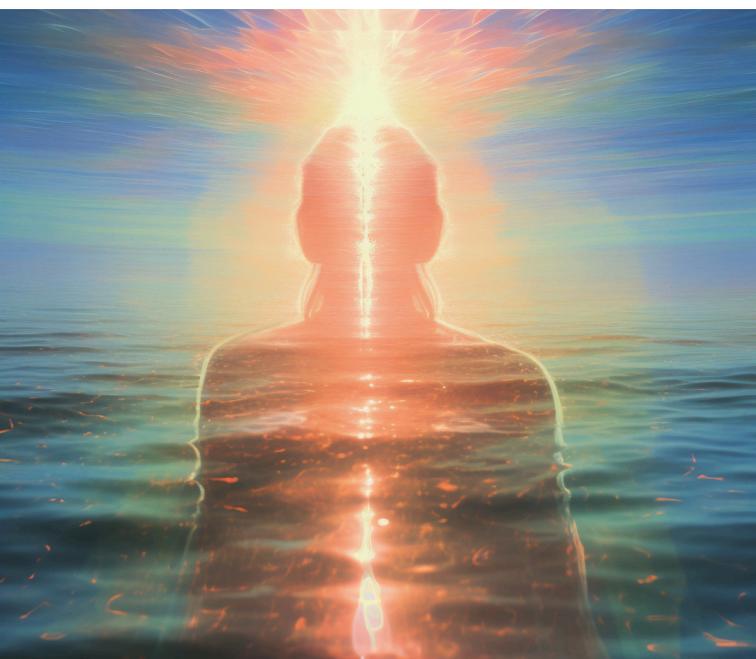
Consideramos que el trabajo corporal es fundamental para la atención y acompañamiento del sufrimiento humano, tanto en el espacio terapéutico como en la integración de los contenidos académicos, principalmente los que se dirigen a jóvenes psicoterapeutas, quienes se enfrentan a los retos del futuro después de experimentar, como lo anunciaba la Organización Panamericana de la Salud, el impacto post pandémico en su salud mental, observándose un incremento considerable de los trastornos ansiosos, depresivos, cutting, deserción escolar y/o bajo rendimiento escolar.

Si Martín Buber afirma que "toda vida verdadera es encuentro" el cuerpo no puede estar en otra parte sino en el encuentro mismo. Parafraseando a Foucault (2010), el cuerpo se posiciona y relaciona con un espacio y a la vez es abarcado por éste. El cuerpo es topográfico, lo habitamos y nos habita. ¿Cómo mi cuerpo puede llegar a ser un resonador kinestésico, lo más transparente y honesto posible, para enriquecer el nosotros de la relación terapéutica?

El cuerpo -y el sentimiento corporal- es el punto de partida de toda experiencia, (2015)."

El uso de la metáfora, de las sensaciones somáticas, la respiración, la modulación de la voz, el acompañamiento mediante propuestas de movimiento, el toque respetuoso, etc. son apoyos invaluable en la psicoterapia de orientación humanista fenomenológica.

Por otra parte, no podemos dejar de mencionar los patrones relacionales y sus etapas del desarrollo y vincularlos con la propuesta de la segmentación neuromuscular de la coraza (Reich, 2013) o rescatando a Bowlby, mencionado por Storolow y Atwood (2004, p.14) como un referente un tanto olvidado, pero fundamental, para una lectura de la mirada corporal en psicoterapia: "mediante el estudio y observación del apego o attachment del pequeño con sus adultos significativos, inició una tradición que está dando unos frutos muy valiosos para el psicoanálisis contemporáneo: por ejemplo, la investigación empírica de los distintos patrones vinculares que tenemos los humanos y de cómo se transmiten de generación en generación". Estos patrones surgen del apego primario y podrían considerarse ajustes adaptativos de la corporeidad a las exigencias del entorno; mismos que podemos observar en la manera en que el paciente o el estudiante, se relaciona con el otro-figura de poder en un contexto específico.



LA IMPORTANCIA DE LA CORPOREIDAD

EN LA TERAPIA HUMANISTA Y EN LOS PROGRAMAS FORMATIVOS

“Los conceptos de ‘límite de contacto’ y ‘campo organismo/ambiente’

Spagnuolo

Considero que no hay nada más estético en la terapia que la implicación del cuerpo, de ambos cuerpos en un diálogo que es danza, con sus cualidades de movimiento, que son ritmos. No solo por lo que el campo ofrece en el momento en el que sucede el encuentro, sino también, por la riqueza estética (sensible) que emerge desde nuestras propias arqueologías corporales (memorias senso-kinestésicas).

Decimos que “el cuerpo habla” pero lo hace no desde un soma reducido a respuestas neuromusculares, sino desde un cuerpo-en-la-existencia-misma, se comunica con su corporeidad sintiente, gozosa o doliente.

Margherita Spagnuolo Lobb desarrolla el tema del giro relacional que desde los años ochenta ha transversalizado las reflexiones alrededor de la praxis clínica, ampliando y a la vez profundizando la relación terapéutica desde una mirada, que no niega al humanismo, pero lo trasciende. Prioriza el enfoque estético relacional, la reciprocidad y la exploración fenomenológica del campo, el cual es expresión de la co-construcción que surge en ese contexto y tiempo específicos, entre terapeuta y paciente.

Dentro del desarrollo de la propuesta de Spagnuolo, se hace referencia al concepto de resonancia desarrollado por Ruella Frank (2016), sin embargo, no solo los sentidos y el resonar con el otro son suficientes en la sesión de terapia, sino también, la conciencia corporal y la estética que el terapeuta haya podido consolidar con el fin de convertirse en el apoyo, “el terreno firme” que facilita la expresión de la espontaneidad y vitalidad del paciente, encontrando juntos, nuevas posibilidades para mirar el sufrimiento presente en su corporeidad.

Las investigaciones actuales y no tan actuales que ponen en el centro la importancia del cuerpo en la psicoterapia y en los programas formativos de terapeutas humanistas, se acercan cada vez más a la integración de propuestas desde la psicopatología fenomenológica, la neurobiología interpersonal, la psicotraumatología y el paradigma relacional; alejándose de las teatralizaciones, catarsis y lecturas corporales que frecuentemente resultaban en “intervenciones terapéuticas” permeadas por prácticas violentas normalizadas, tanto en la sesión de psicoterapia, como en las formaciones en que se exponía corporalmente a los participantes, sin un consenso y sin el cuidado y el respeto, que desde la experiencia anclada en la piel se merece la persona.

En la Terapia Gestalt y Psicocorporal podemos observar la necesidad de mirar hacia la relación más que hacia la técnica aplicada en el cuerpo, entendiendo que si bien el modelo intrapsíquico tuvo su funcionalidad para cierto tipo de pacientes, en las problemáticas actuales, la hiperestimulación y la hiperexigencia con la que el paciente llega a terapia, tal vez éste aprecie más la validación y el apoyo del terapeuta, que los diagnósticos y protocolos. Como señala Spagnuolo: “los conceptos de ‘límite de contacto’ y ‘campo organismo/ambiente’ se convirtieron en los principios centrales del enfoque relacional, y la contribución del terapeuta a la experiencia del cliente en el aquí y ahora se convirtió en una herramienta para trabajar con el campo, en lugar de con el individuo” (Spagnuolo Lobb, 2018a; Macaluso, 2020).

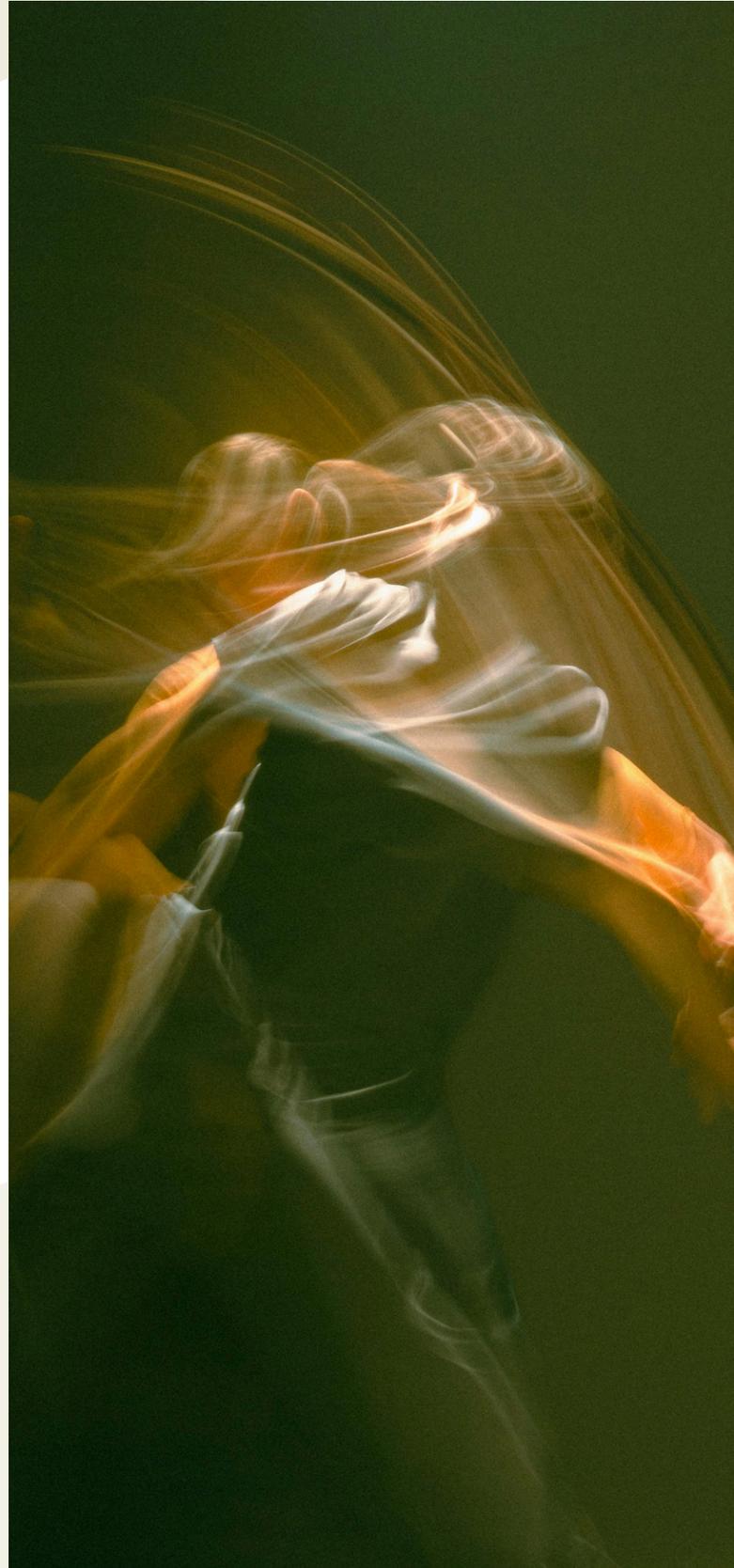


La desensibilización, desconexión, disociación y sentimientos de vacío existencial son el común denominador de los sufrimientos contemporáneos; un sufrimiento desencarnado, experimentado como una extrañeza frente a lo que el cuerpo desea, pide, necesita, siente. Esta manera de estar en el mundo no excluye el propio sufrimiento del terapeuta, "es una forma de estar en el límite del contacto" (Spagnuolo Lobb, 2018) en donde ambos pierden la reciprocidad, la co-creación de una danza sincrónica que proporcione sentido al Yo del paciente. En este punto aparece la resonancia kinestésica y estética que reta al terapeuta a conectarse con su corporeidad, dice Spagnuolo: "lo que cura es la sincronicidad".

Vinculada a la propuesta de Ruella Frank en su texto más reciente (2022) sobre la naturaleza de la resonancia, como una respuesta innata que nos permite regular nuestras interacciones con el entorno, se integran las investigaciones de la neurobiología del contacto, la neurocepción y la correulación desarrolladas por Stephen Porges en su Teoría Poliovagal; destacando la importancia de la presencia y el apoyo del otro como una vía psicocorporal para estabilizar los procesos neurofisiológicos del sistema nervioso autónomo, desregulado por la hiperactivación y/o el colapso. Las perspectivas relacionales fenomenológicas, en donde se integra la mirada de campo con el conocimiento de la resonancia sensorial y kinestésica y el acercamiento al cuerpo con respeto a su expresión neurobiológica en relación a la situación, pueden nutrir el quehacer actual del psicoterapeuta humanista, Gestalt y Corporal, así como aquellos interesados en los abordajes del estrés postraumático y el trauma complejo.

Referencias bibliográficas:

1. Frank, R. (2022). Resonancia Kinestésica. Extracto del Cap. 2, Libro *The Bodily roots of experience in psychotherapy*.
2. Porges, S. W. (2009). The Polyvagal Theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland Clinical Journal of Medicine*, 76 (Supp. 2), pp. 86-90.
3. Spagnuolo Lobb, M. El giro relacional de la práctica clínica de la terapia Gestalt: de la "silla vacía" a la "danza de la reciprocidad" en el campo. *International Journal of Psychotherapy (Español e Inglés)*.



Quando el cuerpo **Habla**



-Gabriela Michelle Aviles García
Docente
Psicóloga deportiva del Club
Pachuca Tuzos FB SUB14.

En la tradición educativa occidental, el cuerpo ha sido relegado a un segundo plano frente a la mente. En las aulas se privilegia la palabra, el pensamiento lógico, la memoria y la argumentación, mientras que el cuerpo permanece estático, sentado durante horas, apenas considerado un soporte biológico. Sin embargo, la experiencia nos muestra que el cuerpo no solo acompaña al aprendizaje: el cuerpo también aprende, siente y expresa lo que las palabras no alcanzan a decir.

Hoy, frente a los desafíos contemporáneos que atraviesan a los estudiantes universitarios —estrés, angustia, sobrecarga de información, crisis de sentido—, la psicocorporalidad emerge como un camino de sanación y de integración profunda.

El cuerpo como territorio de conciencia

Habitar el cuerpo significa reconocerlo como el lugar donde se anclan las experiencias vitales. Cada emoción, cada recuerdo y cada vínculo deja huellas corporales: tensiones, posturas, movimientos o dolores. En la educación superior, donde los jóvenes atraviesan procesos intensos de autodefinición y búsqueda de sentido, escuchar al cuerpo se convierte en un recurso pedagógico y existencial.

El modelo humanista existencial nos recuerda que la autenticidad y la libertad requieren un contacto genuino con la propia experiencia. No es posible elegir con responsabilidad si desconocemos lo que sentimos, ni es posible aprender plenamente si negamos la dimensión corporal del saber.





Psicocorporalidad y pedagogía humanista

La psicocorporalidad invita a integrar cuerpo, mente y emoción en un mismo proceso formativo. Desde esta perspectiva, el cuerpo no es solo biología ni un instrumento al servicio de la mente: es sujeto de experiencia, lenguaje y memoria. En las aulas, promover dinámicas de movimiento consciente, respiración, relajación o expresión corporal puede convertirse en un recurso pedagógico que fomente la autorreflexión, la creatividad y el autocuidado.

En este sentido, la psicocorporalidad dialoga con los valores humanistas de la educación:

- Libertad, porque escuchar al cuerpo permite reconocer elecciones vitales más auténticas.
- Responsabilidad, porque cuidar de uno mismo es también un acto de respeto hacia los demás.
- Autenticidad, porque el cuerpo no miente; revela lo que la mente a veces oculta.

La experiencia vivida: cuando los estudiantes descubren su cuerpo

Como psicóloga que acompaña a jóvenes, he visto cómo un simple ejercicio de respiración consciente puede cambiar la disposición de un estudiante frente al aprendizaje. Recuerdo a una alumna que, al trabajar técnicas de conciencia corporal en medio de un episodio de angustia, expresó con sorpresa: “no sabía que podía habitar mi cuerpo de esta forma”. Ese instante se convirtió en un punto de inflexión: el contacto con su respiración le devolvió serenidad y claridad para continuar.

La psicocorporalidad en la educación no busca únicamente que los estudiantes “se relajen”, sino que desarrollen una forma de autoconocimiento profundo que fortalezca su capacidad de afrontar desafíos académicos y personales.

Movimiento, deporte y sanación

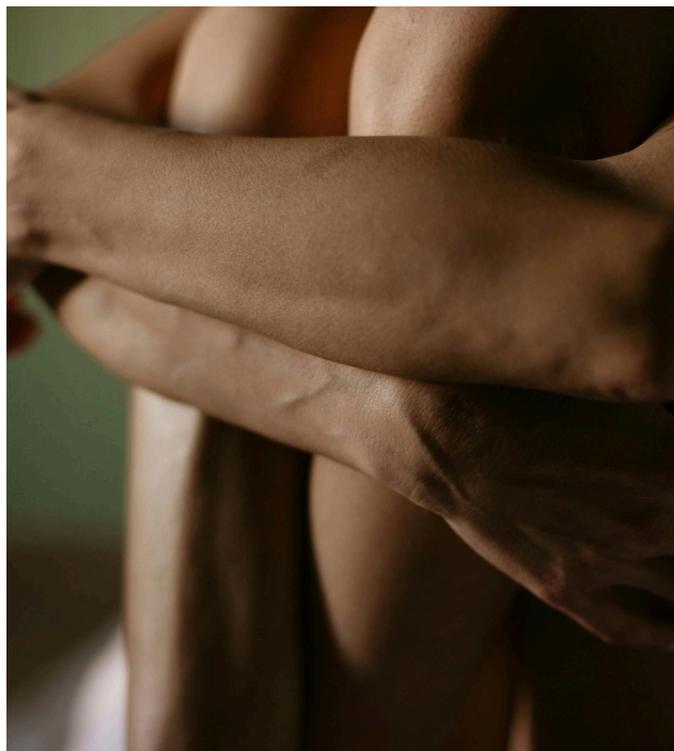
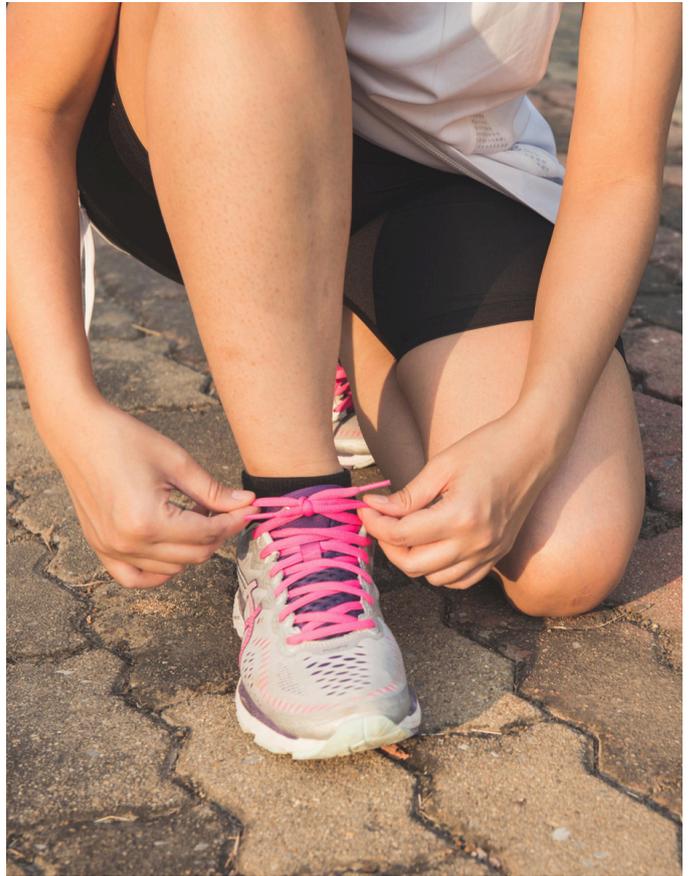
El movimiento y el deporte, cuando se entienden más allá de la competencia, son también vías de sanación psicocorporal. En ellos el cuerpo encuentra un espacio para liberar tensiones, integrar emociones y experimentar el gozo de estar vivo. En la universidad, estas prácticas pueden convertirse en un puente entre la formación académica y el desarrollo integral.

La corporalidad en movimiento enseña valores esenciales:

- **La disciplina**, no como imposición, sino como constancia que fortalece el carácter.
- **La colaboración**, porque muchos deportes son un laboratorio de convivencia y comunidad.
- **El cuidado de sí**, porque aprender a escuchar los límites del cuerpo es también un acto de sabiduría.

Los desafíos contemporáneos del cuerpo universitario

Hoy los estudiantes enfrentan una paradoja: viven hiperconectados en el plano digital, pero desconectados de su cuerpo. Las largas horas frente a pantallas, la presión académica y las exigencias sociales generan cuerpos cansados, rígidos, ansiosos. Se trata de cuerpos fragmentados, donde la mente corre a un ritmo que el cuerpo apenas puede sostener.



Ante este escenario, la educación superior tiene la oportunidad de incorporar espacios de conciencia corporal que permitan a los estudiantes recuperar su equilibrio. No se trata de añadir una carga más al currículo, sino de reconocer que la formación integral requiere atender también al cuerpo como vía de aprendizaje y de sanación.

Escuchar al cuerpo en la educación superior no es un lujo, sino una necesidad humanista y existencial.

La psicocorporalidad nos recuerda que todo acto de aprendizaje ocurre en un cuerpo vivo que siente, respira, se mueve y habla, aun en silencio. Cuando el cuerpo habla, abre caminos de autenticidad y de libertad que ninguna teoría por sí sola podría ofrecer. Atenderlo, cuidarlo y reconocerlo es apostar por una educación universitaria más humana, más integral y, sobre todo, más cercana a la experiencia real de quienes aprenden y enseñan.

La invitación es simple y profunda: volver al cuerpo como territorio de conciencia y sanación, y así, desde allí, transformar también la manera en que concebimos la educación y la vida.



UNIVERSIDAD
HUMANISTA HIDALGO

CT 13PSU0186L

ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

DGAIR 20251195



MODALIDAD

•Escolarizada
Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres

**NUEVAS MAESTRÍAS
¡INSCRÍBETE!**

ORIENTACIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL FAMILIAR

DGAIR 20251196



MODALIDAD

•Escolarizada
Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres



771 127 7826



@uhpachuca



@uhooficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo



**UNIVERSIDAD
HUMANISTA HIDALGO**

CT 13PSU0186L

**6° CONGRESO DEL
POTENCIAL HUMANO**

**Consciencia
Corporal**

para el
Desarrollo de tu Potencial

Teatro San Francisco. Pachuca Hidalgo

14 / 15 / 16 NOV 2025



6 Conferencias Magistrales



Fernando
Ortíz Lachica



Patricia
Estrada
Rivera



Monica
Díaz Cayeros



Patricia
Feregrino
Gutiérrez



Edgar
González
Hernández



Mirna Luz
Molina
Ramos

56 talleres vivenciales

Contacto:  771 199 0763 / 771 141 6151

¡CONOCE EL PROGRAMA!

www.eventoshumanistahidalgo.com