

GACETA UHH



CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ

MAYO 30

EDICIÓN 2026

NÚMERO 18

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



SI
SOMOS
UNAM



Contenido

04 Editorial

05 Identidad Humanista

07 Referencias Sobresalientes

10 Modelo

13 Academia

16 Convocatoria

20 Libros y Colecciones

22 Educación Humana y a Distancia

25 Reflexiones

29 Teóricos y Terapeutas

“Criar a un hijo implica inevitablemente volver a entrar en contacto con el niño que fuimos.”
— Laura Gutman,
Escritora, Investigadora de la conducta humana



Gaceta UHH

Contenido



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

Año 4, número 18. Mayo 2026.

Edición bimestral digitalizada.

Se permite su reproducción total o parcial citando la fuente.

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

Directora General:

Dra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial:

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Asesor Editorial:

Dr. Enrique E. Recio Ávila

Nuestros objetivos:

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

Escriben en este número:

- Dra. Virginia Hurtado Salinas
- Comité Editorial UHH.
- Dra. Adela Costeira Cruz.
- Mtra. Aglaia Guadalupe Salame Castro
- Lic. Rafael Ramirez Ramirez.
- Mtra. Alejandra Elizabeth Gómez Bocanegra.
- Lic. Karina Brenist Hernández.
- Diana Scarlett Rivas Rubio
- Dra. Imelda Barrera

Imágenes:

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



Editorial

La madre, primer vínculo afectivo de todo ser humano.

-Dra. Virginia Hurtado Salinas
Directora General UHH



En este mes de mayo, mes en el que se celebra a las madres, decidimos dedicar este número a quienes, desde su amor, dedicación y entrega, dan forma y sentido a uno de los vínculos más profundos y significativos en la vida de todo ser humano: la figura materna. Como madre de dos hijas y observadora de las dinámicas familiares, reconozco que la familia, en cualquiera de sus formas, constituye el espacio fundamental donde se gestan nuestro potencial, nuestras emociones y nuestros valores. La madre, o quien ejerza la función de cuidado y acompañamiento durante la infancia, no solo transmite conocimientos o prácticas, sino, sobre todo, construye un espacio de seguridad, afecto y aceptación incondicional. En este escenario, la construcción de vínculos sanos, respetuosos y conscientes se convierte en la base para que las niñas, niños y jóvenes puedan desarrollar su identidad, autonomía y capacidad de relacionarse con el mundo de manera saludable y equilibrada.

Es en la familia, conformada de la manera que sea, donde aprendemos las primeras formas de comunicarnos, de confiar y de amar. Este proceso influye profundamente en la configuración de nuestra autoestima, en la adquisición de habilidades sociales y en la construcción de una visión positiva de nosotros mismos y de nuestro entorno. Cuando estos vínculos son armoniosos, fortalecidos por la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo, promovemos entornos que favorecen la autorrealización y el bienestar emocional de cada individuo.

En la **Universidad Humanista Hidalgo**, desde nuestra perspectiva humanista y nuestro compromiso con la igualdad, reafirmamos que la tarea de acompañar a niños, niñas y jóvenes en su crecimiento, no recae solo en quienes tienen la responsabilidad directa del cuidado, sino en toda una comunidad. La construcción de vínculos sanos en el núcleo familiar es una contribución directa para una sociedad más justa, equitativa y solidaria, basada en la igualdad, el reconocimiento y la dignidad humana.

Este mes nos invita a reflexionar sobre la importancia de cultivar relaciones basadas en el amor auténtico, en la presencia plena y en la valoración del otro como ser único y digno. Que cada familia pueda ser un espacio de aceptación, de aprendizaje mutuo y de transformación continua, en donde la figura materna, la ejerza quien la ejerza, sea honrada como uno de los pilares fundamentales de la convivencia humana.

Porque, en última instancia, somos el reflejo de los vínculos que construimos en nuestro primer entorno y de las experiencias afectivas que nos acompañan a lo largo de la vida. Por ello, reafirmamos nuestro compromiso en promover una educación que valore y fomente las relaciones humanas sanas, en igualdad y en respeto, como el camino para potenciar vidas y construir un mundo más humano.

–“La construcción de vínculos sanos, respetuosos y conscientes se convierte en la base para que las niñas, niños y jóvenes puedan desarrollar su identidad, autonomía y capacidad de relacionarse con el mundo de manera saludable y equilibrada”.

Observaciones desde la terapia sexológica en el aula universitaria



Comité Editorial

“Comprender la sexualidad del otro exige haber comenzado a comprender la propia”

La conferencia impartida por la Mtra. Leticia Arévalo Cervantes abrió un espacio académico que la universidad necesita: el de la sexualidad comprendida como dimensión constitutiva del bienestar psicológico, no como tabú ni como apéndice clínico.

En el marco de la vida académica universitaria, uno de los mayores desafíos sigue siendo el de integrar al currículo —y a la cultura institucional— aquellos temas que, por su naturaleza íntima o por los prejuicios históricos que los rodean, permanecen al margen del debate formal. La sexualidad es, sin duda, uno de ellos. Por eso, la conferencia titulada *Motivos de Consulta en la Terapia Sexológica y Beneficios en la Vivencia de la Sexualidad* representó mucho más que un evento académico: fue un acto de legitimación.

La sexología como campo clínico y humanista

La terapia sexológica constituye un área de la psicología clínica que, lejos de limitarse a la intervención en disfunciones sexuales, aborda la sexualidad como una dimensión integral del desarrollo humano.

Desde perspectivas humanistas como las de Abraham Maslow o Carl Rogers, la vivencia plena de la sexualidad está directamente vinculada con la autoactualización, la congruencia personal y la capacidad de establecer vínculos auténticos. Ignorarla en los espacios formativos es, en ese sentido, una forma de fragmentar al sujeto que pretendemos educar integralmente.



La Mtra. Leticia Arévalo Cervantes, especialista en sexología clínica, abordó precisamente esta articulación durante su conferencia: los motivos de consulta más frecuentes —disfunciones, identidad sexual, vínculos de pareja, experiencias traumáticas— no son patologías aisladas, sino expresiones de una historia personal que requiere ser comprendida antes de ser intervenida. Compartió herramientas terapéuticas y marcos de reflexión que enriquecieron significativamente el encuentro, aportando tanto a estudiantes de psicología como a quienes se forman en áreas afines.

Reflexiones desde la terapia sexológica en el aula universitaria



"Comprender la sexualidad del otro exige haber comenzado a comprender la propia."

Lo que el encuentro académico deja a la comunidad universitaria

Espacios como este son constitutivos de la identidad universitaria en su sentido más profundo: aquella que no separa el conocimiento técnico del conocimiento de uno mismo. Un estudiante o maestrante de psicología que no ha reflexionado sobre su propia sexualidad difícilmente podrá acompañar a un consultante en las suyas sin proyectar, sin incomodarse, sin rehuir.

La generación de información rigurosa y contextualizada sobre sexualidad, lejos de transgredir la seriedad académica, la fortalece. Porque la universidad que pretende formar profesionales de la salud mental tiene la responsabilidad —y la oportunidad— de ser el primer espacio donde esa formación ocurra con honestidad y profundidad intelectual.

Agradecemos a la Mtra. Leticia Arévalo Cervantes por su generosidad académica y por recordarnos que la clínica sexológica, cuando se ejerce con rigor y ética, no trata síntomas: acompaña vidas.

La mujer

que le puso nombre a lo que las madres no se atrevían a decir

Su obra sacudió los cimientos del psicoanálisis clásico y transformó la manera en que entendemos la crianza, la infancia y las heridas que viajamos toda la vida cargando sin saber de dónde vienen.

"Ser madre es el encuentro más salvaje con una misma. No porque la maternidad sea bella, sino porque es verdadera."

— La maternidad y el encuentro con la propia sombra (2003)

Hay preguntas que la psicología oficial tardó décadas en hacerse: ¿Qué le pasa realmente a una mujer cuando se convierte en madre? ¿Por qué algunos bebés lloran sin consuelo y otros se apagan en silencio? ¿Cuánto de lo que sentimos hoy viene de algo que nos pasó antes de que pudiéramos hablar? Laura Gutman llegó para hacerlas —sin pedir permiso— y su respuesta cambió la manera en que millones de personas entienden la crianza, la identidad y el dolor emocional.

¿Quién es Laura Gutman?

Nacida en Argentina en 1955, Gutman es psicóloga, escritora y conferencista internacional. Se formó en psicología clínica, pero pronto encontró que los marcos teóricos convencionales dejaban sin respuesta algunas de las experiencias más intensas de la vida humana: el parto, el primer año de vida, la relación entre madre e hijo, la transmisión generacional del sufrimiento. Combinó la psicología humanista, el psicoanálisis junguiano y su propia experiencia de maternidad para construir una propuesta que hoy es referencia en todo el mundo hispanohablante.

Su trabajo no se queda en el consultorio. Fundó el Centro de Estudios sobre Maternidad y Paternidad en Buenos Aires, formó a psicólogos, doulas y educadores, y ha escrito más de veinte libros traducidos a múltiples idiomas. Pero lo que la distingue no es la cantidad de páginas, sino la valentía de decir lo que muchos sabían y nadie nombraba.

La sombra materna: Jung en el cuarto del bebé

Gutman tomó prestado de Carl Jung el concepto de la sombra —esa parte de nosotros que reprimimos, que nos avergüenza, que creemos haber dejado atrás— y lo trasladó al territorio de la maternidad. Su tesis central es provocadora: los hijos no vienen sólo a ser amados. Vienen a mostrarles a sus padres exactamente aquello que no quieren ver de sí mismos.

que le puso nombre a lo que las madres no se atrevían a decir

Cuando un bebé llora de noche durante horas y la madre siente una rabia que le aterra, Gutman no dice que esa madre es mala. Dice que esa rabia ya estaba ahí, guardada desde antes, esperando un detonador. El bebé –indefenso, absoluto, sin filtros– es el espejo más honesto que existe. Y mirarse en él puede ser aterrador.

Esta perspectiva transformó la comprensión del llamado 'baby blues' y la depresión posparto. En lugar de verlos exclusivamente como trastornos hormonales, Gutman los interpreta como una crisis de identidad: la mujer que era antes ya no existe, y la que está naciendo todavía no sabe quién es. Ese vacío, dice, no se resuelve con medicamentos. Se atraviesa con acompañamiento.

El bebé también sufre: el mundo privado de los recién nacidos

Uno de los aportes más revolucionarios de Gutman fue trasladar el foco desde la madre hacia el bebé. En una época en que la psicología del desarrollo seguía tratando a los recién nacidos como recipientes pasivos que simplemente 'reciben' cuidados, ella insistió en algo que hoy nos parece obvio pero entonces era subversivo: los bebés sienten, procesan y sufren.

En su libro *El mundo privado de los bebés* (2004), Gutman describe cómo las primeras experiencias –el tipo de parto, la calidad del primer contacto con la madre, la respuesta ante el llanto– dejan huellas que no recordamos conscientemente pero que organizan nuestra manera de relacionarnos con el mundo décadas después. No se trata de culpar a los padres, sino de entender que la infancia temprana importa de una manera que la ciencia convencional apenas empezaba a documentar cuando ella ya lo escribía.

Su propuesta está alineada con lo que hoy conocemos como teoría del apego, desarrollada por John Bowlby y ampliada por Mary Ainsworth. Pero Gutman fue más lejos: habló de corporalidad, de contacto físico, de la importancia del colecho, de los riesgos emocionales de dejar llorar a un bebé hasta que 'aprenda' a dormirse solo. En su momento fue considerada radical. Hoy, la neurociencia le da la razón.



Fotografía: Gonzalo Dimicco (2022), vía Flickr.

"La depresión posparto no es una enfermedad. Es el momento en que una mujer se queda sin máscara. Y si nadie la acompaña en ese instante, aprende a volver a ponérsela."

– *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* (2003)

que le puso nombre a lo que
las madres no se atrevían a decir

Crianza e identidad: lo que transmitimos sin querer

En *Crianza. Violencias invisibles y adicciones* (2009), Gutman aborda algo que incomoda profundamente: la violencia no siempre tiene golpes. Puede ser un silencio sostenido, una mirada ausente, un 'no llores' repetido a lo largo de años. Estas micro violencias —invisibles para quien las ejerce, devastadoras para quien las recibe— son, según Gutman, el origen de la mayoría de los conflictos emocionales en la vida adulta.

Lo que hace que este planteamiento sea especialmente poderoso para la psicología universitaria es su dimensión sistémica: nadie violenta a sus hijos desde la maldad, sino desde su propia herida no resuelta. El padre que humilla lo aprendió de alguien. La madre que no puede demostrar afecto fue una niña a quien tampoco se lo demostraron. La cadena se rompe sólo cuando alguien la ve, la nombra y decide hacer algo diferente.

Ese es, en esencia, el llamado político y clínico de toda la obra de Gutman: hacerse consciente. No para culpar al pasado, sino para dejar de repetirlo.

¿Por qué leerla si no vas a ser madre ni padre?

Esta es la pregunta que probablemente muchos estudiantes universitarios se están haciendo. La respuesta es simple: porque todos fuimos bebés. Todos tuvimos madres. Todos llevamos en algún lugar del cuerpo —no sólo de la memoria— algo de lo que pasó en esos primeros años.

Gutman no escribe para madres solamente. Escribe para adultos que quieren entender por qué reaccionan de cierta manera en sus relaciones, por qué les cuesta poner límites o pedir ayuda, por qué ciertos tipos de conflicto los paralizan o los desbordan. En ese sentido, su obra es una invitación a la autoindagación que no requiere diván ni diagnóstico: sólo honestidad y voluntad de mirar.

Desde la perspectiva del humanismo que impregna su trabajo, el ser humano no está roto ni enfermo de origen. Está, en todo caso, adaptado a circunstancias que ya no existen, repitiendo respuestas que alguna vez fueron necesarias para sobrevivir. La tarea, entonces, no es 'curarse', sino actualizarse: aprender a vivir desde quien se es hoy, no desde quien fue herido ayer.

La obra de Gutman no responde todas las preguntas. Hace algo más valioso: nos enseña cuáles son las preguntas que valía la pena hacernos.

"Un bebé que llora y nadie viene no aprende a calmarse solo. Aprende que el mundo no responde. Y eso es lo que llevará consigo al mundo adulto."

— *Crianza. Violencias invisibles y adicciones*. (2009)



Fuente de la fotografía: Blog De mi casa al mundo, artículo "De cómo Laura Gutman me cambió la vida" (2014).

"No transmitimos a nuestros hijos lo que les decimos. Les transmitimos lo que somos. Y lo que somos es todo aquello que todavía no hemos resuelto."

— *Crianza. Violencias invisibles y adicciones*. (2009)

Entre el abrazo y la enseñanza



La esencia humanista de las madres y maestros

D.D.P.H. Adela Costeira Cruz
Mediadora UHH

“El día de hoy no se volverá a repetir. Vive intensamente cada instante, lo que no significa alocadamente; sino mimando cada situación, escuchando a cada compañero, intentando realizar cada sueño positivo, buscando el éxito del otro; y examinándose en la asignatura fundamental: el amor. Para que un día no lamente haber malgastado egoístamente tu capacidad de amar y dar vida.” John Keating (Robin Williams, en la película “La sociedad de los poetas muertos”, 1989).

Al leer esta frase, viene inmediatamente a mi mente la infinita posibilidad de vivir con intensidad y en constante amorío conmigo misma, como en un noviazgo permanente con el ser, nuestro ser.

Para que esto suceda, habrán de ocurrir a su vez, múltiples experiencias y situaciones, y al mismo tiempo acontecimientos que, por las características humanas de percibir, sentir y pensar, estarán cargados de emocionalidad, sentimientos e ideas que invariablemente nos moldean el alma y reconfiguran día a día nuestro ser; y como lo dijo Shakespeare, somos actores en el teatro del mundo, con la salvedad que en este tiempo, nos distinguen además, una conciencia y una perspectiva humanistas que nos obsequian la auto comprensión, y la clara búsqueda del bien de la otredad, también.

“El mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres son meros actores; tienen sus salidas y sus entradas, y un hombre en su tiempo representa muchos papeles...” Y entonces, llega el mes de mayo, para hacer un alto en nuestro andar y recordarnos que, en él convergen dos celebraciones que honran la esencia del cuidado, la formación y el acompañamiento humano en cada etapa de la vida y en cada escenario en el que se vive: el día de la Madre y el día del Maestro. Ambas figuras representan pilares fundamentales en nuestras vidas, desde que nacemos y durante el trayecto de formación y crecimiento integral. Estos personajes, la madre y el maestro, contribuyen al desarrollo emocional, intelectual y social de las personas. Desde el hogar y desde la escuela, madres y docentes construyen vínculos afectivos que dejan huellas permanentes en la formación de la identidad y en la manera de comprender el mundo, ¡esto es totalmente cierto!

“Vive intensamente cada instante, lo que no significa alocadamente; sino mimando cada situación, escuchando a cada compañero, intentando realizar cada sueño positivo, buscando el éxito del otro; y examinándose en la asignatura fundamental: el amor. “



Aunque lo más complicado a veces, es comprendernos a nosotros mismos, y es ahí donde el enfoque humanista nos brinda el acceso de manera sensible y elocuente, para que el autoconocimiento, la autoestima y el sentido de vida, nos concedan esa metamorfosis humana, que va desde la identificación de las capacidades básicas nuestras, hasta el derroche de talentos, y con ellos la admisión y la posibilidad de obsequiarnos confiadas y confiados, profunda y espléndidamente, en el andar que es la vida misma. “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar...”

Entre el abrazo y la enseñanza

La esencia humanista de las madres y maestros

“Me he subido a mi mesa para recordar que hay que mirar las cosas de un modo diferente. El mundo se ve distinto desde aquí arriba.”

John Keating (Robin Williams, en la película “La sociedad de los poetas muertos”, 1989).



Es en la cultura nuestra, la mexicana, que la presencia de la madre es una suerte de componente elemental del ADN nacional, la madre puede parecer estricta, pero en el sinuoso trajín del maternaje, toda su dureza nace del deseo de cuidar a su familia, de generar unión y amor entre hermanas y hermanos, y protección constante, sin importar edades. Así, la madre es humanista ¡y muchas veces no lo sabe! porque sus acciones aparecen no sólo como cuidado físico, sino también en la transmisión de identidad, memoria, raíces y virtudes, y del compartir con ella el crecimiento, el deseo por aprender, el ansia de convivir y de permanecer unidos y, nada menos: dar significado al trascender, como hija o hijo. La madre educa incluso cuando “no está educando” porque está formando humanidad mediante el ejemplo, la tradición y el inmensurable afecto.

Más allá de transmitir conocimientos, la educación humanista existencial busca formar personas conscientes de sí mismas, emocionalmente sanas, responsables y comprometidas con la transformación social, tarea compartida hoy entre madres y docentes.

Celebrar a las madres y a los maestros desde esta visión implica reconocer que educar no consiste únicamente en enseñar para cumplir, sino más bien, acompañar procesos de crecimiento humano. Tanto la madre como el maestro se convierten en guías que inspiran, escuchan, comprenden y ayudan a descubrir el potencial interior de cada persona.

“Me he subido a mi mesa para recordar que hay que mirar las cosas de un modo diferente. El mundo se ve distinto desde aquí arriba.” John Keating (Robin Williams, en la película “La sociedad de los poetas muertos”, 1989).

Entonces, acompañar el desarrollo humano desde la maternidad y la docencia, en el enfoque humanista, significa reconocer a cada persona como un ser único, valioso, libre y capaz de construir su propio camino de vida. Tanto la madre como el docente dejan de ser únicamente figuras de autoridad para convertirse en guías afectivos, sensibles y conscientes del crecimiento integral saludable de niñas, niños, jóvenes y otros no tan jóvenes. Desde la óptica de la psicología humanista, impulsada por autores como Carl Rogers (1902–1987) y Abraham Maslow (1908–1970), el ser humano posee un potencial natural para aprender, desarrollarse y autorrealizarse cuando se encuentra en ambientes de aceptación, empatía y respeto, porque las personas nacen naturalmente buenas. Por ello, acompañar no significa controlar ni imponer, sino crear condiciones emocionales y humanas que permitan florecer a la persona, como en una obra teatral. Es preparar el escenario para ser.

Entre el abrazo y la enseñanza

La esencia humanista de las madres
y maestros



Imposible dejar fuera a pensadores y representantes de la filosofía existencialista, como Jean-Paul Sartre (1905-1980), Martin Heidegger (1889-1976) y Viktor Frankl (1905-1997), que aportan invaluable ideas, mismas que implican un desarrollo humano desde la libertad y la responsabilidad personal de construir un sentido propio de vida. Es ahí, donde la educación invariablemente debe coadyuvar para que cada estudiante descubra quién es, qué desea y cuál es su propósito dentro de la sociedad. El humanismo tiene otra bondad: ¡¡se puede contagiar, además es gratis y se corre el riesgo de promover la dignidad humana!!

En el ambiente escolar y de la vida misma en general, todos hemos tenido la suerte de conocer y convivir con personajes ejemplares y únicos dentro y fuera de la familia, que más allá de las líneas de aprendizaje "dictadas o apropiadas", nos deleitan con su presencia, su charla, su experiencia y su emoción de estar vivos, y de vivir la vida. Por ello, el humanismo, en estos procesos, supera por mucho el carácter autoritario o disciplinar de la madre o el docente, y busca con singular pasión la convivencia auténtica entre seres humanos, al mismo tiempo que promueve relaciones basadas en la dignidad, la tolerancia, la diversidad y la inclusión, para empezar. Estas ideas se han expresado en reiteradísimas ocasiones, pero, realmente ¿estamos en este camino? O ¿sólo son discursos plagados de romance? En mi humilde trajín humanista, estoy persuadida de que es posible convocar al humanismo como eje transversal de la humanidad, para variar. "...dirás que soy un soñador, pero no soy el único".

Shakespeare, W. (2015). Como gustéis (As You Like It). (M. Á. Conejero, Ed.; Instituto Shakespeare, Trad.). Cátedra. (Obra original publicada en 1623).

Antonio Machado (1875-1939). Verso que pertenece a su poema XXIX de la serie Proverbios y Cantares dentro de su obra Campos de Castilla (1912).

Rousseau, J. J. (2011). Emilio, o De la educación (M. Armiño, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1762).

John Lennon. (1971). Imagine [Canción]. En Imagine. Apple Records.

Ser madre es un fenómeno que la ciencia apenas comienza a escuchar

Hay experiencias que ocurren millones de veces al año en todo el mundo y que, sin embargo, la ciencia ha tardado décadas en tomarse en serio. La maternidad es una de ellas. No la maternidad como dato demográfico — cuántas mujeres tienen hijos, a qué edad, con qué intervalo entre embarazos—, sino la maternidad como experiencia vivida: lo que sucede por dentro cuando una mujer sostiene a su bebé por primera vez y siente, simultáneamente, una felicidad desbordante y un terror silencioso que nadie le había advertido.

Esa brecha entre lo que se vive y lo que se ha estudiado es exactamente el punto de partida de la tesis *La maternidad desde la fenomenología*, presentada en 2025 por Aglaia Guadalupe Salame Castro para obtener el grado de Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial en la Universidad Humanista Hidalgo. El trabajo, que analiza 60 fuentes publicadas entre 2014 y 2024, propone una pregunta aparentemente sencilla pero filosóficamente profunda: ¿qué pasa si en lugar de medir la maternidad, nos detenemos a describir?

Quando convertirse en madre cambia quién eres

La maternidad no es solo un evento biológico. Es —y esto quizás lo sabe cualquiera que haya pasado por ello— una reconfiguración del ser. Las investigadoras Claire Arnold-Baker y Valerie Garland, dos de las fuentes más citadas en el estudio, lo documentaron con precisión fenomenológica: convertirse en madre implica desafíos simultáneos en cuatro dimensiones de la existencia: la física, la social, la personal y la espiritual. No uno a la vez. Todos juntos, en los primeros meses de vida de un bebé que depende completamente de alguien que también está aprendiendo a existir de una forma nueva.

Lo que emerge de ese proceso es lo que algunos autores llaman el "nacimiento de la madre": un momento en que la identidad no sólo cambia, sino que se rehace. Los valores se cuestionan, las prioridades se reordenan, y la relación con el propio cuerpo —ahora marcado por el embarazo, el parto, la lactancia— ya no es la misma. Para algunas mujeres esto puede vivirse como liberación; para otras, como duelo. Con frecuencia es ambas cosas al mismo tiempo, y la sociedad pocas veces deja espacio para esa ambivalencia.



-Mtra. Aglaia Guadalupe Salame Castro
Psicoterapeuta Humanista



Fotografía: Ryutaro Tsukata, vía Pexels.

Ser madre es un fenómeno que la ciencia apenas comienza a escuchar

La investigadora Salame Castro llegó a este tema desde su propia experiencia: se convirtió en madre primeriza justo cuando comenzaban a aparecer los primeros casos de COVID-19 en México. El aislamiento, el miedo, la novedad radical de maternar en medio de una crisis sanitaria la confrontaron con preguntas que no encontraba en los libros de medicina que había estudiado. Esa tensión personal se convirtió en pregunta académica, y la pregunta académica en investigación.

¿Qué tiene que ver la filosofía con todo esto?

Aquí es donde entra la fenomenología, una corriente filosófica fundada a principios del siglo XX por el matemático Edmund Husserl y desarrollada después por pensadores como Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, Maurice Merleau-Ponty y Simone de Beauvoir. Su premisa central es tan simple como radical: para comprender cualquier fenómeno humano, hay que regresar a la experiencia vivida, sin filtrar ni reducirla a causas y efectos.

Mientras que el modelo científico tradicional busca explicar —¿por qué ocurre esto?—, la fenomenología pregunta ¿cómo se vive esto? No son preguntas excluyentes, pero sí distintas. Y en el caso de la maternidad, la segunda pregunta ha sido históricamente ignorada.

Heidegger aportó la noción de "ser-en-el-mundo": la idea de que el ser humano no existe de forma aislada, sino siempre en relación con su entorno, con los otros, con su tiempo. Desde esa perspectiva, una madre no es simplemente una persona que cuida a un hijo; es alguien cuya forma completa de estar en el mundo se transforma. Merleau-Ponty añadió el cuerpo como eje de toda experiencia: no el cuerpo como objeto médico, sino como el medio a través del cual se percibe y construye la realidad. Para él, la sensación, la percepción, el dolor y el placer no son datos secundarios: son el origen de todo conocimiento.



Fue Simone de Beauvoir quien abrió la puerta de manera más explícita a la fenomenología feminista, al analizar cómo las condiciones sociales y culturales moldean la experiencia corporal de las mujeres de maneras concretas y muchas veces invisibles. Su obra no es una denuncia abstracta: es una descripción detallada de lo que significa habitar un cuerpo femenino en una sociedad que asigna roles antes de que la persona pueda elegirlos.

Ser madre es un fenómeno que la ciencia apenas comienza a escuchar

La investigadora neozelandesa Sarah Gilmour documentó algo que muchas mujeres reconocerán: el sentimiento de ambivalencia hacia la maternidad aparece incluso en los momentos más "normales". El aburrimiento de las tareas domésticas repetitivas. La soledad de las noches de lactancia mientras el mundo duerme. La disonancia entre la gratitud que se supone que debes sentir y los sentimientos reales de agotamiento y aislamiento. Nombrar eso no es quejarse; es describir una experiencia real que merece ser comprendida.

Lo que falta: más fenomenología en México

El análisis bibliográfico de la tesis revela un dato significativo: la mayoría de las investigaciones fenomenológicas sobre maternidad provienen del extranjero. Inglaterra, Suecia, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Perú y Argentina encabezan la lista. México aparece, pero con menor peso del que debería tener, dado que es uno de los países con mayor número de madres: en 2022, el 67% de las mujeres mexicanas eran madres, y en 2020 más de un millón se convirtieron en madres durante la pandemia.

Eso no es un dato menor. Significa que millones de experiencias —con sus particularidades culturales, económicas y sociales propias del contexto mexicano— están esperando ser escuchadas con las herramientas adecuadas. La fenomenología ofrece precisamente eso: un método para dar voz a lo subjetivo de manera rigurosa, para convertir la experiencia individual en conocimiento compartido.



La conclusión del estudio no es pesimista. Es una invitación: a que investigadores, psicoterapeutas, profesionales de salud y educadores en México se acerquen a la fenomenología no como una corriente filosófica abstracta, sino como una forma concreta de escuchar mejor. De entender que detrás de cada cifra hay una mujer que vivió algo que todavía no ha sido descrito con suficiente honestidad.

La maternidad es, al mismo tiempo, una de las experiencias más universales de la humanidad y una de las más profundamente individuales. Tal vez por eso la ciencia tardó tanto en mirarla de frente. Pero ya está mirando.

El presente texto constituye un resumen selectivo con fines de divulgación académica, elaborado a partir de la tesis *La maternidad desde la fenomenología*, presentada en 2025 por Aglaia Guadalupe Salame Castro para obtener el grado de Maestría en Psicoterapia Humanista Existencial en la Universidad Humanista Hidalgo, Pachuca de Soto, Hidalgo.

Convocatoria

TITÚLATE CON LA PUBLICACIÓN DE UN ARTÍCULO INDEXADO

Revista de investigación multidisciplinaria Convocatoria revista número 1 año 1

La revista de difusión Multidisciplinaria e investigación UHH es una publicación académica de la Universidad Humanista de circulación anual, cuyo principal objetivo es comunicar el conocimiento científico relacionado con todos los campos académicos en especial con los programas académicos que se imparten en la Universidad. Esta convocatoria es para autores nacionales y extranjeros que deseen participar con documentos de investigación para su consideración en la publicación.

Como es una revista de difusión científica, los textos publicados serán: artículos de investigación, ensayos de investigación y reseñas de libros.

El periodo de recepción de documentos a publicar será del 15 Junio a 15 de Octubre 2026. La revista se publicará de manera electrónica en el mes de Enero 2027.

Formato de presentación:

Formato Word, letra Times New Roman, tamaño de letra 12, a espacio 1.5 (espacio y medio).

Título:

Debe ser descriptivo y tener una extensión máxima de 55 caracteres (alrededor de diez palabras).

La extensión de los textos será de:

- Artículos de investigación: 15-22 cuartillas.
- Ensayos: 10-22 cuartillas.
- Reseñas bibliográficas y notas informativas: 2-4 cuartillas.
- Los artículos se publicarán en el formato: I-M-D-R
- Los ensayos utilizarán el formato: I-D-C
- Todos los textos deberán tener de manera complementaria los siguientes datos

1. Nombre de autor(es)
2. Títulos de textos
3. Resumen en inglés y español
4. Palabras clave
5. Bibliografía
6. Todos los textos se deberán publicar en formato APA

INSCRÍBETE

Para los artículos de investigación, deberán observar la siguiente estructura:

- Resumen de contenido: en español y en inglés, no superior a las 200 palabras.
- Palabras claves: de cinco a siete por artículo (en español e inglés).
- Estructura: Los artículos que superen la extensión de 8,000 caracteres deberán contar con epígrafes o subtítulos que marquen las divisiones temáticas del texto.

Para mayor claridad, se recomienda que los trabajos de investigación contengan:

- Una introducción que justifique el interés del tema y la metodología empleada para abordarlo.
- Secciones destacadas de acuerdo con el diseño de esquema que el autor haya elegido, mismas que plantearán el tema, lo desarrollarán y sustentarán, con una conclusión que se infiera del contenido del texto y que pueda señalar los retos a futuro de la temática investigada.
- Los artículos deberán estructurarse según el modelo IMDR (introducción, materiales, métodos, discusión y resultados). Adicionalmente deberá incluirse conclusiones y referencias).

Para ensayos:

- Introducción, desarrollo, conclusiones y referencias. La introducción, el desarrollo y las conclusiones pueden no señalarse explícitamente, pero la redacción sí debe seguir esta lógica. El ensayo debe girar en torno a un argumento (o varios) que articulen las ideas expositivas.

Generalidades para todos los documentos:

Las referencias se indicarán al final del documento y deberán realizarse y presentarse de acuerdo con el formato APA (American Psychological Association, /a edición). Todos los textos deberán seguir el proceso de dictaminación de “jueces ciegos”, propuestos por el Consejo Editorial de la Revista.

Gráficos, imágenes y anexos

Los gráficos o cuadros deberán contar con su título y deberán apoyar la explicación de puntos concretos o ilustrar alguna situación tratada en el texto.

Se recomienda que en el texto exista la referencia a las imágenes (por ejemplo: ver tabla 1 o figura 3)

Se enviarán en archivos independientes y la extensión de las imágenes y gráficos será en .jpg o .png. En 300 dpi.

Si el original no presenta los requisitos mencionados, no será considerado para su publicación.

Datos personales

Al documento de investigación que se presente, el autor deberá anexar:

- Datos personales: nombre, apellidos, correo electrónico, dirección y grado académico.
- Institución a la cual pertenece como investigador, profesor o alumno.
- Breve reseña curricular indicando las áreas de investigación y académicas.
- Breve resumen del documento a publicar.
- Tres ideas principales que destaca en su documento
- Importancia de difundir su documento y a qué público va dirigido o cuál puede estar más interesado en el tema.

Cesión de derechos:

Los manuscritos deberán acompañarse de una carta de cesión de derechos a la revista.

Selección de artículos y documentos de investigación:

Criterios de evaluación

La evaluación es realizada por el Comité Editorial de la Universidad, el proceso de jueces por "pares" y posteriormente será validado por la Académica o de investigación correspondiente. Los criterios a considerar son:

- Relevancia, originalidad, rigor, dominio del tema y actualización, que se demuestran con la exposición de argumentos y resultados.
- Estructuración lógica, coherencia, consistencia, metodología, claridad expositiva y ordenada del texto, de los conceptos y argumentos.
- Capacidad para explicar de manera didáctica y accesible los temas elegidos por el autor.
- Utilización de un lenguaje comprensible para todo público.
- Redacción clara y precisa.
- Cumplimiento del formato APA.

La revista se reserva el derecho de hacer la corrección de estilo y cambios que considere necesarios para mejorar el trabajo. En caso de que un texto sea aprobado y por razones editoriales no pueda ser publicado, se le comunicará al autor y en su caso se publicará en el siguiente número de la revista



Campus
Virtual

NUESTRAS REDES



NUESTRO MODELO
PEDAGÓGICO HUMANISTA

AHORA EN LÍNEA



UNIVERSIDAD HUMANISTA HIDALGO

OFERTA ACADÉMICA



MAESTRÍAS

- Gestión del Talento Humano
- Mediación Pedagógica Humanista



DOCTORADOS

- Desarrollo del Potencial Humano
- Gestión Pedagógica Humanista

✉ campusvirtualuhh@humanistahidalgo.edu.mx

  Campus Virtual UHH

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

 +52 771 809 0606

INSCRÍBETE

Libros y Colecciones



-Lic. Rafael Ramírez Ramírez
Administrador Biblioteca UHH E.R.A.

La maternidad y el encuentro con la propia sombra

-Laura Gutman -



Este libro propone una mirada poco convencional sobre la maternidad. Lejos de idealizarla, Laura Gutman plantea que convertirse en madre también implica encontrarse con heridas emocionales, miedos, vacíos y aspectos de uno mismo que muchas veces permanecían ocultos. La maternidad aparece aquí como una experiencia profundamente humana y transformadora.

¿Por qué leerlo?

Porque ayuda a comprender que la salud emocional no se construye desde la perfección, sino desde la honestidad y el contacto con nuestra propia historia. Es una lectura especialmente valiosa para estudiantes de psicología, pedagogía, educación y desarrollo humano.

Nutrición para la maternidad

- Daniela Merchant Careaga -

Este libro aborda la maternidad desde una dimensión integral, reconociendo la importancia del cuerpo, la alimentación y el bienestar emocional durante el proceso de gestación y crianza. Daniela Merchant propone una mirada donde la nutrición no se limita únicamente a lo físico, sino que también dialoga con el autocuidado, la escucha corporal y la salud emocional. La autora integra información práctica con reflexiones sobre el vínculo entre madre, cuerpo y desarrollo humano, mostrando cómo la maternidad implica también aprender a cuidar de sí misma.

¿Por qué leerlo?

Porque recuerda que el cuerpo también habla y forma parte esencial de nuestra experiencia emocional. Resulta especialmente relevante para estudiantes interesados en salud, psicocorporalidad y bienestar integral.



En contacto íntimo

— Virginia Satir —



Virginia Satir, una de las figuras más importantes de la terapia familiar humanista, desarrolla en este libro una reflexión profunda sobre la intimidad, la autenticidad y la comunicación emocional. La autora entiende las relaciones humanas como espacios donde aprendemos quiénes somos, cuánto creemos valer y cómo expresamos nuestras emociones.

Con ejemplos claros y una narrativa cálida, Satir muestra cómo muchas dificultades relacionales nacen de formas de comunicación aprendidas desde la infancia. El libro invita a construir vínculos más honestos, conscientes y empáticos.

¿Por qué leerlo?

Porque permite mirar las relaciones humanas desde una perspectiva más profunda y sensible. Es una lectura fundamental para estudiantes interesados en terapia familiar, acompañamiento emocional y desarrollo interpersonal.

El camino del encuentro

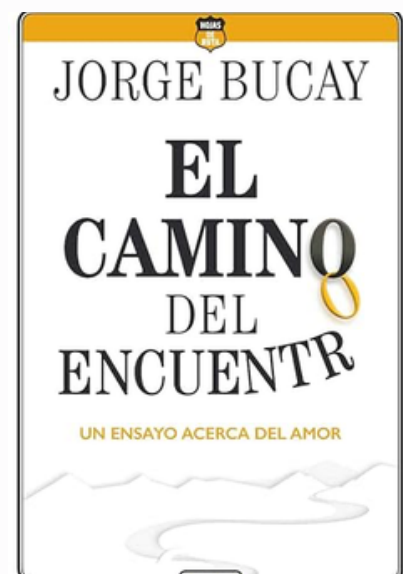
— Jorge Bucay —

Con un estilo accesible y profundamente humano, Jorge Bucay explora en este libro cómo nos construimos emocionalmente a partir de nuestros vínculos. Habla del amor, la dependencia emocional, los límites y la importancia de aprender a relacionarnos sin abandonar nuestra identidad.

El texto funciona como una introducción amigable al pensamiento terapéutico humanista y existencial, especialmente para lectores jóvenes que comienzan a cuestionarse sobre sus relaciones, emociones y formas de habitar el mundo.

¿Por qué leerlo?

Porque conecta fácilmente con la experiencia universitaria y las preguntas personales que suelen aparecer durante esta etapa de vida. Es un excelente puente entre lectura académica y reflexión personal.



Aprender mientras la vida sucede

maternidad y educación virtual
con sentido humano



Alejandra Elizabeth Gómez Bocanegra

Psicóloga cognitivo-conductual. Maestra en Mediación Pedagógica Humanista. Doctorante en Desarrollo del Potencial Humano.

Hay momentos en la vida en los que los distintos espacios que habitamos dejan de estar separados y comienzan a encontrarse de forma inevitable. La maternidad, la formación académica, la docencia y la vida cotidiana terminan entrelazándose hasta transformar nuestra manera de comprender el aprendizaje, el trabajo y el cuidado. Para mí, vivir simultáneamente como mamá, estudiante en modalidad virtual y docente presencial y en línea no ha significado únicamente sostener múltiples responsabilidades; ha sido un proceso constante de reorganización, aprendizaje y crecimiento personal.

Cada día representa el desafío de armonizar los tiempos académicos, las responsabilidades laborales, los proyectos personales y la crianza, mientras la vida continúa sucediendo dentro de casa. En esa convivencia entre el cuidado y el desarrollo profesional, muchas mujeres aprendemos a habitar ambos mundos al mismo tiempo. Y es justamente en esa convergencia donde la sensibilidad, la empatía y la experiencia humana adquieren un profundo valor formativo. Maternar mientras se enseña y se estudia permite comprender que el pensamiento académico y el cuidado no son opuestos. Muchas veces es precisamente la experiencia humana la que transforma la manera en que aprendemos, investigamos y acompañamos a otras personas.

Años atrás, mientras cursaba de manera presencial la Maestría en Mediación Pedagógica Humanista, también transitaba la experiencia de convertirme nuevamente en madre. Aquella etapa me permitió reconocer que la educación no puede separarse de la vida cotidiana, de las emociones ni de las realidades personales de quienes aprenden. Comprendí que detrás de cada estudiante existe una historia, una familia, preocupaciones, cansancios y búsquedas personales que también forman parte del proceso educativo.



Aprender mientras la vida sucede

maternidad y educación virtual con sentido humano



Con el paso del tiempo, esa comprensión adquirió un nuevo significado a partir de mi incorporación a la propuesta de educación virtual de la Universidad Humanista Hidalgo, como mediadora y como estudiante del Doctorado en Desarrollo del Potencial Humano. Fue entonces cuando entendí que la virtualidad trasciende el uso de plataformas digitales y puede convertirse en un espacio genuino de formación, cercanía y acompañamiento.

En medio de las múltiples responsabilidades que implica maternar, trabajar y continuar estudiando, la educación en línea representó una posibilidad concreta para reorganizar los tiempos, sostener proyectos profesionales y permanecer presente dentro de mi vida familiar. Descubrí que un modelo educativo con enfoque humanista no solo favorece el acceso al conocimiento y la excelencia académica, sino también la permanencia y el bienestar de quienes durante mucho tiempo tuvieron que postergar sus metas debido a las responsabilidades de cuidado.

Mirar la virtualidad desde esta perspectiva implica reconocer que la tecnología es únicamente el medio; lo verdaderamente importante son las personas que habitan esos espacios. Humanizar la educación no significa negar las exigencias académicas ni idealizar los procesos formativos, sino comprender que el aprendizaje ocurre en medio de contextos reales, atravesados por emociones, responsabilidades y experiencias de vida. Significa reconocer a la madre que estudia de madrugada mientras acompaña a sus hijos, a quien se conecta después de una jornada extensa de trabajo o a la docente que prepara sus clases intentando sostener, además, su propia vida familiar.

Actualmente, los desafíos continúan transformándose y los roles se multiplican. Como estudiante de doctorado, el modelo en línea me brinda la flexibilidad necesaria para continuar investigando y profundizando en temas relacionados con la epistemología y el desarrollo humano desde una dinámica compatible con mi vida familiar y profesional. Al mismo tiempo, mi experiencia como docente presencial y mediadora virtual también ha transformado mi manera de acompañar a otros.

En la presencialidad, las emociones suelen percibirse de manera inmediata; las miradas y el lenguaje corporal permiten comprender lo que ocurre en el otro casi de forma automática. En cambio, la virtualidad exige construir esa cercanía de maneras distintas. Ahí comprendí que la calidad educativa no depende solamente de recursos tecnológicos sofisticados, sino de la capacidad de escuchar, sostener y generar experiencias de aprendizaje significativas.

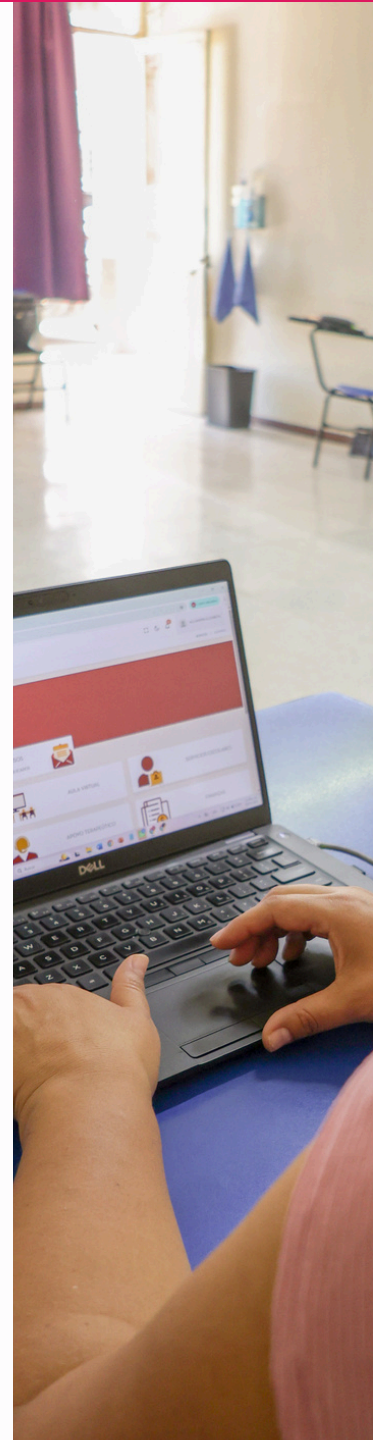
Por ello, cuando acompaño procesos formativos, ya no pienso únicamente en contenidos o plataformas, sino en las personas que participan en ellos: profesionistas que trabajan, madres y padres que estudian en sus pausas, estudiantes que intentan crecer académica y personalmente mientras sostienen múltiples responsabilidades.

Aprender mientras la vida sucede

maternidad y educación virtual con sentido humano

Por supuesto, este proceso también ha estado acompañado de tensiones y desgaste. Existen días donde el tiempo parece insuficiente; tardes y noches preparando clases mientras mis hijas requieren acompañamientos distintos, propios de las etapas que cada una vive, o noches dedicadas a trabajos académicos cuando finalmente la casa guarda silencio. En medio de esa dinámica, el acompañamiento de mi compañero de vida ha sido fundamental para sostener juntos las exigencias cotidianas y los proyectos compartidos. Aun así, aparece con frecuencia una culpa aprendida socialmente: la sensación persistente de no estar haciendo suficiente ni en la maternidad ni en el ámbito profesional.

Sin embargo, dentro de toda esa complejidad también ocurre algo profundamente valioso. La experiencia de matinar y acompañar procesos educativos me ha permitido comprender con mayor profundidad las realidades de otras personas. Poco a poco voy aprendiendo a mirar de otra manera los silencios, las ausencias o las dificultades dentro de los espacios virtuales. Entendí que muchas veces una cámara apagada, una entrega tardía o un mensaje breve no reflejan desinterés, sino cansancio, sobrecarga emocional o situaciones personales que necesitan comprensión antes que juicio. Al mismo tiempo, esta mirada empática no excluye la responsabilidad que implica asumir un proceso formativo. Desde una perspectiva humanista, acompañar también significa fomentar el compromiso, la participación y la construcción consciente del propio aprendizaje, reconociendo a las personas en su dignidad, pero también en su capacidad de responsabilizarse de sus procesos y decisiones, sintiéndose respetadas en su contexto y, al mismo tiempo, capaces de asumir activamente su crecimiento. Quizá uno de los mayores aportes de la educación virtual ha sido precisamente la posibilidad de integrar distintas dimensiones de la vida sin necesidad de fragmentarnos. La virtualidad permite reorganizar tiempos, reducir traslados y encontrar formas más flexibles de continuar aprendiendo y enseñando sin alejarnos del espacio familiar. Nos recuerda que la educación no es únicamente un proceso cognitivo, sino una experiencia profundamente humana. Hoy más que nunca considero necesario reconocer que las mujeres no tendríamos que elegir entre el desarrollo profesional y la vida familiar para encontrar un lugar dentro del ámbito académico. Es posible cuidar, enseñar, estudiar y seguir creciendo al mismo tiempo. Tal vez ahí radique uno de los mayores aportes de un modelo educativo con enfoque humanista: comprender que detrás de cada estudiante y docente existen historias, vínculos y realidades que también forman parte del aprendizaje.



Maternar la existencia:



-Lic. Karina Brenist Hernández
Alumna del 6o. Semestre de Psicología

Psicoterapia humanista ante los vínculos que nos forman

Introducción:

A mis 50 años tomé una decisión que transformó mi vida: volver a la universidad. Regresar a las aulas con maestros, libros, tareas y lecturas no fue nada fácil y no solo en el aspecto académico. Volver a ser estudiante me llevó a resignificar mi historia, a mirarme al espejo con valentía y reconocer, después de mucho tiempo, quién soy.

Durante más de veinticinco años me centré en ser madre de tres hermosos hijos que disponían de todo mi tiempo y dedicación. Sin embargo, no fui consciente de como mi identidad se encontraba ligada exclusivamente a este rol hasta que, con el tiempo me consumió. Cuando me convertí en madre, pensaba que la maternidad se trataba solamente de cuidar, proteger y enseñar. Posteriormente me di cuenta de que también significa acompañar emocionalmente la existencia de otros y al mismo tiempo reconstruir mi propia existencia.

Aprender a existir más allá de la maternidad:

De los cambios más difíciles al ser madre es ver a los hijos crecer. Por muchos años la identidad de las mujeres estuvo profundamente ligada a ese papel. Los horarios, las preocupaciones y decisiones giran alrededor de ellos. Cuando comienzan a construir sus propias vidas aparece una sensación de vacío y silencio, por lo que conectar nuevamente con uno mismo no es una tarea sencilla.

Volver a estudiar a los 50 años fue una manera de redescubrir. Sentarme en un aula con compañeras que no han cumplido siquiera los 20 años me hizo enfrentar inseguridades, miedos y dudas sobre mis capacidades. Sin embargo, también me ha permitido descubrir aptitudes al comprender que nunca es tarde para crecer, aprender y construir proyectos propios.

Desde el humanismo se entiende que las personas nunca dejamos de transformarnos; siempre estamos en búsqueda del crecimiento, sentido, afecto y, sobre todo, autorrealización en las distintas etapas de la vida. Hoy entiendo que ser madre no anuló mi individualidad, simplemente dejé una parte de mí en pausa mientras acompañaba el crecimiento de mis hijos. Ahora que ellos son adultos me he permitido cumplir nuevos sueños, porque la edad es solo un número y no una limitante para alcanzarlos.

La psicoterapia humanista y la experiencia de maternar:

Decidí estudiar psicología porque comprendí la importancia que hay en construir vínculos afectivos sanos. Lo que más me interesa de este enfoque es la manera en que se entiende al ser humano desde la empatía y la autenticidad. Carl Rogers psicólogo humanista, hablaba de la aceptación positiva incondicional, refiriéndose a la capacidad de aceptar al otro sin juzgarlo; destaco este punto ya que fue justamente lo que viví en mi dinámica familiar. La psicoterapia humanista me llevo a reflexionar sobre algo muy importante: las personas sanan en vínculos donde pueden sentirse emocionalmente seguros. Como madre, más allá de desear ser perfecta busco sostener, escuchar y acompañar a mis hijos.

Ahora soy capaz de comprender que muchas veces yo también necesité que alguien maternara mi propia existencia y de un espacio donde pudiera expresar cansancio, miedo o tristeza sin sentirme egoísta de hacerlo. Durante mucho tiempo me acostumbré únicamente a cuidar, olvidándome de mí misma. Por lo que, volver a estudiar es un acto de reconstrucción personal.

Desde que comencé mi formación en la Universidad Humanista Hidalgo, al estudiar psicología, en esta etapa de la vida, me ha permitido mirar mi historia desde otro lugar; comprender que los vínculos tienen un impacto profundo en la manera en que las personas construyen su identidad, enfrentan el dolor y aprenden a relacionarse con el mundo. El mismo Carl Rogers hablaba del amor sin cláusulas, un amor que inevitablemente te transporta al amor de madre, ese que acompaña desde la imperfección pero también con empatía, escucha y aceptación.

Desde esta perspectiva, pienso que "maternar la existencia" radica en construir un espacio donde los hijos puedan sentirse escuchados, comprendidos y aceptados. En contraste implica poder mirarme más allá de un rol, es decir, profesarme como una persona con historia, emociones y sueños.

Los vínculos que nos forman:

Cuando miro hacia el pasado y recuerdo la experiencia con mi madre, puedo reconocer cómo los vínculos construyen una persona emocionalmente fuerte. Cada hijo es diferente y lo que funciona con uno seguramente no funcionará con el otro. Además, los hijos no vienen con manual de instrucciones y nadie enseña realmente a ser madre. Muchas

veces se cría desde lo aprendido por los padres, desde heridas personales y con las herramientas emocionales disponibles en ese momento.



“La psicoterapia humanista me ha enseñado que acompañar emocionalmente a tus hijos requiere empatía y aceptación.”

Hoy, desde la psicología humanista, se comprende que la forma de crianza deja marcas profundas. Las palabras que se dicen, el amor que se da, las ausencias, los silencios, incluso las frustraciones y las heridas participan activamente en la formación emocional de los hijos. Porque cuando eres madre no solo alimentas cuerpos sino también la autoestima, seguridad y formas de amar.

La relación con mi madre influyó enormemente en la forma de criar a mis hijos. Durante años repetí los patrones que viví; fui dura con ellos, exigente como lo fueron conmigo e intentando ser fuerte todo el tiempo, y poniendo las necesidades de los demás antes que las mías. Hasta que comprendí que vivir de esa manera no me hacía feliz y, sobre todo, no hacía felices a mis hijos.

Hoy entiendo que tomar terapia puede transformar profundamente la forma en que las personas se relacionan con sus hijos, sus parejas y consigo mismas ya que la dinámica familiar se vuelve más comprensiva y empática; se comienzan a considerar no solo las necesidades familiares sino también individuales de cada integrante. Poco a poco, todo se vuelve más humano y auténtico, creando vínculos más reales, sin expectativas impuestas que el otro deba satisfacer, simplemente permitiendo que cada persona exista desde su autenticidad.

Conclusión:

Finalmente, estudiar psicología a esta edad me ha permitido reconstruir y mirar la maternidad desde una perspectiva más humana y compasiva. También me ha llevado a comprender que los vínculos tienen el poder de formar, herir o transformar la vida de las personas. No existen madres perfectas, sino madres humanas.

La psicoterapia humanista me ha enseñado que acompañar emocionalmente a tus hijos requiere empatía y aceptación. Por eso, hoy vivo la maternidad no como un acto de cuidado físico, sino también como un acto de valentía, sosteniendo la existencia de otro ser humano mientras se aprende a sostener la propia.



Honrando memorias

-Diana Scarlett Rivas Rubio

Alumna del 2o. Semestre de Psicología UNAM

Para mí, este 10 de mayo fue completamente diferente a cualquiera que haya vivido antes, no estuvo marcado por muchas sonrisas, puesto que perdí a uno de los amores más grandes de mi vida, mi conejito Bolillo, partió de este mundo repentinamente, dejando un vacío enorme en la familia, pero con una enseñanza que quedará por siempre grabada en mi alma. Lo que esperábamos que fuera un día de convivencia tranquila, se convirtió en algo completamente diferente, algo que me recordó que no hay que actuar como si tuviéramos la vida y las cosas por seguras, puesto que el futuro es algo completamente incierto.

Mi pequeño me acompañó en una etapa muy difícil para mí, 2 años y casi 6 meses de su compañía que atesoraré para siempre, sé que se fue muy pequeño, pero la huella que dejó en mí es inmensurable, fue un placer haber sido su madre, y aunque no haya sido un lazo biológico, siempre fue un hijo del corazón.

El propósito de mi escrito no es entristecer, es concientizar, que al leer mis palabras se atrevan a pedir perdón o a perdonar, que vayan a abrazar a su madre, o que encuentren paz en su corazón.

A lo largo de mi experiencia como madre de un conejito, entendí un poco todo lo que involucra ser mamá, las pruebas de paciencia pero también, las demostraciones de amor, y así te hayan enseñado todo o empieces desde 0, lo que se vive como madre es algo completamente único, que te enseña cosas de tí que no te habías atrevido a mirar, pero que también te impulsa a intentar todo aquello de lo que no te creías capaz, y más que una invitación, es un llamado a abrir tu corazón y a dar lo mejor de tí, de la forma más pura y genuina posible, porque es el enfrentarte a tus propias heridas y aún así, hacer las cosas diferente, buscar hacerlo mejor.

Ninguna madre es perfecta.

Nada en la vida lo es.

Pero, ¿Qué sería de los humanos si lo fuéramos?

Si bien este mes estamos honrando a las madres, también comprendamos que el querer es algo cotidiano, no ocasional, porque no sabemos cuándo daremos el último abrazo, cuando recibiremos el último regaño, o si mañana tendremos la oportunidad de pedir perdón, o tan siquiera si más tarde habrá tiempo para decir "Te amo mamá".

Madres, amen a sus hijos.

E hijos, no pasen un solo día sin decirle a su madre que la aman.

Este escrito va dirigido a todo aquel que tenga o haya tenido el gusto de recibir un plato de sopa preparado por mamá, a todo aquel que haya llorado en su ausencia y a todo aquel que aún no la haya podido perdonar, va dirigido a quienes siempre desearon poder mencionar el haber tenido una, y a quienes la distancia no les ha permitido poderse reencontrar, también a aquellos que la acompañan en una cama de hospital, y a quienes siempre desearon una felicitación de ella escuchar.

Escribo en nombre de todas las madres que fueron madre y padre a la vez, por cada madre que se quedó con hambre para que sus hijos no lo padecieran, a cada madre que decidió hacer algo diferente y a cada madre que dió su mayor esfuerzo por sus hijos, incluso a cada hermana, tía o abuela que fue una madre para sus hermanos y a cada madre que perdió a un hijo o nunca pudo tener.

Cada madre es diferente, cada historia irreplicable y cada esfuerzo es invaluable, todos hacemos lo que podemos, con lo que tenemos, con lo que hemos vivido y con lo que creemos correcto. Tomémonos un momento para agradecer todo pequeño y gran sacrificio de nuestra madre, y antes que comenzar a nombrar todo aquello que haya podido hacer falta o cada error que se haya cometido, permitámonos perdonar, no cargar con eso en nuestros corazones, y ser sumamente agradecidos, porque no sabemos tan siquiera todo lo que han hecho por nosotros sin que lo sepamos.

Ninguna madre es perfecta. Nada en la vida lo es. Pero, ¿Qué sería de los humanos si lo fuéramos? La verdadera esencia de la belleza humana está en reconocer que aunque no seamos perfectos, somos reales, y eso es lo más humanos, que podemos ser. Y antes que temerle a la muerte, temámosle de verdad a "no vivir"

Para empezar, ¿Por qué temerle a la muerte? Si cuando yo soy, ella no es, y cuando ella sea, yo ya no seré, o al menos, eso decía Epicuro. Pero en realidad si me resulta más preocupante lo que me quede sin hacer en vida

¿Cuántas cosas podrían quedarme sin hacer con mi madre que soy perfectamente capaz de hacer hoy? No se trata de temerle a la muerte, sino de saber valorar más la vida, los momentos, y las decisiones que tomamos en ella.

Honremos a Anna Jarvis, que después de una ardua lucha y a la aprobación del primer congreso feminista en 1916, se logró comenzar a conmemorar el 10 de Mayo como el día de la madre.

Cada cultura, cada país y cada comunidad tiene una forma distinta de celebrar, pero todas y cada una tienen algo en común, no dejar que pase desapercibida la labor tan importante que es, el ser mamá.

Gracias a cada madre del mundo, gracias por enseñarnos tanto. Sigamos celebrando todos los días de su vida, no solo un día, no solo un mes.

La verdadera esencia de la
belleza humana está en
reconocer que aunque no
seamos perfectos, somos reales,
y eso es lo más humanos, que
podemos ser.



Celebremos cada momento, cada derrota, duda y victoria, porque todo es parte del camino, y cada detalle es parte de ser mamá. Gracias a mi madre que me ha acompañado en cada paso del camino y ha sido indispensable en la formación de la persona en que me sigo convirtiendo, y que además, no deja de recordarme todo de lo que soy y seré capaz, por reconocer tantas virtudes en mí pero también que me ayuda en todo aquello que aún no soy capaz de ver y que puedo mejorar, gracias mamá, porque sé que no sé todo lo que has hecho por mí, y aún así, no terminaría de enlistar todo por lo que estoy agradecida, porque todos los días me demuestras que tu gran corazón, determinación e inteligencia son lo que te han llevado a ser la gran mujer que eres, espero que sepas lo mucho que aprecio tu esfuerzo y lo mucho que te amo como mi mamá, deseo algún día ser una maravillosa madre, y mostrarte todo lo que me ayudaste a ser. Y gracias a mi conejito Bolillo, gracias por enseñarme a ser tu mamá, siempre te voy a amar, te extraño cada día.

Sigamos recordándole a cada madre del mundo, que todos los días son amadas, no solo un 10 de mayo donde una tradición tan importante ya ha sido tan capitalizada. Que nuestro amor por ellas no se reduzca a un regalo caro, a una salida, o a un post de instagram.

Hago un pequeño paréntesis para citar la canción que le dedicó el vocalista de mi grupo favorito a su mamá: "A susurros suaves" De Rupatrupa. Que nuestro amor, se vea reflejado en todos los días de su vida. Gracias a cada madre por darnos algo tan importante que es la vida, y por enseñarnos a navegar en ella.

Psicoterapia Humanista

ante los vínculos que nos forman



-Dra. Imelda Barrera

Lic. en Psicología

Maestría en Desarrollo

Organizacional

Doctorado en Desarrollo del

Potencial Humano

Un “trabajo” tan cotidiano, natural e incluso, considerado instintivo como la maternidad, ha sido llevado socialmente a un punto donde la sensación de insuficiencia, incapacidad y temor invade profundamente la experiencia de muchas mujeres. La maternidad se ha inundado de “debeismos” que socavan la confianza, el valor y la seguridad de quien se encuentra desempeñando esta tarea.

Socialmente se asume que toda mujer posee, de manera natural, las herramientas físicas, emocionales y psicológicas necesarias para responder con maestría a cada etapa de desarrollo de sus hijos, sin margen de error y sin riesgo de afectar su integridad emocional. Sin embargo, como señala Elisabeth Badinter, el llamado “instinto maternal” no puede comprenderse únicamente como una condición biológica, sino también como una construcción cultural que históricamente ha depositado sobre las mujeres ideales de perfección y sacrificio difíciles de sostener.

Desde esta mirada, la maternidad termina convirtiéndose en una encomienda compleja, investida de exigencias que sobrepasan la capacidad humana de atender un sinfín de necesidades emocionales, físicas y afectivas para ser considerada una “buena madre”, tal como plantea Simone de Beauvoir, “no se nace mujer, se llega a serlo”, haciendo referencia a que muchas de las funciones asignadas a las mujeres responden más a expectativas sociales que a una esencia natural. En este sentido, la maternidad ha sido construida bajo ideales de abnegación y entrega absoluta donde el valor femenino parece medirse por la capacidad de renunciar a sí misma en función de otros.

En otro momento de mi existencia, si me encontrara frente a esta afirmación, me reconocería plenamente en cada palabra, pues la tarea de ser madre me llenaba de culpa e insatisfacción al pensar que no cumplía con las expectativas sociales y que carecía del talento necesario para ser aprobada como madre “calificada”. Desde la perspectiva de Carl Rogers, esta experiencia puede comprenderse a partir de la “condiciones de valor”, es decir, aquellas exigencias externas que las personas internalizan para sentirse aceptadas y valiosas. Rogers sostenía que el sufrimiento aparece cuando existe una incongruencia entre el self auténtico y el self ideal impuesto socialmente. En mi experiencia, la imagen de “madre perfecta” se convirtió en una meta inalcanzable que debilitó profundamente mi autoconfianza y mi percepción de suficiencia.

Afortunadamente, pese a los altibajos emocionales que enmarcaron los primeros años de mi carrera como madre (misión que se terminará hasta el último día de mi existencia), considero haber construido junto a mis hijos una relación basada en el amor, el respeto y la presencia afectiva. Hoy puedo mirar con tranquilidad cómo han llegado a la edad de ser autosuficientes, dueños de sus decisiones y arquitectos de su propio destino.

Sin embargo, el camino estuvo plagado de dudas, ansiedad y temores por no tener la certeza de que las decisiones tomadas fueran las más adecuadas. Mirando retrospectivamente, descubrí que aquello que sostuvo nuestro vínculo no fue la perfección, sino la autenticidad emocional y la capacidad de acompañarnos mutuamente desde nuestra humanidad compartida. Esta comprensión encuentra eco en el pensamiento de Donald Winnicott, particularmente en su concepto de la “madre suficientemente buena”, quien no necesita ser perfecta para favorecer un desarrollo emocional saludable en sus hijos, sino suficientemente presente, disponible y capaz de reparar los inevitables errores humanos que emergen en toda relación.

Desde esta perspectiva, comprendo que aquello que verdaderamente permitió a mis hijos crecer como seres humanos seguros no fue la ausencia de errores, sino la presencia constante del afecto, la disponibilidad emocional y el respeto hacia su individualidad.

Esta mirada mía, actual, más generosa y libre de ansiedad y duda, jamás habría sido posible por cuenta propia, puesto que mi crianza estuvo basada en principios que durante años no cuestioné: ideas donde la maternidad implica sacrificio, renuncia y abandono de la propia identidad. La abnegación femenina no sólo era aceptada socialmente, sino admirada bajo el cobijo de una cultura profundamente patriarcal, donde el cuidado de los hijos recae casi exclusivamente sobre las mujeres, mientras la figura masculina era concebida principalmente como proveedor económico.

En este sentido Marcela Lagarde señala que muchas mujeres viven atrapadas en “cautiverios” culturales donde el sufrimiento y la entrega absoluta son reconocidos como virtudes femeninas. Durante mucho tiempo, mi identidad quedó reducida al rol materno, olvidando otras dimensiones esenciales de mi existencia.

Fue afortunadamente a través de un proceso de Psicoterapia Humanista que logré resignificar mi experiencia y reconstruir mi identidad más allá de los roles impuestos. Este proceso terapéutico me permitió comprender que mi papel de madre es solamente una de las múltiples dimensiones que conforman mi existencia: soy hija, hermana, esposa, amiga, profesionalista, ciudadana y, orgullosamente, también madre. Comprendí que la vida no puede limitarse a ninguno de los roles adquiridos, porque el ser humano es mucho más amplio y complejo que cualquiera de sus funciones sociales.

Desde la perspectiva de Rogers, todo ser humano posee una tendencia natural hacia la autorrealización, entendida como la necesidad de desarrollar plenamente su potencial y convertirse en aquello que verdaderamente puede llegar a ser. En mi caso, el proceso terapéutico me permitió reconciliarme con mis necesidades, emociones y deseos, entendiendo que cuidar de mí misma no significaba abandonar a mis hijos, sino reconocermé también como sujeto digno de cuidado y atención.

Asimismo, afirmaba que “la libertad del ser humano consiste en su capacidad de tomar conciencia de sí mismo”. Precisamente, la terapia humanista me permitió volver a mirarme como persona y no únicamente como cuidadora de otros, reconociendo mi derecho a construir una identidad propia y auténtica.



Fotografía: ray guesc, via Pexels.

Psicoterapia Humanista

ante los vínculos que nos forman

Desde la filosofía del encuentro propuesta por Martin Buber, el ser humano se constituye en el vínculo auténtico con el otro. Su concepción del encuentro "Yo-Tu" me permitió comprender que mis hijos no son una extensión de mi identidad, sino seres humanos autónomos con derecho a construir su propio camino. Esta comprensión transformó profundamente mi manera de relacionarme con ellos.

En la misma línea, sostiene que el encuentro con el otro implica una responsabilidad ética profunda, sin embargo, dicha responsabilidad no debería conducir a la anulación personal, sino a una relación donde el reconocimiento del otro también permita preservar la propia subjetividad.

Es por ello que guardo un profundo respeto y cariño hacia la Terapia Humanista, ya que su enfoque no se centra únicamente en atender síntomas o trastornos, sino en favorecer el crecimiento personal, la conciencia, la aceptación incondicional y la capacidad humana de transformación. La terapia humanista me permitió descubrir que no necesitaba convertirme en una madre perfecta para ser valiosa, sino aprender a habitar desde la autenticidad y la compasión.

Y fue justamente mediante este modelo que aprendí a "Maternar mi existencia". Aprendí a abrazar lo que soy y lo que estoy siendo en todos los ámbitos de mi vida. Comprendí que individualizar mi existencia y la de mis hijos no representa una amenaza para el vínculo, sino una forma más libre y consciente de amar.

Desde la mirada existencial de Viktor Frankl, el ser humano encuentra sentido cuando logra asumir responsablemente su existencia y responder conscientemente ante la vida. Hoy comprendo que maternar no significa desaparecer en función de otros, sino construir vínculos donde en amor pueda coexistir con la autenticidad, la individualidad y la libertad.

Asimismo, las aportaciones de Humberto Maturana resultan profundamente significativas para comprender esta experiencia, pues sostenía que el amor es la emoción que constituye el dominio de las acciones donde el otro surge como un legítimo otro en convivencia con uno. Desde esta perspectiva, entiendo hoy que el verdadero acto de maternar no radica en el control ni en la perfección, sino en la capacidad de reconocer al otro y a uno mismo desde la legitimidad, el respeto y el amor.

Ahora, aunque en ocasiones llegue a escuchar que soy una buena madre, continúo teniendo reservas para asumirse plenamente como tal. Sin embargo, ya no me culpo por las fallas que pude tener y que seguramente continuaré teniendo, porque estoy convencida de que hice y continúo haciendo lo mejor posible con los recursos emocionales, personales y existenciales que he tenido en cada etapa de mi vida. Quizá ahí reside el verdadero sentido de maternar la existencia: aprender a acompañarnos a nosotros mismos con la misma ternura y compasión con la que intentamos acompañar a quienes amamos.



Fotografía: Galina Yarovaya, via Pexels.

ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO

SEMSYS 2550316



MODALIDAD

•Escolarizada
Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres

NUEVAS MAESTRÍAS ¡INSCRÍBETE!

ORIENTACIÓN Y DESARROLLO DEL POTENCIAL FAMILIAR

SEMSYS 2550317



MODALIDAD

•Escolarizada
Un fin de semana
completo al mes



DURACIÓN

4 semestres



771 127 7826



@uhhpachuca



@uhhoficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo