

Publicación de Desarrollo Humano

Humanos (hoy)



Reflexiones y recursos para habitar(nos)



Edición 1 - Año 2025

© **Humanos (hoy)**: Publicación de
Desarrollo Humano · Psicoeducación
Counseling · Coaching · Enfoques Integrativos



Edición 1 - Año 2025

Publicación independiente, producida, editada y diseñada por Susana G. Bruzza

E-mail: revistahumanoshoy@gmail.com

Sitio web: <http://susanabruzzo.com>

© Todos los derechos reservados.

Esta publicación fue elaborada a partir de mis aprendizajes, reflexiones y experiencias, con el apoyo de herramientas de inteligencia artificial para la organización y redacción del contenido. El enfoque responde a mi visión personal.

Las imágenes que acompañan esta publicación provienen de diversas fuentes: diseño propio, herramientas de inteligencia artificial, recursos gratuitos de Canva y bancos de imágenes sin copyright.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina



Índice

- Editorial
- Bienvenida.

❖ **El cambio como proceso vital**

- 1.- Acción: la clave del cambio
- 2.- El cambio como esencia de la vida: de Heráclito a nuestra propia transformación
- 3.- El espejismo del cambio mágico: cuando la esperanza reemplaza a la acción

❖ **Miradas integradoras sobre lo humano**

- 4.- Ser humano, miradas múltiples: entre lo académico y lo alternativo (complementario)
- 5.- Counseling, coaching y psicología: diferencias, similitudes y cómo elegir tu camino de transformación
- 6.- El Enfoque centrado en la persona: una psicología para el desarrollo humano

❖ **Recursos para la toma de decisiones**

- 7.- Herramientas para manejar la incertidumbre y tomar decisiones en momentos difíciles



Índice

8.- Cómo tener conversaciones difíciles: guía para afrontarlas con confianza

9.- Víctima o responsable: el poder de elegir nuestra actitud

❖ **Lenguaje, emociones y vínculos**

10.- El poder del lenguaje no verbal: lo que comunicás sin decir una palabra

11.- Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

12.- El entramado invisible: creencias, historia familiar, cuerpo e intérprete

❖ **Reflexiones ante lo doloroso**

13.- El eterno retorno: un desafío para la transformación

Consejo de lectura:

Esta publicación es interactiva: podés hacer clic en cualquier título del índice o en los botones que aparecen a lo largo del contenido para ir directamente al tema que te interese



Editorial

¿Qué (o quién) valida lo que nos hace bien?

Vivimos en un mundo que valora lo que puede medirse, demostrarse, etiquetarse. Pero hay cosas —sentires, intuiciones, cambios internos— que escapan a esa lógica, y aun así nos transforman.

A lo largo del tiempo, las ideas que parecían ciertas fueron cambiando. Lo que antes era negado, hoy se estudia. Lo que hoy se valida, mañana tal vez se cuestione. Porque el conocimiento, como nosotros, es un proceso en movimiento. Por eso, esta publicación no pretende ofrecer verdades. Lo que busca es abrir espacio a la reflexión, al encuentro entre saberes y emociones, entre ideas y experiencias. Siempre desde una intención de comprender(nos) mejor.

No se trata de estar a favor o en contra de la ciencia. Se trata de no dejar afuera lo que nos hace bien solo porque no entra en una tabla o en un manual. Porque lo humano no siempre obedece a fórmulas.

¿Qué (o quién) valida lo que nos hace bien? Tal vez no haya una respuesta universal. Pero hay preguntas que abren caminos. Y esta revista nace de una de ellas.



Bienvenida

Este proyecto nace de mi deseo de compartir y de reunir en un solo lugar algunas ideas y reflexiones fruto de mi recorrido personal y profesional. Se nutre del counseling, el coaching y otros saberes, con la intención de acompañar, de invitar a pensar(nos), de abrir preguntas, de acercar palabras que, ojalá, toquen algo interno en quien las lea.

Uno de los pilares de este espacio es algo que hoy creo profundamente: que **#nohaytransformaciónsinacción**. Y que esto requiere una escucha genuina, tanto propia como ajena, por eso, otro de los pilares es **#nohayrespetosinescucha**.

Vas a notar que en algunos textos uso paréntesis dentro de palabras como pensar(nos), habitar(nos) o humanos (hoy). No es un juego tipográfico: es una forma de abrir sentido. Lo que parece general también nos incluye. Lo que parece externo también nos atraviesa. A veces, lo esencial está entre paréntesis.

Gracias por detenerte a leer. Gracias por estar.

Susana G. Bruzza
Counselor & Coach Ontológico
Facilitadora de procesos de cambio





El cambio como proceso vital



Acción: la clave del cambio

La transformación personal es un anhelo común. Todos, en algún momento, hemos deseado cambiar: ser más felices, más saludables, más exitosos, más plenos. Sin embargo, el cambio no ocurre en la teoría ni en la intención. Ocurre en la acción. Sin acción, la transformación queda reducida a un mero deseo.

La reflexión no es suficiente

La introspección es una herramienta poderosa, pero por sí sola no genera transformación. Podemos pasar años analizando nuestras emociones, identificando patrones y comprendiendo nuestros bloqueos. Pero si ese conocimiento no se traduce en pasos concretos, la realidad no cambia.

Piensa en alguien que quiere mejorar sus habilidades sociales. Puede leer libros sobre comunicación, reflexionar sobre sus miedos y observar cómo interactúan los demás. Pero si nunca se expone a situaciones reales de conversación, su capacidad de relacionarse no cambiará.



Acción: la clave del cambio

Es solo cuando empieza a practicar —hablando con desconocidos, participando en reuniones o tomando un curso de oratoria— cuando realmente comienza la transformación.



La neurociencia del cambio

Nuestro cerebro tiene la capacidad de reorganizarse y adaptarse en respuesta a nuevas experiencias, un fenómeno conocido como **neuroplasticidad**.

Cada vez que aprendemos algo nuevo o adoptamos un hábito, se generan y fortalecen nuevas conexiones neuronales. Pero para que este cambio sea duradero, es necesario que se repita en el tiempo y se refuerce con la práctica.

Esto explica por qué la acción es esencial en cualquier transformación. No basta con desear un cambio, es necesario ejecutar comportamientos concretos que refuercen la nueva forma de pensar y actuar. Con el tiempo, esas acciones se convierten en hábitos y moldean nuestra identidad.



Acción: la clave del cambio

¿Y si el cambio es interno?

Alguien podría argumentar que la transformación no siempre requiere una acción, que un cambio de mentalidad puede modificar la realidad sin necesidad de grandes gestos. Es cierto que un cambio interno puede alterar la manera en que percibimos el mundo, pero incluso ese cambio mental implica una acción: cuestionar creencias, reformular pensamientos y entrenar nuevas respuestas emocionales, con las correspondientes alteraciones electroquímicas en el cerebro.

El temor a actuar

Muchas veces, lo que impide la acción es el miedo. Miedo al fracaso, al juicio ajeno, a la incomodidad del cambio.

Hay quienes pasan años postergando un cambio importante en su vida porque temen perder la estabilidad. Sin embargo, cuando finalmente toman una decisión — ya sea mudarse, cambiar de carrera o de trabajo, terminar una relación insatisfactoria— descubren que la incertidumbre inicial era menor que el alivio de haber dado el paso.





Acción: la clave del cambio

Pequeñas acciones, grandes cambios

No toda transformación requiere pasos gigantes. A veces, basta con pequeñas acciones diarias. Una persona sedentaria que quiere mejorar su salud no necesita correr un maratón de inmediato; puede empezar caminando diez minutos al día. Un cambio real comienza con un primer paso, por pequeño que sea.

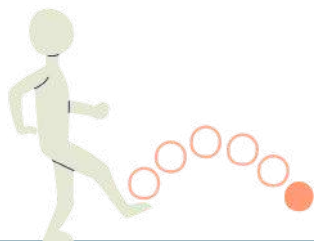
Mueve tu mundo

El cambio no llega con el deseo, sino con la acción. La transformación se construye con decisiones y pasos concretos. No esperes el momento perfecto; empezá con lo que tenés, desde donde estás. Movete, y tu mundo se moverá con vos.

¿Qué cambio deseas en tu vida que aún no has iniciado?

¿Qué miedo o excusa te impide dar el primer paso?

¿Cuál es la acción más pequeña que podrías tomar hoy para acercarte a tu transformación?





El cambio como esencia de la vida: de Heráclito a nuestra propia transformación

Desde los tiempos de Heráclito, el cambio ha sido comprendido como la esencia misma de la existencia. Su filosofía del devenir nos invita a aceptar la transformación constante de la realidad y de nosotros mismos. A la luz de las ideas de Rogers, la naturaleza y las filosofías orientales, reflexionamos sobre la importancia de fluir con la vida y encontrar nuestro propio camino en la evolución personal.

A partir de los filósofos presocráticos comenzamos a hablar del origen de la filosofía, pues dejamos de explicar las cosas a través de mitos para abordarlas desde el logos, es decir, desde la razón.

Fue así como pasamos de lo óntico (lo que hay) a lo ontológico (lo que es).

Estos pensadores buscaban el principio de todas las cosas, el *arkhé*, aquello que da origen al universo. Entre los pensadores fundamentales se encuentran Heráclito y Parménides.

Ellos diferenciaron a los seres humanos de los animales a partir de su capacidad de pensamiento, pero también establecieron una distinción entre los "sabios", que



El cambio como esencia de la vida

reflexionan sobre el ser, y los "ignorantes", que solo distinguen las cosas entre sí sin ir más allá.

Heráclito, en particular, sostiene que el fundamento de todo es el cambio incesante. Su *arkhé* es el fuego, símbolo de la transformación perpetua. Sin embargo, el cambio no es caótico ni arbitrario, sino que sigue un orden regido por una razón universal a la que denominó *logos*. En su visión, todo en el universo está en continuo movimiento, pero ese flujo tiene una medida y un ritmo. Es esta idea de cambio la que estructura la totalidad de la existencia.



Según Heráclito, lo que consideramos opuestos no son contradicciones, sino contrastes dentro de una misma dinámica. La noche y el día, la vida y la muerte, el orden y el caos no son realidades enfrentadas, sino expresiones complementarias de un mismo proceso. Todo forma parte de una unidad mayor, en la que nada es fijo ni permanente. De aquí surge su famosa frase:

"No podemos bañarnos dos veces en el mismo río"



El cambio como esencia de la vida

ya que tanto el río como nosotros está en constante transformación.

Reflexiones sobre el cambio y nuestra propia naturaleza

Heráclito apreciaba la soledad y la contemplación de la naturaleza. En ella encontraba la evidencia del cambio continuo: los ciclos de las estaciones, el paso del día a la noche, las fases de la luna, el nacimiento y la muerte de los seres vivos. La naturaleza misma es testimonio de la transitoriedad.

Hoy sabemos que nuestro propio cuerpo es un sistema en permanente renovación.



Somos holobiontes, organismos en los que conviven bacterias, hongos y otros microorganismos en un delicado equilibrio. Nuestras células mueren y se regeneran constantemente. Desde la biología hasta la psiquis, estamos en perpetua evolución.

Nuestro desarrollo personal sigue el mismo principio. Pasamos por diferentes etapas de vida: infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Nuestra manera de pensar también cambia, evolucionando de lo concreto a lo abstracto, de lo individual a lo colectivo. Si esto no ocurriese, sería una señal de que algo necesita ser revisado o atendido.



El cambio como esencia de la vida

El cambio en el desarrollo personal y el counseling

Desde la perspectiva del counseling, la transformación de nuestra psique es fundamental. Nos permite cuestionarnos si estamos viviendo según nuestras propias convicciones o si simplemente respondemos a construcciones culturales y condicionamientos externos.

Carl Rogers, con su concepto de *tendencia actualizante*, también habló de la importancia del cambio como parte del crecimiento personal. Según su teoría, todos tenemos una disposición natural hacia el desarrollo y la autorrealización, siempre y cuando nos permitamos fluir con el proceso de la vida en un clima emocional propicio para que el cambio surja de manera espontánea y genuina.



Las filosofías orientales refuerzan esta idea. El *Wu Wei*, concepto taoísta, propone no forzar las cosas, sino acompañar el flujo natural de la existencia. De la misma manera, el *yin-yang* nos recuerda que la dualidad es parte del equilibrio.

Cuando aceptamos que todo está en movimiento, nuestras emociones se vuelven más armónicas, nuestra mente encuentra mayor estabilidad y comprendemos que formamos parte de un todo interconectado.



El cambio como esencia de la vida

Abrazar la transformación

Aceptar el cambio nos libera del miedo a la incertidumbre. Como dijo Joseph Campbell: *"Debemos estar dispuestos a renunciar a la vida que planeamos para poder vivir la vida que nos espera"*.

Vivir en armonía con la transformación implica soltar las rigideces y permitirnos fluir. No se trata de un viaje lineal, sino de un proceso de aprendizaje cíclico, donde cada experiencia nos acerca a una mayor comprensión de nosotros mismos.



¿Estás dispuesto/a a abrazar el cambio como parte de tu crecimiento?



El espejismo del cambio mágico: cuando la esperanza reemplaza la acción

Muchas personas buscan soluciones rápidas en algunas terapias complementarias, esperando cambios sin esfuerzo. Si bien estas prácticas pueden acompañar el bienestar, la verdadera transformación requiere compromiso y acción. Como terapeuta holística, reflexiono sobre el equilibrio entre alivio y responsabilidad en el camino del cambio.

Como practicante de las terapias complementarias, sé el impacto positivo que pueden tener en la vida de las personas. No reniego de ellas; al contrario, las valoro porque pueden brindar bienestar, aliviar tensiones y acompañar procesos de transformación.

Después de todo, tomar una sesión de reiki, hacer una meditación o consultar un oráculo ya es un

primer paso en la búsqueda del equilibrio personal. Sin embargo, también observo que algunas personas buscan en estas prácticas una solución mágica, esperando que por sí solas resuelvan sus conflictos sin necesidad de hacer un trabajo interno real.



El espejismo del cambio mágico

Y es aquí donde quiero hacer una reflexión: **el cambio profundo y duradero requiere compromiso, acción y responsabilidad personal.**

El atractivo de lo instantáneo

Desde siempre, la humanidad ha buscado alivio en lo místico y lo espiritual. En la actualidad, esto se ha traducido en un gran interés por terapias como:

👐 Recibir reiki para reducir la ansiedad sin abordar sus causas subyacentes.

💎 Usar cristales para armonizar la energía sin explorar el mundo emocional interno.

🃏 Consultar el tarot para encontrar respuestas sin profundizar en la propia toma de decisiones.

📖 Consultar los registros akashicos para obtener orientación sin enfrentar la responsabilidad de decidir.



Es importante recordar que estas prácticas son complementarias y no sustituyen el trabajo terapéutico profundo, el acompañamiento profesional o el esfuerzo personal que todo proceso de transformación requiere. No se trata de desestimar su valor, sino de comprender que, para que sean realmente efectivas, deben ir de la mano de una actitud activa y comprometida. De lo contrario, existe el riesgo de dejarse guiar por personas con poca seriedad o de delegar el propio poder en manos ajenas, debilitando así la autonomía y el crecimiento personal.



El espejismo del cambio mágico

No todo el mundo busca soluciones mágicas

Quiero ser clara en esto: no todas las personas esperan que el cambio ocurra sin esfuerzo. Muchos ya están en el camino del autoconocimiento, combinando terapias complementarias con tratamientos médicos, psicológicos o psiquiátricos cuando es necesario.

Pero también hay quienes, quizás por miedo, desconocimiento o simplemente porque la incomodidad del cambio real asusta, buscan respuestas en lo externo sin mirar hacia dentro. Y esto puede llevar a frustraciones cuando las soluciones no llegan de manera inmediata o cuando los problemas persisten porque no han sido trabajados en su raíz.





El espejismo del cambio mágico

El verdadero cambio no es mágico, es un proceso

La psicología y la neurociencia han demostrado que el cambio ocurre cuando:

- ◆ **Tomamos conciencia** de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos;
- ◆ **Nos hacemos responsables** de nuestras decisiones y sus consecuencias;
- ◆ **Ejecutamos acciones concretas** para modificar lo que nos limita;
- ◆ **Sostenemos el esfuerzo** en el tiempo, incluso cuando no vemos resultados inmediatos.



Las terapias holísticas pueden ser grandes aliadas en este camino, pero siempre desde un rol de complemento y no como única herramienta de cambio.

Si realmente queremos cambiar nuestra vida, debemos equilibrar la búsqueda de alivio con el coraje de enfrentar lo que nos toca transformar. Porque la única verdadera magia es la que creamos con nuestras propias decisiones y esfuerzo diario.



El espejismo del cambio mágico

Si estás estancado/a en tu proceso de transformación, pregúntate:

¿Estoy buscando que algo externo resuelva mi situación sin que yo haga nada?

¿Estoy dispuesto/a a comprometerme para cambiar mi realidad?

¿Cómo puedo integrar distintas herramientas para que mi proceso sea más sólido y efectivo?





Miradas integradoras



Ser humano, miradas múltiples: entre lo académico y lo alternativo (complementario)

En un contexto donde algunas voces desacreditan cualquier enfoque que no sea universitario, clínico o validado por el sistema médico tradicional, se vuelve necesario recordar que existen otras formas serias y comprometidas de acompañar a las personas. Este artículo no pretende confrontar, sino aportar una visión más amplia, integradora y ética del bienestar, el malestar y los procesos de cambio.

No todo lo que no es psicoterapia o psicoanálisis es humo

En los últimos tiempos, proliferan en redes sociales ciertas posturas que desacreditan toda práctica que no esté avalada por instituciones académicas o sanitarias tradicionales.

En ese marco, términos como "sanar", "soltar", "herida transgeneracional" o "bioconflicto" son descalificados como sinónimos de pseudociencia, marketing emocional o simple moda.

Pero también se cuestiona que estas prácticas —counseling, coaching, constelaciones familiares, biodecodificación, entre otras— sean ejercidas por personas que no provienen del ámbito médico universitario.



Ser humano, miradas múltiples

Como si la única formación válida fuera la académica tradicional, dejando fuera años de estudio, marcos teóricos sólidos, formación continua y compromiso ético que existen en muchos otros recorridos profesionales. La educación terciaria, tanto formal como no formal, junto con la formación continua, también son caminos válidos y valiosos.

"La educación continua permite hoy una preparación rigurosa, actualizada y profundamente comprometida con el acompañamiento humano."

Hoy permiten una preparación rigurosa, actualizada y profundamente comprometida con el acompañamiento humano.

Sin embargo, detrás de muchas de estas palabras y enfoques, hay historias clínicas, estudios sistemáticos, trayectoria profesional y, sobre todo, personas reales que encuentran allí sentido, alivio o transformación.





Ser humano, miradas múltiples

El sustento teórico del coaching y el counseling

El **coaching** y el **counseling** son espacios profesionales —éticos y formativos— donde se facilita el autoconocimiento, el desarrollo personal, la toma de decisiones y el despliegue de la propia identidad. Lo que las diferencia de otros abordajes no es la calidad de la escucha o el compromiso con el otro —que también están presentes en el campo médico o psicológico—, sino su encuadre no clínico y su mirada no patologizante.

Desde aquí se acompaña a personas que atraviesan momentos vitales significativos, que se hacen preguntas sobre sí mismas o buscan resignificar aspectos de su historia y de su presente, ofreciendo un marco propio, centrado en la

autonomía, la reflexión y la acción, donde el malestar no es visto como enfermedad, sino como señal de sentido o de necesidad de cambio.

"Coaching y counseling... lo que los diferencia (de otros abordajes) es su encuadre no clínico y.. no patologizante"

El **counseling** tiene sus bases en la psicología humanista, que surge a mediados del siglo XX como la "tercera fuerza", entre el conductismo y el psicoanálisis. Propone una **visión más integral del ser humano**: libre, consciente, con potencial de crecimiento, en búsqueda de sentido y realización. Enfatiza la experiencia subjetiva, la empatía, la autenticidad y la autorresponsabilidad.



Ser humano, miradas múltiples

Entre sus referentes se encuentran Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers con su teoría Enfoque Centrado en la Persona, Fritz Perls y Laura Perls como creadores de la Terapia Gestalt y Claudio Naranjo que integró la Gestalt con la espiritualidad, el eneagrama y la psicología transpersonal.

El **coaching** es más heterogéneo en sus fuentes, pero podemos rastrear su desarrollo moderno a partir de las décadas de 1970 y 1980, con aportes de diversas disciplinas como: la filosofía existencial y la fenomenología (Martin Buber, Heidegger); la lingüística y la teoría de los actos del lenguaje (J. L. Austin, John Searle); la ontología del lenguaje y el coaching ontológico desarrollado por Rafael Echeverría y Fernando Flores;

la psicología humanista; la psicología constructivista (que destaca el papel activo del individuo en la construcción de su propia realidad); las teorías del aprendizaje transformacional (Chris Argyris, Donald Schön, Peter Senge).

El coaching no es una técnica aislada, sino una **metodología conversacional con estructura**, herramientas y un encuadre claro. Acompaña procesos de cambio, exploración de objetivos, toma de decisiones y desarrollo del potencial, partiendo de la idea de que el ser humano necesita ser escuchado, desafiado y sostenido en su proceso. Entre los exponentes más reconocidos en el ámbito hispano se encuentran también los psicólogos Leonardo Wolk y Elena Espinal.



Ser humano, miradas múltiples

La salud no es solo física ni mental. También es simbólica, emocional y relacional

Acompañar no es diagnosticar. No es decirle al otro lo que tiene que hacer. Es generar un espacio donde lo que duele tenga lugar, donde lo que confunde se nombre y donde la persona pueda encontrar sus propias respuestas. Esta forma de abordar el malestar es coherente con una concepción más amplia de salud, que no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que incluye lo emocional, lo vincular, lo espiritual, lo simbólico.

La medicina convencional (también llamada alopática u ortodoxa) ha hecho enormes avances en el tratamiento de enfermedades. Pero incluso muchos profesionales de la salud reconocen que no siempre logra abordar la causa del síntoma,

su dimensión psíquica o biográfica. De hecho, hay médicos que hoy estudian y practican la llamada **Nueva Medicina Germánica** desarrollada por el Dr. Ryke Geerd Hamer, también conocida como “**Las 5 leyes biológicas**”. Esta teoría, aunque discutida en los ámbitos académicos tradicionales, ha despertado interés en muchos profesionales por su intento de comprender el origen emocional de ciertas enfermedades.

En este mismo sentido —y quizás justamente porque la propuesta de Hamer no fue aceptada en el ámbito académico tradicional— surgieron corrientes como la **biodecodificación** o la **bioneuroemoción**, que retomaron sus principios desde una mirada más simbólica, emocional y relacional.

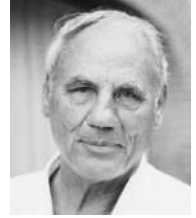


Ser humano, miradas múltiples

Aunque cada enfoque tiene sus matices, todos coinciden en considerar que detrás de un síntoma físico puede haber un **conflicto biológico-emocional no resuelto**, vinculado a la historia personal o familiar. Estas propuestas, aún cuestionadas por sectores académicos, han significado para muchas personas un camino de comprensión, resignificación y alivio.

“Acompañar no es diagnosticar. Es generar un espacio donde lo que duele tenga lugar, donde lo que confunde se nombre, y donde la persona pueda encontrar sus propias respuestas.”

“Toda enfermedad es una solución biológica a un conflicto emocional inconsciente, no resuelto.”



**Dr. Ryke Geerd Hamer
(1935-2017)**

La memoria familiar no se hereda solo en genes

En el campo de lo emocional y relacional, la **psicogenealogía** y las **constelaciones familiares** también proponen una mirada diferente: que lo que nos duele a veces no nos pertenece solo a nosotros, sino que forma parte de una historia familiar que no se dijo, no se elaboró o no se cerró. Lejos de ser misticismo sin base, este enfoque ha sido desarrollado y explorado por psicólogos, médicos, sociólogos y psicoanalistas de renombre.



Ser humano, miradas múltiples



En el libro “*¡Ay, mis ancestros!*” (1988) de la psicóloga Anne Ancelin Schützenberger, se presentan casos clínicos a partir de su práctica profesional de cincuenta años, donde explora cómo la “lealtad familiar”, los “secretos familiares” y el “síndrome de aniversario” pueden afectar nuestras vidas de manera inconsciente, creando patrones repetitivos y limitantes.

En el libro “*Mis antepasados me duelen*” (2004), Patrice Van Eersel y Catherine Maillard entrevistaron

a figuras como Françoise Dolto (médica pediatra y psicoanalista), Didier Dumas (psicoanalista, uno de los pioneros del enfoque transgeneracional), Chantal Riolland (psicóloga, autora de “*Cette famille qui vit en nous*”), Serge Tisseron (psiquiatra y psicoanalista), Bert Hellinger y otros. La obra se centra en cómo los patrones de comportamiento, traumas y experiencias de los antepasados pueden afectar a las generaciones posteriores, y cómo se puede comprender y sanar estos legados transgeneracionales. Si no has leído nada al respecto, te recomiendo empezar por este libro.





Ser humano, miradas múltiples



También desde espacios religiosos, tradicionalmente alejados de estos enfoques, surgen autores que promueven una comprensión más profunda del sufrimiento humano. El sacerdote argentino Gustavo E. Jamut, por ejemplo, ha desarrollado una vasta obra sobre la sanación interior, los vínculos familiares, la historia personal y la herencia emocional, integrando oración, reflexión psicológica y reparación simbólica. Sus libros, ampliamente difundidos en la comunidad católica, son una muestra de que la necesidad de mirar más allá de lo puramente clínico o racional trasciende disciplinas y credos.

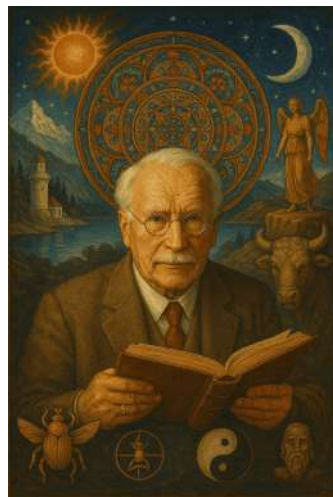
"...lo que nos duele a veces no nos pertenece solo a nosotros, sino que forma parte de una historia familiar que no se dijo, no se elaboró o no se cerró."



Ser humano, miradas múltiples

Carl Jung y la raíz simbólica de lo transpersonal

Carl Jung no pertenece directamente a la psicología humanista ni al psicoanálisis ortodoxo, pero su aporte fue tan amplio y profundo que trasciende los marcos tradicionales. Fundador de la **psicología analítica**, Jung introdujo ideas como el “*inconsciente colectivo*”, los “*arquetipos*”, la “*sombra*” y el “*proceso de individuación*”, que siguen siendo fundamentales para quienes buscan comprender la vida psíquica desde una perspectiva más simbólica, espiritual y transformadora.



Jung no solo fue psicólogo: fue un investigador incansable de la sabiduría ancestral. Estudió alquimia, astrología, misticismo cristiano, taoísmo, budismo y mitologías de diversas culturas. Su enfoque integró razón y misterio, ciencia y alma. No se limitó a interpretar síntomas, sino que propuso comprenderlos como mensajes del alma que piden ser escuchados.



Ser humano, miradas múltiples

Estas ideas influyeron profundamente en lo que más tarde se conocería como **psicología transpersonal**, una corriente que explora la dimensión espiritual del ser humano, los estados ampliados de conciencia y la posibilidad de ir más allá del ego sin caer en dogmas religiosos.

Autores como Stanislav Grof, Ken Wilber, Claudio Naranjo o Frances Vaughan han reconocido a Jung como uno de los grandes precursores de esta mirada integradora. Hoy, muchas prácticas que trabajan con el símbolo, lo energético o lo transgeneracional —como las constelaciones familiares, el tarot terapéutico, el trabajo con sueños o los rituales de cierre— beben, aunque no siempre lo digan, de esa fuente profunda que él abrió.

"C. Jung... no se limitó a interpretar síntomas, sino que propuso comprenderlos como mensajes del alma que piden ser escuchados."

Elegir con consciencia, no con prejuicio

Como profesional del counseling y del coaching, no aplico actualmente estas metodologías porque no cuento con la formación específica para hacerlo. Pero las conozco, las he explorado y valoro profundamente su aporte. Si algún día me formo en ellas y un consultante las necesitara, las integraría con gusto y con responsabilidad.



Ser humano, miradas múltiples

No se trata de imponer métodos, sino de ampliar la mirada. De reconocer que el sufrimiento humano es complejo y no siempre puede ser abordado desde un solo paradigma. Que la palabra “sanar” no es patrimonio de una sola disciplina, ni está vacía de sentido por no estar en un manual clínico.

Y que quienes trabajamos en el acompañamiento personal desde espacios no terapéuticos también tenemos derecho a ejercer nuestra profesión con dignidad, con respeto, reconociendo nuestro compromiso y nuestra formación.

A veces lo alternativo es un aporte complementario; otras, es lo único que una persona necesita para iniciar su proceso de cambio.

"No se trata de imponer métodos, sino de ampliar la mirada. De reconocer que el sufrimiento humano es complejo y no siempre puede ser abordado desde un solo paradigma."

Lo académico también tiene grietas

Criticar lo alternativo o complementario por falta de evidencia científica es válido, pero se vuelve hipócrita si no aplicamos el mismo rigor a lo establecido. El **psicoanálisis**, por ejemplo, sigue enseñándose en universidades y ejerciéndose en consultorios, aunque no siempre es eficaz. Incluso terapias avaladas como la cognitivo-conductual (TCC)



Ser humano, miradas múltiples

—la más respaldada por la ciencia
— no funcionan en todos los casos
ni para todas las personas.

Los seres humanos no somos ecuaciones con soluciones únicas, lo que a uno le salva la vida, a otro le resulta indiferente. Dos pacientes con el mismo diagnóstico pueden responder de manera completamente distinta al mismo tratamiento.

Esto no invalida ni lo alternativo ni lo académico, pero sí nos obliga a rechazar los fundamentalismos, honrar la diversidad humana y exigir transparencia.

Un llamado a quienes buscan y a quienes juzgan

Si estás transitando un momento difícil y sentís que necesitás hablar con alguien, pero no buscás una terapia clínica, quizás el counseling o el coaching sean el espacio indicado para vos.

Si sos profesional de la salud y alguna vez descreditaste estas prácticas sin conocerlas en profundidad, te invito a informarte, a conversar, a cuestionar sin descartar.





Ser humano, miradas múltiples

¿Hay personas que las aplican sin formación adecuada? Sí. ¿Hay malas praxis, exageraciones o usos fuera de contexto? También. Pero eso no invalida el enfoque en sí, del mismo modo que los malos médicos no invalidan a la medicina ni los psicólogos sin ética desacreditan a la psicología.

"Los seres humanos no somos ecuaciones con soluciones únicas"

El sufrimiento humano no necesita banderas ni disputas entre disciplinas. Necesita miradas amplias, respeto por la singularidad y compromiso ético con quien busca alivio, sentido o transformación.

*Escribo esto porque creo que cada mirada ética
y comprometida suma. Y porque
#nohaytransformaciónsinacción y
#nohayrespetosinescucha*

⚠️ *Acompañar no es tratar. Coaching, counseling, biodecodificación, constelaciones familiares y terapias complementarias no sustituyen tratamientos médicos o psicológicos.*



Counseling, Coaching y Psicología: diferencias, similitudes y cómo elegir tu camino de transformación

¿Counseling, coaching o psicoterapia? En un mundo donde cada vez más personas buscan acompañamiento para transformar sus vidas, es común confundirse entre estos términos. En este artículo te cuento sus diferencias, similitudes y aportes únicos, para que puedas elegir con claridad el camino que mejor se ajusta a tu momento personal.

Vivimos tiempos en los que cada vez más personas buscan acompañamiento para mejorar su calidad de vida, conocerse mejor, superar dificultades o potenciar su desarrollo personal. Sin embargo, muchas veces surgen dudas: ¿Voy a psicoterapia? ¿Pruebo con coaching? ¿Qué es eso del counseling del que ahora se habla tanto? ¿Son lo mismo? ¿En qué se diferencian?. Estas preguntas son más comunes de lo que parece.

Y es que, aunque comparten un terreno en común —el bienestar de las personas—, cada disciplina tiene características, límites y propósitos diferentes. Este artículo busca aclarar esas diferencias, compartir cómo se pueden complementar y ayudarte a elegir con más consciencia cuál puede ser el mejor camino para vos en este momento.



Counseling, coaching y psicología

¿Qué es el Counseling?

También conocido en Argentina como *consultoría psicológica* o *desarrollo humano*, el *counseling* es una profesión de ayuda centrada en la escucha activa, el vínculo empático y la facilitación de procesos de autoconocimiento.

El counselor no diagnostica ni trata patologías, sino que acompaña a personas que atraviesan situaciones de malestar, crisis vitales, cambios significativos o momentos de toma de decisiones, ayudándolas a conectarse con sus propios recursos para afrontarlas. Su abordaje es bio-psico-socio-espiritual.

Su marco teórico se basa en la psicología humanista, tomando como eje el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers,



“La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar”

Carl Ransom Rogers

(1902-1987)

que tiene como pilares la empatía, la autenticidad y la aceptación incondicional del consultante o cliente. Los encuentros se dan en un espacio confidencial, buscando una relación simétrica y donde el objetivo es que la persona se sienta comprendida, contenida y habilitada para mostrarse tal como es y para desplegar sus potencialidades.



Counseling, coaching y psicología

¿Qué es el Coaching?

El coaching es un proceso de acompañamiento orientado a objetivos específicos, ya sea en lo personal o en lo profesional. Busca que la persona tome consciencia de sus metas, obstáculos y posibilidades para actuar con mayor claridad y efectividad.

El coaching trabaja con objetivos concretos, herramientas prácticas y ejercicios de reflexión y acción. El coach es un facilitador que acompaña a generar cambios y a lograr resultados.

No se ocupa de problemáticas clínicas ni de explorar profundamente la historia personal,

aunque muchas veces toca temas emocionales. Su eje es la acción, el aprendizaje y la transformación a partir de lo que la persona quiere conseguir.

¿Qué es la psicoterapia?

La psicología es considerada una disciplina científica, aunque muchas de sus teorías no cumplen con los criterios de cientificidad en sentido estricto. El psicólogo clínico, en particular, está habilitado para diagnosticar, tratar y prevenir trastornos mentales o del comportamiento, utilizando distintos marcos teóricos (psicoanálisis, cognitivo-conductual, humanista, sistémico, etc.).



Counseling, coaching y psicología

El proceso terapéutico puede implicar un trabajo profundo sobre la historia personal, los vínculos, las emociones y patrones inconscientes. También, en algunos casos, se complementa con tratamiento psiquiátrico si hay indicación de medicación.

Si bien psicología, counseling y coaching comparten herramientas de escucha y acompañamiento, el rol del psicólogo está enfocado en la salud mental.

Similitudes y diferencias

A pesar de sus diferencias, la psicología, el counseling y el coaching ontológico tienen puntos en común: las tres disciplinas ofrecen espacios de acompañamiento individual,

buscan el bienestar de las personas y mantienen la confidencialidad como pilar fundamental del vínculo.

Sin embargo, se distinguen por sus bases, sus marcos teóricos, objetivos y ámbitos de aplicación.

La psicología se ubica en el campo de la salud mental y está enfocada a la evaluación, diagnóstico y tratamiento de trastornos emocionales y conductuales; por eso las personas que consultan son denominadas pacientes.

En cambio, el counseling y el coaching están enmarcadas en el campo de la educación, se posicionan como profesiones de ayuda y desarrollo personal, ambas disciplinas comparten una mirada



Counseling, coaching y psicología

existencial y fenomenológica, donde la experiencia subjetiva, la libertad y la responsabilidad personal son ejes centrales del proceso.

¿Cómo sé cuál necesito?

No hay una única respuesta. Todo depende de tu momento vital, tus necesidades y tu disposición:

✦ Si estás atravesando un duelo, una crisis vocacional, una separación, una situación de angustia propios de la vida cotidiana y querés hablar con alguien que te escuche y te acompañe, el counseling puede ayudarte a ordenar, entender y transitar lo que sentís.

✦ Si estás bien pero querés avanzar con un proyecto, mejorar tu comunicación, cambiar de trabajo o potenciar tu liderazgo, el coaching puede impulsarte a la acción con foco y claridad.

✦ Si estás emocionalmente desbordado y tenés síntomas que afectan tu salud física y psíquica (*dificultad para concentrarte, insomnio, dolores físicos sin causa orgánica, sensación persistente de angustia, irritabilidad o cambios bruscos de humor, entre otros*), lo más indicado es consultar con un psicólogo, quien puede evaluar clínicamente la situación.



Counseling, coaching y psicología

Mirá el video:
Sinergia Counseling+Coaching

¿Querés hacer un cambio, pero no sabes por dónde empezar?

¿Te gustaría entenderte mejor, tomar una decisión o dejar de repetir lo mismo?

¿Buscás acompañamiento para crecer y avanzar?





El Enfoque Centrado en la Persona: una psicología para el desarrollo humano

El Enfoque Centrado en la Persona, desarrollado por Carl Rogers, es una de las principales corrientes de la psicología humanista, basado en la confianza de la capacidad de cada individuo para crecer y autorrealizarse, este enfoque ha impactado profundamente en la psicoterapia, la educación y el desarrollo personal.

Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es un modelo de intervención psicológica y educativa que revolucionó la forma de entender el desarrollo humano. Su creador, Carl Rogers, propuso una visión innovadora que desplazó la autoridad del terapeuta o educador y la puso en la propia experiencia del individuo.

Según esta perspectiva, cada persona tiene dentro de sí los recursos necesarios para su crecimiento y transformación, siempre que se encuentre en un entorno que facilite su desarrollo.



El Enfoque Centrado en la Persona

La tendencia actualizante: el motor del crecimiento

Uno de los pilares del ECP es la *Tendencia Actualizante*, un concepto que describe la capacidad innata de todo ser vivo para crecer, aprender y desplegar sus singularidad. Al igual que toda semilla guarda en sí la fuerza para transformarse en lo que está llamada a ser, siempre que encuentre condiciones favorables, cada persona puede desarrollarse en toda su dimensión cuando se le brinda el entorno adecuado.



La *tendencia actualizante* es un proceso dinámico que impulsa al individuo a adaptarse, mejorar y encontrar soluciones en función de sus propias experiencias. Sin embargo, este crecimiento puede verse obstaculizado por factores externos, como expectativas sociales rígidas o la necesidad de aprobación. Cuando una persona se aleja de su experiencia genuina para ajustarse a lo que los demás esperan, puede experimentar malestar y desconexión consigo misma.

No directividad: acompañar sin imponer

Otro concepto clave en el ECP es la *no directividad*, un principio que transforma la relación entre el counselor (terapeuta, educador, coach) y la persona que busca ayuda (consultante).



El Enfoque Centrado en la Persona

La no directividad no significa pasividad por parte del profesional, sino una actitud de respeto profundo hacia la autonomía del otro. En lugar de asumir el rol de autoridad y colocarse como la voz que define el camino, el counselor facilita un espacio donde la persona que busca ayuda es quien tiene el verdadero poder sobre su propio proceso. El counselor acompaña sin imponer ni dirigir, favoreciendo que el consultante explore sus emociones, pensamientos y experiencias, y encuentre sus propias respuestas y caminos. De este modo, el cambio surge de manera natural y genuina, y no como resultado de la interpretación del profesional.

Las tres condiciones claves para el cambio

Rogers identificó tres condiciones esenciales que favorecen el desarrollo personal y que deben estar presentes en cualquier relación de ayuda:

- 1.- Congruencia:** el counselor debe ser auténtico y transparente en la relación, sin jugar un rol artificial.
- 2.- Comprensión empática:** la capacidad de entender el mundo del otro desde su propia perspectiva, sin juicios ni interpretaciones externas.
- 3.- Aceptación positiva incondicional:** brindar un espacio libre de críticas, donde la persona se sienta aceptada tal como es.



El Enfoque Centrado en la Persona

Cuando estas condiciones están presentes, el consultante se siente seguro para explorar sus emociones y experiencias, facilitando así el crecimiento y el cambio.

Más allá de la terapia: aplicaciones del ECP

Aunque el Enfoque Centrado en la Persona nació en el ámbito de la psicoterapia, sus principios han trascendido este campo y se aplican en diversas áreas. En educación, promueve un aprendizaje basado en la exploración y el respeto por el ritmo del estudiante. En el coaching y el counseling, facilita el autoconocimiento y la toma de decisiones. En el ámbito organizacional, ayuda a crear ambientes de trabajo más humanos y colaborativos.

Un enfoque que transforma

El ECP nos invita a confiar en la sabiduría interna de cada persona y a crear espacios donde el crecimiento pueda realizarse de forma natural. Más que una técnica, es una filosofía de vida basada en la autenticidad, el respeto y la confianza en el potencial humano. A través de este enfoque, cada individuo puede descubrir su propia voz, alinearse con sus valores y avanzar hacia una vida más plena y significativa.

*"El ECP nos invita a
confiar en la sabiduría
interna de cada persona..."*



*Recursos para
la toma de decisiones*



Herramientas para manejar la incertidumbre y tomar decisiones en momentos difíciles

La vida está llena de momentos en los que enfrentamos incertidumbre, ya sea por cambios inesperados, decisiones importantes o situaciones fuera de nuestro control. Enfrentar estas circunstancias puede generar ansiedad y estrés, pero existen herramientas prácticas que pueden ayudarnos a manejar la incertidumbre y tomar decisiones con mayor claridad.

1. Reconocer y aceptar la incertidumbre

La incertidumbre es parte de la vida y no siempre podemos controlarla. Reconocer este hecho es el primer paso para reducir la ansiedad.

La aceptación no significa resignación, sino entender que no todo está en nuestras manos. Esta mentalidad nos permite enfocarnos en lo que sí podemos controlar.

2. Definir prioridades y valores

Tener claridad sobre lo que es más importante para vos te ayuda a tomar decisiones alineadas con tus valores. Preguntate:

- ¿Qué es, para mí, lo más importante en este momento?
- ¿Esta decisión me acerca o me aleja de mis objetivos y valores?



Herramientas para manejar la incertidumbre

3. Dividir el problema en partes manejables

Cuando enfrentamos problemas complejos, es útil dividirlos en componentes más pequeños y manejables. Esto permite abordar cada aspecto por separado, reduciendo la sensación de estar abrumado.



4. Practicar el mindfulness

El mindfulness o atención plena ayuda a mantener la calma y a reducir el estrés. Dedicar unos minutos al día para meditar o simplemente observar tus pensamientos sin juicio puede mejorar tu capacidad para tomar decisiones con claridad.

5. Usar el análisis FODA

Esta herramienta es útil para evaluar las opciones. Identificá:

- **Fortalezas:** ¿Qué habilidades o recursos tenés?
- **Oportunidades:** ¿Qué ventajas podés aprovechar?
- **Debilidades:** ¿Qué aspectos internos te limitan?
- **Amenazas:** ¿Qué riesgos externos existen?



Herramientas para manejar la incertidumbre

6. Buscar información y asesoramiento

Una buena decisión requiere información adecuada. Investiga tus opciones y no temas buscar la opinión de personas con experiencia o conocimiento en el tema. A veces, una perspectiva externa puede arrojar luz sobre aspectos que no habías considerado.

7. Practicar la toma de decisiones pequeñas

Si la incertidumbre te paraliza, practica tomando decisiones más pequeñas. Esto aumenta la confianza en tu capacidad para decidir y reduce el miedo al error.

8. Aceptar la posibilidad de equivocarse

Es importante recordar que no existe la decisión perfecta y que equivocarse es parte del aprendizaje. Evalúa tus decisiones como oportunidades para crecer, en lugar de fuentes de arrepentimiento.

9. Establecer un plan B

Tener una alternativa reduce el miedo al fracaso. Saber que existe otra opción en caso de que las cosas no salgan como esperabas te dará mayor seguridad al tomar decisiones.



Herramientas para manejar la incertidumbre

10. Mantener una red de apoyo

Hablar con amigos, familiares o profesionales puede ayudarte a ordenar tus pensamientos y emociones. El apoyo emocional es fundamental para enfrentar la incertidumbre con fortaleza.

Conclusión

La incertidumbre puede ser desconcertante, pero también es una oportunidad para crecer, explorar nuevas posibilidades y fortalecer nuestra capacidad de adaptación. Aplicando estas herramientas, podemos enfrentar los momentos difíciles con confianza y tomar decisiones más conscientes.

¿Qué herramienta te resuena más para aplicar hoy?





Cómo tener conversaciones difíciles: guía para afrontarlas con confianza

Tarde o temprano, todos enfrentamos conversaciones que nos incomodan: desde aclarar un malentendido con un amigo hasta hablar con la pareja sobre temas sensibles o discutir un problema en el trabajo. El miedo a la confrontación o a dañar una relación puede llevarnos a evitarlas, pero hacerlo solo posterga el problema.

¿Cómo transformar estos diálogos en oportunidades para el entendimiento? Aquí te dejo cinco claves y ejercicios para ponerlas en práctica.

1. Clarifica tu intención

Antes de hablar, pregúntate: ¿Qué quiero lograr con esta conversación?. Evita enfocarte en ganar la discusión y prioriza construir un puente de comunicación. Si tu objetivo es mejorar la relación o resolver un problema, tu actitud y palabras reflejarán esa intención.

◆ **Ejercicio:** Escribí en un papel el objetivo de la conversación. Luego, reformulala en una frase que exprese claridad y empatía. Por ejemplo, en vez de: "Quiero que me escuches y cambies", prueba: "Quiero expresar cómo me siento y encontrar una solución juntos".



Cómo tener conversaciones difíciles

2. Escogé el momento y lugar adecuados

El contexto influye en el resultado de una conversación. Buscá un espacio tranquilo donde ambos puedan expresarse sin interrupciones. Evitá abordar temas delicados cuando la otra persona esté estresada, cansada, enojada. Un ambiente propicio facilita la escucha y la conexión.

◆ **Reflexión:** ¿Cuándo fue la última vez que tuviste una conversación importante en el momento equivocado? ¿Cómo podrías haberla manejado mejor?



3. Expresá tus pensamientos con claridad y respeto

Hablar desde el "yo" en lugar de acusar al otro ayuda a evitar confrontaciones. Por ejemplo, en vez de decir: "Nunca me escuchás", intenta: "Me siento ignorado cuando hablo y no recibo respuesta". Esto permite que el otro comprenda tu sentir sin sentirse atacado.

◆ **Ejercicio:** Practica reformular frases conflictivas desde el "yo". Escribe tres frases en las que sueles expresar frustración y convertilas en afirmaciones que reflejen tu sentir sin culpar al otro.



Cómo tener conversaciones difíciles

4. Practicá la escucha activa

No se trata solo de hablar, sino de realmente escuchar. Haz preguntas para aclarar dudas, repite con tus palabras lo que el otro expresa para verificar que lo comprendiste bien y validá sus emociones.

Algo tan simple como decir: "entiendo que esto te haya afectado" puede marcar la diferencia en el tono de la conversación.

◆ **Reflexión:** Piensa en una conversación reciente. ¿Realmente escuchaste o estabas esperando tu turno para responder?



◆ **Ejercicio:** Pedile a alguien que te cuente sobre un tema importante para él o ella. Escucha sin interrumpir y, al final, repite lo que entendiste. Preguntá si interpretaste bien su mensaje y ajusta si es necesario.



Cómo tener conversaciones difíciles

5. Cerrá con acuerdos y apertura al diálogo

Al final, resumí lo acordado y, si es necesario, deja abierta la posibilidad de seguir conversando en otro momento. Agradecer a la otra persona por su disposición a dialogar refuerza el vínculo y allana el camino para futuras conversaciones.

◆ **Ejercicio:** Después de tu próxima conversación difícil, anotá lo que funcionó y lo que podrías mejorar para la siguiente vez.



Un cambio de perspectiva

Las conversaciones difíciles pueden parecer desafiantes, pero también son oportunidades para fortalecer relaciones y crecer emocionalmente. La clave no es evitarlas, sino abordarlas con empatía, claridad y respeto. Con práctica, lo que hoy parece un reto puede convertirse en una herramienta poderosa para conectar con los demás y con vos mismo/a.

"Las conversaciones difíciles... son oportunidades para fortalecer las relaciones..."



Cómo tener conversaciones difíciles

Reflexioná sobre una conversación pendiente que has estado evitando.

Usá estos tips para prepararte y animate a dar el primer paso.

¡Cada diálogo es una oportunidad de crecimiento!

¿Cuándo vas a empezar?





Víctima o responsable: el poder de elegir nuestra actitud

*¿Te sentís atrapado/a en la queja o tomás las riendas de tu vida?
En este artículo, exploramos cómo reconocer los patrones de víctima
y responsable, qué impacto tienen en nuestro bienestar y cómo dar el
paso hacia una vida más consciente y empoderada.*

Todos atravesamos momentos difíciles, pero la diferencia está en nuestra actitud para afrontarlos. Nadie está exento de experiencias dolorosas, pérdidas o desafíos inesperados; a veces, las circunstancias parecen superarnos y nos sentimos víctimas de lo que nos sucede. Sin embargo, en coaching se trabaja con dos arquetipos que nos ayudan a comprender nuestra actitud ante los desafíos: el arquetipo de la víctima y el arquetipo del responsable.

El arquetipo de la víctima: el refugio en la queja

Este arquetipo se caracteriza por quedarse anclado en la queja. No se trata de negar que el dolor o la injusticia existen, sino de la actitud con la que se enfrenta. La víctima se repite frases como:

- ▶ *¿Por qué me pasa esto a mí?*
- ▶ *No tengo opciones, el mundo está en mi contra.*
- ▶ *Si las cosas fueran diferentes, mi vida sería mejor.*



Víctima o Responsable

Este arquetipo encuentra en la queja una forma de evitar la incomodidad del cambio. Se instala en la resignación, como si estuviera atrapado en una habitación oscura con la puerta abierta, pero sin atreverse a salir porque afuera hay incertidumbre. En este estado, también puede quedar atrapado en el resentimiento, alimentando una sensación de injusticia y frustración que refuerza su papel de víctima.

Además, su actitud puede volverse desgastante para quienes la rodean, generando malestar en su entorno e incluso alejando a las personas que podrían ofrecerle ayuda genuina.





Víctima o Responsable

El arquetipo del responsable: el poder de elegir

Por otro lado, el arquetipo del *responsable* no significa que la persona no sufra o que no haya sido víctima de situaciones injustas. La diferencia es que reconoce su poder de acción y decisión.

El responsable se pregunta:

- ▶ ¿Qué puedo hacer con esto que me pasó?
- ▶ ¿Cómo transformar esta experiencia en aprendizaje?
- ▶ ¿Qué parte de mí puede crecer a partir de esta dificultad?

Es decir, este arquetipo elige no quedarse atrapado en el dolor. Es como un viajero que, al encontrarse con un camino bloqueado, en lugar de lamentarse, busca un sendero alternativo o construye un puente para seguir adelante.

Desde el coaching, se acompaña a la persona a identificar patrones que refuerzan el rol de víctima y facilitar un cambio de perspectiva, con el fin de pasar de víctima a responsable.





Víctima o Responsable

¿Cómo transitar del arquetipo de víctima al de responsable?

Salir del rol de víctima no significa negar el dolor, sino reconocer que, aunque no podamos cambiar lo que nos pasó, sí podemos elegir qué hacer con ello.

Si te sentis atrapado en la queja o la impotencia, hay algunas preguntas que pueden ayudarte a cambiar de perspectiva:

¿Qué necesito aceptar de esta situación?

¿Qué pequeño paso puedo dar hoy para salir de este estado?

¿Estoy esperando que alguien cambie mi realidad por mí?

¿Qué recursos internos tengo que aún no he explorado?





*Lenguaje, emociones
y vínculos*



El poder del lenguaje no verbal: lo que comunicás sin decir una palabra

El lenguaje no verbal es una de las herramientas más poderosas de la comunicación humana. Desde nuestra postura hasta la mirada, desde el tono de voz hasta los gestos más sutiles, todo envía un mensaje antes de que pronunciemos una sola palabra. En este artículo exploraremos qué es el lenguaje no verbal, cómo influye en nuestra comunicación diaria y qué podemos hacer para mejorar su uso consciente.

En este artículo, hablamos de lenguaje no verbal en un sentido amplio y general. Nos centraremos en el lenguaje del cuerpo y la manera en que nos expresamos más allá de las palabras.

Nuestro cerebro y la comunicación no verbal.

Para comprender la comunicación no verbal, primero debemos conocer cómo funciona nuestro cerebro.



El poder del lenguaje no verbal

Aunque el modelo de **Cerebro Triuno de Paul MacLean** hoy está en desuso, lo tomaremos para explicar, de manera sintética, la evolución de nuestro cerebro que se compone de tres áreas:

- 1.- El **complejo reptiliano**, responsable de nuestras funciones básicas de supervivencia.
- 2.- El **sistema límbico**, encargado de nuestras emociones.
- 3.- El **neocórtex**, que nos permite razonar, analizar y reflexionar.

Otra clasificación posible para una mejor comprensión es:

- ◆ Complejo Reptiliano = Cerebro Instintivo
- ◆ Sistema Límbico = Cerebro Emocional
- ◆ Neocortex = Cerebro Racional

El sistema límbico (emocional) y el llamado complejo reptiliano (instintivo) están asociados, mayormente, a **estructuras subcorticales** (ubicadas debajo de la corteza cerebral); mientras que el neocórtex (racional) está compuesto por estructuras corticales (ubicadas en la capa externa del cerebro).

No hay acuerdo definitivo sobre qué estructuras forman parte de cada uno de estas tres áreas, sin embargo podemos mencionar aquellas sobre las que sí hay consenso.



El poder del lenguaje no verbal

El **complejo reptiliano (instintivo)** hace referencia a estructuras subcorticales como el **tronco encefálico**, los **ganglios basales** y el **hipotálamo**, que controlan funciones básicas de supervivencia y movimiento.

Por otro lado, el **sistema límbico (emocional)** parte cortical y parte subcortical, incluye la **amígdala**, el **hipocampo** y la **corteza cingulada**, fundamentales en el procesamiento emocional.

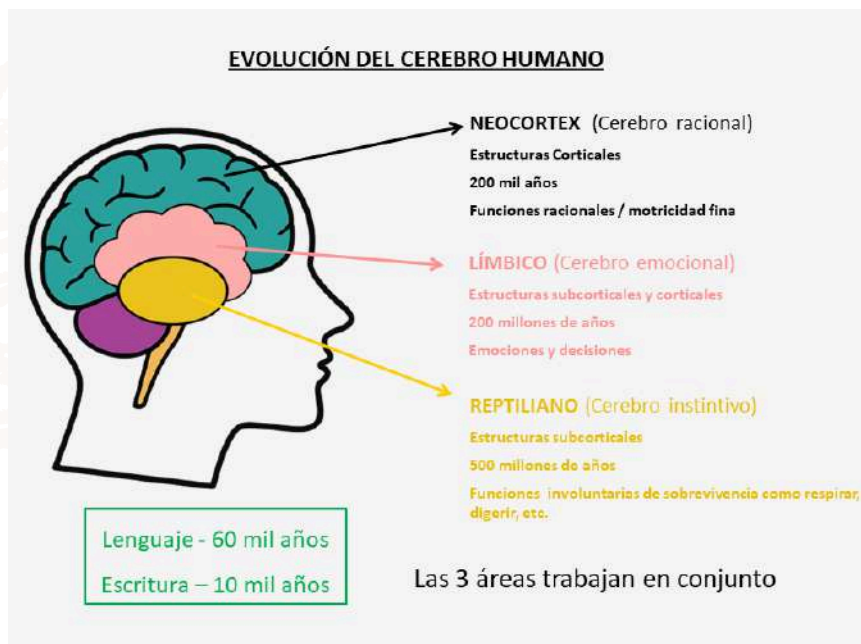
En contraste, el **neocórtex (racional)** es completamente cortical y se encarga de funciones superiores como el pensamiento, la toma de decisiones y la regulación emocional.

Si bien el sistema límbico (emocional) desempeña un papel central en el procesamiento de las emociones, no actúa de manera aislada. Las emociones son el resultado de una interacción compleja entre diversas estructuras cerebrales, tanto subcorticales como corticales, que regulan y modulan nuestra respuesta emocional.

Muchas de nuestras respuestas emocionales se originan en áreas subcorticales, siendo reacciones automáticas a estímulos internos o externos, de ahí que la comunicación no verbal suele ser involuntaria y espontánea. En muchas ocasiones, nuestro cuerpo transmite señales antes de que tomemos plena consciencia de ellas, revelando emociones que nuestras palabras podrían intentar disimular.



El poder del lenguaje no verbal



♥ **Ejemplo 1:** Sobresaltarse al escuchar un fuerte ruido imprevisto. Dar un grito frente a un bicho que nos da asco o miedo. Sacar la mano del fuego cuando me quemó.

♥ **Ejemplo 2:** María está en una reunión de trabajo cuando su jefe menciona que habrá una reestructuración en el equipo.

Aunque intenta mantener la calma y responder con una sonrisa, sus manos comienzan a sudar, su respiración se acelera ligeramente y cruza los brazos de manera tensa. A pesar de que verbalmente dice estar de acuerdo con los cambios, su lenguaje corporal revela incomodidad y ansiedad.



El poder del lenguaje no verbal

Curiosamente, el proceso también funciona en sentido inverso: nuestro lenguaje corporal puede influir en nuestras emociones. Estudios han demostrado que adoptar una postura abierta y segura puede inducir cambios en la química cerebral, promoviendo una mayor sensación de confianza y reduciendo el estrés.

✦ **Ejemplo:** Clara se siente insegura antes de dar una presentación. En lugar de quedarse encogida mirando sus notas, se obliga a sonreír suavemente, levantar el mentón y mirar al frente. A los pocos minutos, esa postura comienza a generar una sensación real de mayor seguridad.

"La comunicación no verbal suele ser involuntaria y espontánea... nuestro cuerpo transmite señales antes de que tomemos plena conciencia de ellas..."



El poder del lenguaje no verbal

¿Cómo influye el lenguaje no verbal en nuestras interacciones?

El psicólogo **Albert Mehrabian** demostró que, cuando hay una discrepancia entre el mensaje verbal y el lenguaje no verbal, las personas tienden a dar más credibilidad a lo que ven y escuchan en el tono de voz, en lugar de a las palabras en sí. Esto significa que si alguien dice "Estoy bien" pero lo hace con un tono de voz apagado, mirada evasiva y brazos cruzados, su comunicación no verbal puede transmitir inseguridad o malestar, generando dudas sobre la veracidad de sus palabras.





El poder del lenguaje no verbal

Por otro lado, el investigador **David Matsumoto** introdujo el concepto de *huellas de comportamiento* para referirse a todos aquellos elementos que comunican información sobre una persona, incluso en su ausencia. Estas huellas incluyen aspectos como la vestimenta, el tipo de auto que conduce, la organización de su espacio personal y la forma en que se desplaza.

Nuestro entorno y hábitos reflejan parte de nuestra identidad y pueden influir en la percepción que los demás tienen de nosotros, ya sea de manera consciente o inconsciente. Así, sin necesidad de estar presente, dejamos una impresión en los demás a través de los objetos y el contexto que nos rodea.





El poder del lenguaje no verbal

La conexión intestino-cerebro y su impacto en el lenguaje no verbal

El intestino y el cerebro están estrechamente conectados a través del **eje intestino-cerebro**, un sistema de comunicación bidireccional que influye en nuestras emociones, pensamientos y comportamiento. Investigaciones han demostrado que la actividad eléctrica del intestino puede modular la producción de ondas alfa en el cerebro, las cuales están asociadas con la relajación, la concentración y la regulación emocional.

Esta interacción es clave en el lenguaje no verbal, ya que nuestro estado emocional afecta nuestra postura, expresiones faciales y tono de voz.

Por ejemplo, una mala salud intestinal puede generar estrés, lo que se reflejará en un lenguaje corporal tenso o una expresión de incomodidad. Por el contrario, cuando el intestino está en equilibrio, facilita un estado de calma que se traduce en una comunicación más abierta y segura.

Comprender esta conexión nos ayuda a ser más conscientes de cómo nuestras emociones y bienestar físico influyen en la forma en que nos expresamos sin palabras.



El poder del lenguaje no verbal

Las influencias ocultas en nuestro lenguaje no verbal

Nuestra comunicación no verbal no surge de la nada; es el resultado de una combinación de factores internos y externos que moldean la forma en que pensamos, sentimos y actuamos:

◆ Nuestro **sistema de creencias y valores** (formado por mandatos familiares y sociales) condiciona nuestros pensamientos y, por ende, nuestra expresión emocional y corporal.

◆ La **historia familiar** impacta en la forma en que procesamos la información y reaccionamos ante diversas situaciones.

◆ La **interacción cerebro-intestino** afecta nuestro bienestar emocional, influyendo en nuestro estado anímico y en cómo proyectamos nuestras emociones a través del cuerpo.

Estos factores generan pensamientos que desencadenan emociones, las cuales se reflejan en conversaciones y, finalmente, en acciones, rendimiento y toma de decisiones. En cada etapa de este proceso, el lenguaje no verbal juega un papel crucial, ya que transmite información sobre nuestro estado interno, muchas veces sin que nos demos cuenta.



El poder del lenguaje no verbal

Comprender estas influencias nos permite mejorar nuestra comunicación no verbal y hacerla más coherente con lo que realmente queremos transmitir.

✦ **Ejemplo:** Juan llega a una cena familiar después de una semana difícil: su trabajo como freelancer no le está dando los ingresos que esperaba. Aunque intenta mostrarse tranquilo, evita el contacto visual, su postura es encorvada y responde con frases cortas. Creció en un entorno donde se repetía que “*el hombre debe ser el proveedor*” y que “*sin plata no sos nadie*”. Esa presión, sumada al malestar físico que arrastra por la gastritis, lo tiene irritable y apagado. Su lenguaje corporal revela una mezcla de frustración y vergüenza, aunque no lo diga con palabras.





El poder del lenguaje no verbal

Mitos y realidades sobre el lenguaje no verbal.

Existen muchas ideas erróneas sobre el lenguaje no verbal. Veamos algunas de las más comunes:

◆ **Mito:** El 93% de la comunicación es no verbal

◆ **Realidad:** Este dato proviene de los estudios de **Albert Mehrabian**, quien analizó cómo interpretamos emociones y actitudes a través de distintos canales. Su investigación sugiere que, cuando hay una incongruencia entre el mensaje verbal y el no verbal, las personas tienden a dar mayor peso a la comunicación no verbal (55% corporal, 38% vocal y solo 7% verbal).

Mehrabian aclaró que sus hallazgos no pueden generalizarse a toda la comunicación, sino solo a situaciones donde expresamos emociones y actitudes.

◆ **Mito:** Las expresiones faciales siempre reflejan nuestras emociones reales

◆ **Realidad:** **Paul Ekman** identificó seis emociones básicas con expresiones faciales universales (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa y asco). Sin embargo, interpretar emociones no es tan sencillo, ya que el contexto y la cultura influyen en su significado. Una misma expresión facial puede tener distintas interpretaciones según la situación en la que se presenta o las normas culturales del observador.



El poder del lenguaje no verbal

Además, las personas pueden modular, exagerar o incluso reprimir sus expresiones faciales según el entorno social o la intención comunicativa. Por ello, aunque las emociones tienen una base biológica, su manifestación no siempre es directa ni universalmente comprensible.

♦ **Mito:** Podemos saber qué le pasa a alguien a través de su lenguaje corporal

♦ **Realidad:** Si bien el lenguaje no verbal proporciona información valiosa, no podemos asumir con certeza lo que alguien está sintiendo y pensando solo observando sus gestos. La interpretación siempre debe hacerse en contexto y complementarse con el diálogo verbal.

MITOS Y REALIDADES

sobre el lenguaje no verbal

Mito 1

El 93 % de la comunicación es no verbal



Solo cuando hay incongruencia entre el lenguaje verbal y el no verbal

Las expresiones faciales siempre reflejan nuestras emociones reales

Mito 2



Depende del contexto y la cultura



Mito 3

Podemos saber qué le pasa a alguien a través de su lenguaje corporal



Debe interpretarse en el contexto y mediante el diálogo





El poder del lenguaje no verbal

Claves para mejorar tu comunicación no verbal

Si bien gran parte de nuestro lenguaje corporal es inconsciente, podemos aprender a gestionarlo para transmitir seguridad y claridad en nuestra comunicación. Aquí te dejo algunas claves:

◆ **Prestá atención a tu postura:**

Mantener una postura erguida y abierta proyecta confianza y seguridad. Evitá encorvarte o cruzar los brazos en situaciones de diálogo.

◆ **Usá el contacto visual de**

manera adecuada: Mantener el contacto visual muestra interés y respeto, pero debe ser natural y no forzado.

◆ **Cuidá tu tono de voz:** No solo lo que decís importa, sino cómo lo decís. Un tono pausado y con buena modulación genera mayor impacto.

◆ **Adaptá tu lenguaje corporal al**

contexto: No es lo mismo hablar en una reunión profesional que en una charla entre amigos. Observá cómo se expresan los demás y ajustá tu comunicación para generar mayor conexión.

◆ **Trabajá en tu gestión**

emocional: Como nuestro lenguaje no verbal refleja nuestras emociones, aprender a reconocer y manejar lo que sentimos nos ayuda a proyectar una imagen más alineada con lo que queremos comunicar.



El poder del lenguaje no verbal

◆ **Cuidá tu aspecto personal y tu presencia física:** La forma de vestirse, los accesorios, el perfume, el aseo personal, e incluso cómo te mueves, también comunican. Vestir según la ocasión y cuidar la proxemia (la distancia que mantenemos con los demás) habla de respeto, coherencia y autoconciencia.

Conclusión

El lenguaje no verbal es una herramienta poderosa que influye en la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos con los demás. Aunque no todo en la comunicación depende de los gestos y la postura, ser conscientes de su impacto nos permite mejorar nuestra expresión y comprensión de nosotros mismos y de los demás.

Si bien no podemos controlar todos los aspectos de nuestro lenguaje corporal, sí podemos aprender a gestionarlo para generar mejores conexiones y transmitir mensajes más efectivos.

La próxima vez que hables con alguien, observa qué dice tu cuerpo. Puede que descubras que ya estabas comunicando mucho antes de empezar a hablar.

¿Sos consciente de tu lenguaje no verbal?

¿Creés que refleja lo que realmente querés comunicar?

¿Necesitás cambiar tu lenguaje no verbal?

¿Para qué?



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Las emociones son un fenómeno complejo que involucra nuestra biología, nuestra mente y nuestra cultura. Aunque su estudio ha avanzado enormemente gracias a la neurociencia, sigue existiendo un debate sobre su origen y funcionamiento. ¿Son solo reacciones químicas en el cerebro o algo más? En este artículo exploramos el vínculo entre el cerebro, la mente y las emociones desde distintas perspectivas.

Un viaje entre la mente y el cerebro.

El problema de la relación entre la mente y el cerebro ha acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. Desde el dualismo de Descartes hasta las posturas monistas que explican la mente como una función emergente del cerebro, la discusión sigue abierta.

En el caso de las emociones, esta pregunta se vuelve aún más relevante: **¿Son las emociones procesos puramente biológicos o también son construcciones sociales y culturales?**



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Los estudios actuales muestran que las emociones tienen bases neurofisiológicas evidentes. La amígdala, por ejemplo, juega un papel clave en la regulación del miedo y otras respuestas emocionales intensas. Sin embargo, también hay evidencia de que las emociones son moldeadas por la cultura y la experiencia. En otras palabras, la forma en que sentimos y expresamos nuestras emociones no es universal ni puramente instintiva, sino que está mediada por nuestras creencias y aprendizajes.

El funcionamiento biológico de las emociones

Las emociones surgen como respuestas automáticas a estímulos internos o externos, activando en primer lugar estructuras subcorticales del cerebro, que operan de manera rápida e inconsciente. Por ejemplo, la amígdala detecta amenazas y desencadena respuestas de defensa; el hipotálamo, por su parte, regula las reacciones fisiológicas asociadas a las emociones, como el aumento del ritmo cardíaco, la sudoración o la liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Estas respuestas iniciales nos preparan para actuar de forma instintiva y adaptativa sin necesidad de un procesamiento racional.





Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Las respuestas fisiológicas y viscerales determinan la intensidad de la emoción, activando al organismo y ajustando sus recursos para afrontar una posible demanda de energía.

Sin embargo, cuando la información emocional llega a la corteza cerebral, es cuando tomamos conciencia de la emoción y podemos interpretarla en un contexto más amplio. La corteza prefrontal, en particular, es clave para la regulación emocional, ya que nos permite analizar lo que sentimos, evaluar si la respuesta es apropiada y, en caso necesario, modular nuestra reacción. Gracias a esta interacción entre las estructuras subcorticales y el neocórtex, no solo podemos experimentar emociones, sino también comprenderlas, gestionar-

las y expresarlas de forma más compleja y socialmente adecuada.

Las emociones: un fenómeno multidimensional

Según el psicólogo Mariano Chóliz, las emociones pueden entenderse en tres dimensiones principales:

- 1.- Cognitiva-subjetiva:** La forma en que interpretamos y damos significados a nuestras emociones.
- 2.- Conductual-expresiva:** Cómo manifestamos externamente lo que sentimos (gestos, tono de voz, lenguaje corporal).
- 3.- Fisiológica-adaptativa:** Los cambios biológicos y corporales que acompañan una emoción y que facilitan una respuesta adaptativa al entorno.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Estas dimensiones no siempre están sincronizadas. Por ejemplo, alguien puede sonreír mientras siente tristeza, o experimentar miedo sin reconocerlo conscientemente. Este desajuste puede explicar por qué a veces nos cuesta identificar y gestionar nuestras propias emociones.

¿Cuántas emociones existen?

Si bien algunos investigadores han intentado identificar un conjunto limitado de emociones básicas,



otros sostienen que las emociones son mucho más complejas y dependientes de la cultura y la experiencia.

El psicólogo **Paul Ekman** fue uno de los primeros en demostrar que algunas emociones son universales y están presentes en todas las culturas. Basándose en estudios transculturales, identificó seis **emociones básicas** que pueden reconocerse fácilmente a través de la expresión facial: **alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco**. Posteriormente, Ekman añadió una séptima emoción: el desprecio, aunque esta no se presenta en todas las culturas con la misma claridad. Su teoría se basa en la idea de que estas emociones tienen una base biológica e innata, lo que significa que no son aprendidas, sino que forman parte de nuestra evolución como especie.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

El psicólogo **Robert Plutchik** propuso en 1980 un modelo más dinámico llamado la **Rueda de las Emociones**, que presenta ocho emociones primarias organizadas en pares opuestos: alegría–tristeza, ira–miedo, confianza–asco, anticipación–sorpresa. Lo innovador de su teoría es que estas emociones pueden combinarse para formar emociones secundarias o más complejas. Por ejemplo:

- alegría + confianza = amor;
- miedo + sorpresa = asombro;
- tristeza + asco = remordimiento.

Este enfoque sugiere que las emociones no son estáticas, sino que pueden fusionarse de distintas maneras para crear una gama más rica de experiencias emocionales.

El neurocientífico **Antonio Damasio** introdujo el concepto de *marcador somático* para explicar cómo las emociones influyen en nuestra toma de decisiones. Según su teoría, cada experiencia emocional deja una huella fisiológica en el cuerpo —una especie de registro somático— que el cerebro recupera ante situaciones similares en el futuro. Estas señales corporales, aunque a menudo no seamos conscientes de ellas, actúan como guías rápidas que nos orientan hacia opciones más seguras o nos alejan del malestar. Así, emoción y razón no son opuestas, sino que se entrelazan en el proceso de evaluación y elección.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Damasio también distingue entre emociones básicas —como el miedo o la ira, presentes en muchas especies— y emociones sociales más complejas, como la culpa o la admiración, moldeadas por la cultura y la convivencia humana. Desde su perspectiva, las emociones son respuestas biológicas adaptativas, pero también experiencias profundamente influenciadas por el entorno social y la historia personal.

Además de los modelos de Ekman, Plutchik y Damasio, otros investigadores han ampliado nuestra comprensión de las emociones desde perspectivas más dinámicas y contextuales:

◆ **Lisa Feldman Barrett**, con su Teoría de la Construcción de las Emociones, argumenta que las emociones no son respuestas universales ni automáticas, sino que el cerebro las construye en función de experiencias previas, el contexto social y el aprendizaje cultural. Es decir, no sentimos una emoción de manera innata, sino que nuestro cerebro interpreta los estímulos y les asigna un significado emocional en cada situación.

◆ **Richard Davidson**, por su parte, estudia la relación entre emociones y cerebro, explorando cómo la plasticidad neuronal nos permite modular nuestra respuesta emocional a través de la práctica y la experiencia, como en la meditación o la terapia.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

◆ **David Le Breton**, desde una mirada antropológica, sostiene que las emociones no son fenómenos biológicos universales, sino construcciones culturales e históricas. Según su perspectiva, la forma en que experimentamos y expresamos una emoción depende del lenguaje y de las normas sociales de cada cultura.

Desde estas miradas, queda claro que las emociones no pueden explicarse únicamente desde la biología, sino que son el resultado de una interacción entre el cerebro, la cultura y la experiencia individual. En última instancia, nuestras emociones no solo nos ayudan a sobrevivir, sino que también nos permiten conectarnos con los demás y dar sentido a nuestras experiencias.

“...las emociones... son el resultado de una interacción entre el cerebro, la cultura y la experiencia individual”

El papel adaptativo de las emociones.

Las emociones no solo sirven para expresar lo que sentimos, sino que tienen un papel clave en nuestra supervivencia y adaptación al entorno. Según Darwin, las emociones tienen una función evolutiva que nos ayuda a responder rápidamente a situaciones de peligro o recompensa.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Por ejemplo, el miedo nos prepara para la huida o la defensa, la ira nos impulsa a enfrentar amenazas y la tristeza nos permite reflexionar sobre nuestras pérdidas. Además, las emociones también tienen una función social: nos ayudan a comunicarnos con los demás y regular nuestras relaciones interpersonales.

Cerebro y emociones: una relación bidireccional

Si bien la neurociencia ha identificado estructuras cerebrales específicas involucradas en las emociones, la relación entre cerebro y emoción no es unidireccional. Es decir, no solo el cerebro genera emociones, sino que las emociones también pueden modificar el cerebro.

Por ejemplo, las experiencias traumáticas pueden cambiar la estructura de la amígdala y del hipocampo, afectando la forma en que una persona responde al estrés. Del mismo modo, las emociones placenteras pueden mejorar la plasticidad neuronal y fortalecer las conexiones sinápticas.

Esto demuestra que nuestras emociones no están determinadas únicamente por la biología, sino que también pueden ser moduladas por nuestras experiencias y pensamientos.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Conclusión

Existen diferentes enfoques sobre cómo entender las emociones. Las posturas más biologicistas enfatizan el papel de las estructuras cerebrales y las funciones corporales en la generación de emociones, considerándolas principalmente como respuestas automáticas del organismo. En cambio, las perspectivas antropológicas y socioculturales sostienen que las emociones están profundamente moldeadas por la cultura, el lenguaje y la historia personal de cada individuo. Ambas miradas aportan elementos para comprender este fenómeno tan complejo como la emoción humana.

El estudio de las emociones sigue evolucionando, integrando conocimientos de la neurociencia, la psicología y la antropología.

Aunque sabemos que el cerebro juega un papel fundamental en la regulación emocional, la forma en que sentimos y expresamos nuestras emociones está influenciada por muchos otros factores, incluyendo nuestra cultura y nuestro entorno.

Entender nuestras emociones no solo nos permite mejorar nuestra calidad de vida, sino que también nos ayuda a comprender mejor a los demás. Al final del día, las emociones son lo que nos hace humanos.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

¿Alguna vez sentiste una emoción que no supiste cómo nombrar?

¿Cómo manejas tus emociones en situaciones difíciles?

¿Qué estrategias te han ayudado a regularlas mejor?

Las emociones nos atraviesan todos los días...

¿Y si empezamos a prestarles más atención?



Te invito a visitar “Emociones básicas y secundarias y cómo gestionarlas”



El entramado invisible: creencias, historia familiar, cuerpo e intérprete

Nuestros pensamientos, emociones y acciones no surgen de la nada. Están influenciados por creencias, historia familiar, procesos biológicos y la manera en que nuestro cerebro interpreta la realidad. Comprender este entramado nos permite transformar nuestra percepción y nuestro rumbo.

Los resultados que obtenemos no son solo fruto de nuestras acciones, sino de un entramado de influencias que moldean nuestra manera de pensar y actuar. Nuestros pensamientos generan emociones, que impactan en nuestras conversaciones y acciones. Pero detrás de cada pensamiento hay un entramado de influencias: nuestras creencias, la historia familiar, el funcionamiento de nuestro organismo y la manera en

que nuestro cerebro interpreta la realidad. ¿Podemos tomar conciencia de estos factores y elegir una narrativa más alineada con nuestro verdadero ser?

Cuando analizamos nuestros logros y fracasos, solemos pensar que son consecuencia directa de nuestras acciones. "Si hago A, obtengo B". Sin embargo, nuestras acciones son impulsadas por pensamientos que surgen dentro de un contexto más amplio y complejo.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Cada pensamiento que tenemos está moldeado por múltiples influencias:

◆ **Creencias y mandatos familiares:** Desde la infancia interiorizamos ideas sobre lo que está bien y mal, lo que se espera de nosotros y lo que creemos posible o imposible.

◆ **Historia familiar y herencia epigenética:** Experiencias de generaciones anteriores pueden estar presentes en nuestra biología y afectar nuestras reacciones ante ciertas situaciones.

◆ **Factores fisiológicos:** El funcionamiento de nuestro organismo, los neurotransmisores y procesos electroquímicos afectan la manera en que pensamos y sentimos.

◆ **El Intérprete del hemisferio izquierdo:** Es un concepto neuropsicológico desarrollado por el psicólogo Michael S. Gazzaniga y el neurocientífico Joseph E. LeDoux, que explica cómo nuestro cerebro tiende a crear historias coherentes, incluso cuando la información es incompleta, para dar sentido al mundo reconciliando la nueva información con lo que se sabía previamente; intenta racionalizar, razonar y generalizar la nueva información que recibe para relacionar el pasado con el presente. A veces, estas interpretaciones no reflejan la realidad, sino una versión distorsionada.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Cómo estos factores moldean nuestra percepción y rendimiento

Nuestros pensamientos no son neutrales: cada uno surge dentro de este entramado de influencias. Un simple desafío en el trabajo puede ser interpretado de manera distinta según nuestra historia y biología:

▶ Si crecimos con la creencia de que "el esfuerzo siempre da frutos", podríamos verlo como una oportunidad de crecimiento.

▶ Si heredamos una historia de fracaso en nuestra familia, podríamos sentirnos inseguros, incluso sin razón aparente.

▶ Si estamos con bajos niveles de serotonina, nuestra percepción del problema puede ser más pesimista.

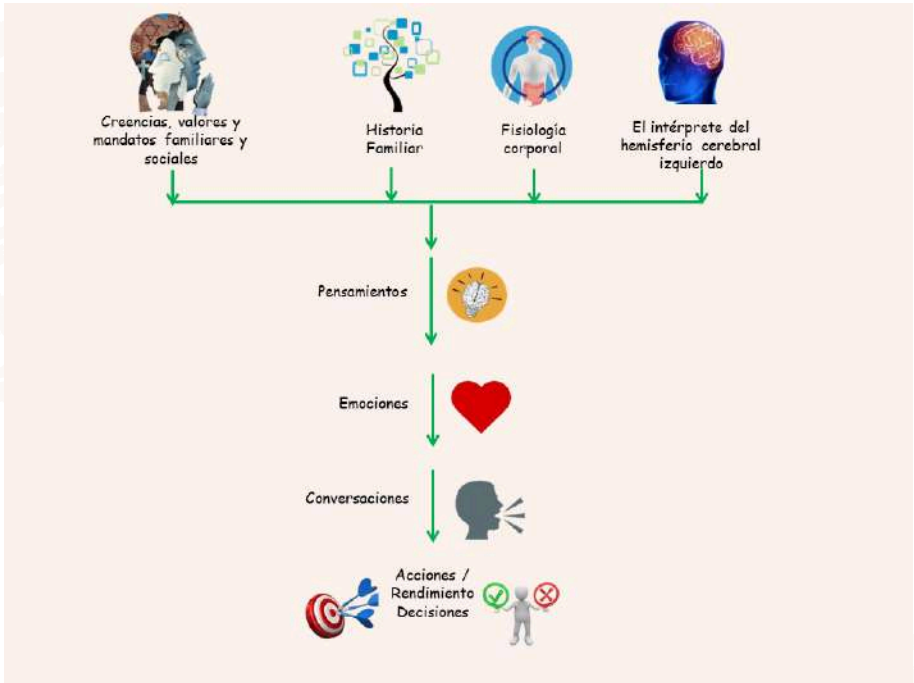


▶ Si el Intérprete de nuestro cerebro intenta dar sentido a una situación ambigua, podría llenar los vacíos con información errónea.

Todo esto influye en nuestras emociones, pensamientos, diálogo interno y conversaciones con los otros, lo que a su vez determina nuestras acciones y resultados..



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia



Reconfigurando nuestra manera de pensar

Si bien no podemos eliminar estas influencias, podemos volvernos conscientes de ellas y aprender a gestionarlas:

♥ **Reconociendo nuestras creencias:** Observar qué ideas damos por sentadas y preguntarnos si realmente nos benefician o nos limitan.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

♥ Explorando nuestra historia

familiar: Descubrir y entender qué patrones heredamos y decidir si queremos seguir reproduciéndolos o transformarlos.

♥ Escuchando nuestro cuerpo:

Atender nuestras emociones y estados físicos para comprender cómo influyen en nuestra percepción del mundo.

♥ Cuestionando al Intérprete:

Cuando nos contamos una historia sobre lo que sucede, preguntarnos: "¿Es esta la única manera de ver la situación?".

Cada vez que hacemos este trabajo interno, no solo transformamos nuestra manera de pensar y sentir, sino que también podemos cambiar nuestra relación con la historia familiar y las creencias heredadas.

" Nuestra percepción del mundo no es fija. Si aprendemos a identificar y cuestionar las influencias invisibles que la moldean, podemos abrirnos a nuevas posibilidades y transformar nuestra realidad."

Cada persona es, en gran medida, el relato que construye sobre sí misma. Sin darnos cuenta, tejemos nuestra historia a partir de creencias que hemos heredado o aprendido con el tiempo. Algunas nos permiten avanzar, mientras que otras pueden limitarnos sin que lo notemos.



Las emociones: entre el cerebro y la experiencia

Pero ninguna de ellas es una verdad absoluta: son interpretaciones que podemos revisar y transformar. Cuestionar lo que damos por cierto nos abre la posibilidad de mirar nuestra vida desde otro lugar, de elegir una narrativa más libre y alineada con quienes realmente somos.

Durante una semana, observá tus pensamientos recurrentes ante desafíos o decisiones. Reflexioná sobre:

¿Qué creencias arraigadas, experiencias familiares o factores físicos están moldeando tu percepción?

¿Existe otra manera de interpretar esta situación que te brinde mayor claridad o bienestar?

¿Qué ideas sobre ti mismo/a y el mundo das por hechas sin cuestionarlas?

¿De qué manera tu historia familiar influye en tu forma de pensar y actuar?

¿Podrías adoptar una nueva perspectiva que te ayude a expandir tu visión y posibilidades?



*Reflexiones ante
lo doloroso*



El eterno retorno: un desafío para la transformación personal

El eterno retorno de Nietzsche no es solo una idea filosófica, sino un desafío existencial: vivir con autenticidad, responsabilidad y plenitud. En este artículo exploramos cómo romper con los ciclos repetitivos y tomar las riendas de nuestra transformación personal.

¿Y si tuvieras que vivir esta vida una y otra vez?

Friedrich Nietzsche lanzó una de las preguntas más inquietantes de la filosofía: ¿y si tuvieras que vivir tu vida, cada instante de ella, una y otra vez por toda la eternidad?. Esta idea, conocida como el *eterno retorno*, no solo es un postulado filosófico, sino un llamado a la acción: nos invita a vivir con total responsabilidad y plenitud, sin depender de estructuras externas que dicten nuestro destino.

Rompiendo con los mandatos externos

Nietzsche criticó la influencia de la religión y la ciencia como sistemas que han encasillado al ser humano en normas y valores ajenos a su propia esencia. En su concepto del *superhombre*, propone una evolución del espíritu, un salto de conciencia en el que dejamos atrás la sumisión para convertirnos en creadores de nuestra propia existencia.

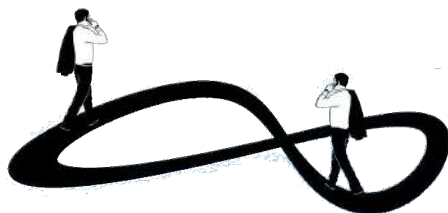


El eterno retorno

Esta idea tiene paralelos con otras perspectivas:

✦ **Carl Rogers y la actualización del yo** : el enfoque centrado en la persona nos muestra que el proceso de transformación es un viaje de autoconocimiento donde pasamos del *yo real* al *yo ideal* en un ciclo constante de actualización de uno mismo, de evolución.

✦ **La psicogenealogía y la repetición inconsciente**: Muchas veces quedamos atrapados en patrones familiares repetitivos (síndrome de aniversario, lealtades invisibles), hasta que tomamos conciencia y rompemos la rueda.



✦ **El samsara y la liberación**: En la tradición oriental, la vida es vista como un ciclo de nacimiento, muerte y reencarnación. Solo mediante el despertar de la conciencia se puede alcanzar el *moksha*, la liberación del sufrimiento.

En todas estas visiones hay un denominador común: **la transformación requiere esfuerzo y una decisión consciente de cambio.**



El eterno retorno

Salir del bucle: la clave del cambio

Si el eterno retorno es una posibilidad, la verdadera pregunta es: *¿cómo quiero vivir?* Para salir de la repetición de patrones limitantes, es necesario un momento de revelación, un insight que nos lleve a la acción.

Transformación y voluntad de poder

La filosofía de Nietzsche nos deja una enseñanza poderosa: la *voluntad de poder*, ese impulso vital que nos mueve a la evolución y a la creación de nuevos valores. En el counseling y otras disciplinas del desarrollo personal, este concepto se manifiesta como la fuerza interna que nos lleva a salir de lo conocido, a desaprender lo

impuesto y a elegir nuestra propia verdad.

Voluntad de poder y tendencia actualizante

La *voluntad de poder* de Nietzsche y la *tendencia actualizante* de Carl Rogers comparten un núcleo común: ambas describen una fuerza interna que impulsa al individuo a crecer y evolucionar. Sin embargo, mientras que Nietzsche concibe la voluntad de poder como un principio fundamental de la vida, una energía que nos lleva a trascender nuestros límites y crear nuevos valores, Rogers plantea la tendencia actualizante como una capacidad innata del ser humano para desarrollarse de manera saludable y alcanzar su máximo potencial en un entorno propicio.



El eterno retorno

La diferencia central radica en el enfoque: Nietzsche enfatiza la lucha, la superación del sufrimiento y la ruptura con lo establecido para lograr la transformación, mientras que Rogers pone el acento en la autenticidad, la congruencia y la autorrealización desde un crecimiento natural y armonioso. Aun así, ambas teorías nos invitan a ser protagonistas de nuestra propia evolución, dejando atrás las limitaciones impuestas y avanzando hacia una versión más plena de nosotros mismos.

El desafío es claro: **vivir con plena consciencia, convertirnos en protagonistas de nuestra existencia y abrazar cada instante como si fuera eterno.**

Porque, al final, la transformación real solo ocurre cuando nos atrevemos a actuar. Cada decisión que tomamos nos aleja o nos acerca a nuestra versión más libre y auténtica. No podemos evitar el devenir, pero sí podemos decidir cómo lo vivimos.

La transformación está en movimiento. **Y todo comienza con un paso.**





El eterno retorno

¿Qué cambio estás evitando?

¿Qué decisión postergás?

¿Qué actitudes debés cambiar para no repetir experiencias dolorosas?


¿Cómo podés tomar el control de tu vida y salir del papel que otros esperan de vos?

¿Qué valores han sido introyectados en vos y cuáles realmente resuenan con tu ser?

¿Cómo podés vivir cada instante con mayor autenticidad y plenitud?

¿Qué historia querés empezar a escribir hoy?





*Cuando cambiamos la forma en que
miramos las cosas,
las cosas que miramos cambian.”*

Wayne Dyer



Si algo de lo que leíste resonó con vos, podés seguir explorando más reflexiones, guías y recursos en mis otros espacios.

Y si tenés ganas de compartir qué te pasó al leer, tus comentarios son muy valiosos. Siempre es un regalo saber que hay alguien del otro lado.

Quiero dejar un comentario

Instagram

Página Web



Humanos (hoy)
Edición 1 - Año 2025