

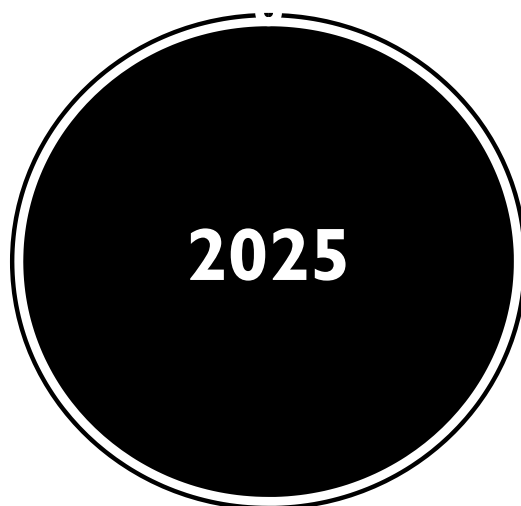
ati magazine

Asociación
Transpersonal
Iberoamericana



ati magazine #15

ISSN-impreso: 2788-4023
ISSN-digital: 2788-4031



ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

Órgano divulgativo

Dra. Nadia Rosas-Chávez

Editora

Contenido



Alejandro Tuana

Diálogos entre lo sistémico y lo visionario: un caso de integración terapéutica

(p. 5)



Ingrid Querol Sentis

Chamanismo, dos caminos al conocimiento interior

(p. 10)



Joaquín Toledo

Seres danzantes y sintientes. Movimiento, caricia y vida en la psicoterapia: puente entre lo humano y lo transpersonal

(p. 13)



Josemaría Bernal

Psicoterapia transpersonal con medicina sagrada: un vehículo a reinos amplios de ser y de consciencia

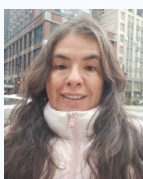
(p. 16)



Héctor Gil García

El impacto de las nuevas tecnologías en las etapas del desarrollo humano: una mirada humanista y filosófica

(p. 19)



Angela Manchola C.

Un puente posible entre la ciencia, la espiritualidad y el cuidado
(p. 24)



Natalia Olivera

Integrar el cuerpo: una dimensión esencial en psicoterapia
(p. 27)



Bryan Negrón Quiñones

Voces del Tambor: Despertar Espiritual y Psicología Transpersonal en el Caribe (Reseña)
(p. 29)



Alfonso Verdoy (Necrológica)
(p. 30)

Resumen

El presente artículo explora la integración entre constelaciones familiares y terapia psicodélica a través de un caso clínico que revela la complementariedad profunda entre ambos abordajes. Un consultante que venía estudiando constelaciones familiares hace aproximadamente un año encuentra en una sesión terapéutica grupal con hongos psilocibios la revelación de un nudo transgeneracional que explica sus síntomas. El caso demuestra cómo el conocimiento sistémico previo funciona como llave interpretativa que permite comprender y aprovechar terapéuticamente las revelaciones surgidas en estados ampliados de consciencia, evidenciando cómo ambos abordajes, completos en sí mismos, se potencian y sinergizan cuando convergen.

Palabras clave: constelaciones familiares, terapia psicodélica, psicogenealogía, transmisión transgeneracional.

Introducción

Las constelaciones familiares de Bert Hellinger revelaron algo fundamental: los sistemas familiares operan bajo dinámicas invisibles que afectan a sus miembros a través de generaciones. Cuando alguien es excluido del sistema —por muerte trágica, secreto familiar, vergüenza colectiva— otro miembro posterior puede "tomarlo" sin saberlo, repitiendo su destino, sintiendo sus emociones, cargando con dolores que no son propios (Hellinger, 2001).

La psicogenealogía profundizó en estas dinámicas. Anne Ancelin Schützenberger documentó cómo fechas significativas y traumas no elaborados se transmiten generacionalmente, creando patrones de repetición que los descendientes experimentan como propios. Su concepto de "síndrome de aniversario" describe cómo los eventos tienden a repetirse en fechas específicas del calendario familiar. El "doble por fecha" —cuando alguien nace en la fecha en que otro murió— establece una identificación particularmente intensa (Schützenberger, 2002).

Paralelamente, el renacimiento de la investigación psicodélica ha demostrado que sustancias como la psilocibina y la ayahuasca pueden facilitar estados ampliados de consciencia que permiten acceder a contenidos profundos, incluyendo material transgeneracional. Sin embargo, poco se ha explorado sobre cómo estos dos campos pueden potenciarse mutuamente, cómo el conocimiento de uno puede iluminar la experiencia del otro.

Este artículo presenta un caso donde ambos caminos convergen de manera sinérgica.

El Caso

*tranquilo el hombre
otro mundo lo escolta
huye la bestia*

Un hombre adulto llegó a terapia con un cuadro que había comenzado abruptamente el 16 de marzo: ansiedad intensa, insomnio severo, pensamientos intrusivos. El diagnóstico convencional fue trastorno de ansiedad y depresión. El tratamiento: ansiolíticos, antidepresivos. Los resultados: ninguno. La ansiedad persistía, los pensamientos intrusivos también. Pero él intuía algo más profundo, algo que las pastillas no curan.

Así descubrió las constelaciones familiares. Comenzó a estudiar, participó en sesiones, trabajó diversos temas relacionales. Cada constelación aportaba comprensión, pero la ansiedad permanecía. En múltiples ocasiones solicitó constelar específicamente ese tema, pero el terapeuta no dio entrada. Había otros con necesidades más urgentes, decía. En realidad, operaba algo más sutil: la intuición del campo indicando que el momento no había llegado, que el camino pasaba por otro lado.

Tiempo después, el terapeuta propuso algo diferente: participar en una sesión terapéutica grupal de macrodosis con hongos psilocibios. El consultante había experimentado con psicodélicos en contextos recreativos, pero nunca en un encuadre terapéutico. Aun así, su intuición le decía claramente que debía ir.

«el renacimiento de la investigación psicodélica ha demostrado que sustancias como la psilocibina y la ayahuasca pueden facilitar estados ampliados de consciencia que permiten acceder a contenidos profundos, incluyendo material transgeneracional.»

La sesión terapéutica: preparación y contexto

La sesión se diseñó como espacio terapéutico grupal acompañado por tres terapeutas experimentados. Se trabajaría con dosis significativas de psilocibina en contexto terapéutico que incluiría música preparada y en vivo, y que podría extenderse durante más de 6 horas.

La preparación comenzó quince días antes. Se creó un grupo de *WhatsApp* donde los participantes compartieron material: indicaciones sobre dieta, meditaciones guiadas, ejercicios de respiración, reflexiones sobre la intención personal. Cada uno tuvo sesiones individuales previas donde se trabajó la intención que llevarían a la sesión grupal y se obtuvo consentimiento informado explícito sobre el proceso, los riesgos y el marco terapéutico. El consultante tenía la suya clara: comprender el origen de su ansiedad. Una semana antes hubo sesión grupal preparatoria donde el grupo se conoció, tejiendo el campo colectivo que sostendría la experiencia.



El *setting* fue cuidadosamente diseñado: tres terapeutas presentes en todo el proceso, música específica para distintas fases del viaje, espacio amplio y protegido con todo lo necesario.

*templo y susurro
zazen entrando el alba
zafu y canto*

La noche de la sesión el grupo se reunió al caer el sol. Los hongos se repartieron con intención y respeto. El consultante recibió 2.8 gramos de psilocibina que ingirió en silencio mientras sostenía su intención. La música comenzó suave, los participantes se recostaron, los terapeutas ocuparon sus posiciones atentas.

Los hongos empezaron su trabajo. Primero el cuerpo, luego la percepción. Los límites del yo se difuminaron, el tiempo perdió linealidad. El consultante entró en el espacio ampliado y formuló su pregunta: ¿de dónde viene esta ansiedad que me está destruyendo?

*conozco a Dios
lo vi batirse en duelo
amante sin fin*

La respuesta llegó rápidamente: "Lo tuyo es fácil". Entonces los hongos le mostraron una imagen nítida: un hombre al que nunca había conocido, el tío paterno que se había suicidado años atrás. Y las fechas se revelaron como piezas encajando: él había nacido el 6 de marzo, su tío se había quitado la vida el 16 de marzo, su ansiedad había comenzado precisamente un 16 de marzo.

Gracias a su formación en constelaciones familiares, pudo comprender inmediatamente lo que experimentaba. Reconoció el fenómeno del "doble por fecha", comprendió el síndrome de aniversario, entendió que había estado cargando con una identificación transgeneracional sin saberlo. Sin este conocimiento previo, la revelación hubiera sido poderosa pero confusa, difícil de integrar. Pero él tenía las herramientas. Conocía el lenguaje. Podía leer el mapa que los hongos desplegaban ante él.

Los hongos comunicaron entonces: "Ya es hora de soltarlo".

*día de gracia
la lluvia lava el mal
dolor menguante*

En ese momento algo se soltó. Físicamente perceptible, las cadenas invisibles se rompieron. Lloró intensamente. Lloró por el tío que nunca conoció, por sí mismo y los años perdidos en ansiedad, por



su padre que había perdido un hermano, por todos los que cargan con muertos sin saberlo. La música lo sostuvo, los terapeutas permanecieron cerca sin invadir, el campo grupal lo contuvo.

Resultados y dinámicas reveladas

*la luna llena
de éxtasis el agua
amanece al fin*

Al día siguiente, en el círculo de integración, compartió su experiencia. Los resultados fueron inmediatos y sostenidos. La ansiedad no estaba. Los pensamientos intrusivos habían desaparecido. El insomnio se resolvió. En el seguimiento realizado un mes después, los cambios se mantuvieron estables: sin ansiedad, durmiendo normalmente, sin pensamientos intrusivos. Reportó mantenerse en un estado de presencia y calma, sintiendo que la vida mantenía sus colores, y que se seguía sintiendo muy feliz y muy conectado. Más allá de la remisión sintomática, había algo fundamental: "Volví a sentir los colores de la vida". Había recuperado el entusiasmo vital, el deseo genuino de estar vivo. Comprendió que durante años había estado cargando con el destino interrumpido del tío.

El análisis posterior reveló más capas. El tío paterno había mantenido un conflicto con el padre del consultante: el padre era estructurado, rígido, apegado a normas; el tío era libre, desestructurado, rebelde. Esta misma dinámica se replicaba entre el consultante y su hermano. Al cargar con el tío, no solo había tomado su ansiedad y pensamientos intrusi-

vos sino también su conflicto con la estructura paterna, su rebeldía, su forma de estar en el mundo. Ahora, liberado de la identificación, podía honrar su propia desestructura sin tener que repetir el destino trágico.

También reconoció algo sobre la transferencia terapéutica: desde el inicio había sentido una conexión particular con el terapeuta, una confianza que no podía explicar racionalmente. Después de la experiencia comprendió que el terapeuta le recordaba físicamente al tío: la barba, las artes marciales, cierta actitud ante la vida. Esta similitud inconsciente había facilitado todo el proceso, creando el campo de confianza necesario.

Análisis: la complementariedad profunda

Este caso ilustra algo importante: el conocimiento sistémico previo funcionó como llave interpretativa que permitió comprender e integrar la revelación psicodélica. Sin formación en constelaciones familiares y psicogenealogía, el consultante no hubiera sabido qué significa ser "doble por fecha" ni hubiera comprendido el síndrome de aniversario. La revelación hubiera sido poderosa emocionalmente pero sin marco conceptual para comprenderla, sin lenguaje para nombrarla, la integración hubiera sido incompleta.

Aquí radica la complementariedad profunda: las constelaciones familiares preparan el terreno conceptual, alfabetizan en lo sistémico, proporcionan el mapa necesario; los psicodélicos facilitan acceso

experiencial directo a información que el campo consciente mantiene velada, que las defensas del ego no permiten ver. Cada modalidad es completa en sí misma, capaz de generar procesos terapéuticos profundos. Sin embargo, cuando convergen, se potencian y sinergizan mutuamente, abriendo posibilidades que amplifican el alcance de cada abordaje.

Retrospectivamente cobra sentido que el terapeuta no diera entrada al tema en constelaciones previas. La intuición del campo —ese saber que emerge sin justificación racional— indicaba otro camino. Las constelaciones trabajaron temas preparatorios, enseñando progresivamente el lenguaje sistémico, familiarizando al consultante con identificaciones transgeneracionales y lealtades invisibles. Cuando llegó la sesión terapéutica grupal, estaba preparado de múltiples maneras: poseía las herramientas conceptuales, tenía la alfabetización sistémica necesaria, contaba con la madurez emocional para sostener la revelación.

La exhaustividad del set and setting constituye una estructura terapéutica esencial. Los quince días de preparación, las meditaciones compartidas, la dieta específica, las sesiones individuales, el grupo de WhatsApp tejiendo confianza mutua, la presencia de los terapeutas durante toda la sesión, la música cuidadosamente seleccionada, el espacio protegido: todo esto hace posible que la experiencia sea verdaderamente sanadora. Este cuidado de las formas rituales responde a lo que Byung-Chul Han (2020) llama la relación entre estética y profundidad: sin el cuidado exhaustivo del contexto, la experiencia se volvería superficial, incapaz de generar la hondura necesaria para la transformación.

Discusión: ética y peligros

Los psicodélicos requieren preparación seria, contexto apropiado, acompañamiento profesional experimentado y seguimiento cuidadoso. El trabajo con material transgeneracional demanda respeto profundo por todos los miembros del sistema familiar, tanto vivos como muertos, por dinámicas frecuentemente más grandes que cualquier individuo involucrado.

Hellinger advertía con claridad sobre los riesgos cuando falta el respeto al sistema. En "Constelaciones Familiares del Espíritu" afirma: "La misma suerte le espera a alguien que ayuda y en relación con esto a un constelador que no ha respetado el orden jerárquico (...) En este sentido ayudar

es un oficio peligroso, cuando el que quiere ayudar viola o hace caso omiso de este orden" (Hellinger, citado en Champetier de Ribes, 2017). Más dramáticamente, señalaba que las constelaciones realizadas sin respeto son "peligrosas para el constelador" y "creaban nuevos desórdenes al no respetar a los sistemas familiares". Este peligro opera "por resonancia": lo que afecta negativamente al sistema del cliente repercute en el sistema del propio terapeuta. En el trabajo con psicodélicos, donde las dinámicas sistémicas emergen con particular intensidad, este principio se amplifica.

Este trabajo requiere terapeutas que han desarrollado la capacidad de sostener el campo sin invadirlo, de acompañar sin dirigir, de confiar en algo más grande que su propio saber técnico. La intuición resulta fundamental junto con conocimiento teórico sólido, técnica apropiada y experiencia acumulada.

Este caso constituye evidencia de un camino posible, pero requiere validación mediante estudios más amplios. Sin embargo, demuestra algo significativo: cuando estos abordajes convergen apropiadamente, se vuelven posibles resultados terapéuticos profundos y duraderos.

Conclusiones

*amar sin pausa
robarle a dios el alma
lluvia de flores*

Las constelaciones familiares y la psicogenealogía ofrecen el mapa del territorio transgeneracional. Los psicodélicos ofrecen acceso experiencial directo a ese territorio. Pero el mapa prepara la experiencia, y la experiencia profundiza la comprensión del mapa. El conocimiento sistémico prepara el campo para la revelación psicodélica, la revelación psicodélica confirma y expande el conocimiento sistémico, este conocimiento expandido permite integraciones más profundas, que a su vez abren nuevas comprensiones sistémicas. Todo mueve todo, todo influye en todo.

Es un movimiento circular donde cada modalidad alimenta a la otra, creando una espiral ascendente de comprensión y liberación. La experiencia psicodélica se vuelve comprensión profunda porque existe el mapa conceptual. El mapa conceptual cobra vida porque existe la vivencia directa. La vivencia directa se puede soltar conscientemente porque existe el marco que la sostiene. Y el marco se profundiza porque la vivencia lo confirma.

La invitación es explorar esta integración reconociendo su naturaleza circular: campos que se interpenetran, se nutren mutuamente, se transforman en el encuentro. Porque al final, ambos caminos buscan fundamentalmente lo mismo: que los vivos puedan vivir su propia vida sin cargar innecesariamente con muertos que no les corresponden, que cada uno pueda sentir, recuperar, experimentar otra vez —y quizás por primera vez plenamente— los colores completos de la vida.

Referencias

- Champetier de Ribes, B. (2017). *Constelar la enfermedad desde las comprensiones de Hellinger y Hamer*. Rigden Institut Gestalt.
- Han, B. (2020). *La desaparición de los rituales: Una topología del presente*. Herder Editorial.
- Hellinger, B. (2001). *Órdenes del amor*. Herder Editorial.
- Schützenberger, A. A. (2002). *Ay, mis ancestros! Links transgeneracionales, secretos de familia, síndrome de aniversario y práctica del genosociograma*. Edicial.
- Tuana, A. (2009). *Oriental (Libro de haikus)*. El Clú de Yaugurú.



Alejandro Tuana Nágeli

Terapeuta Integrativo de orientación junguiana, especializado en Constelaciones Familiares, Meditación, Sonido Terapéutico, Microdosis y Plantas Sagradas, Medicina China y 5 Leyes Biológicas.

Director de la *Escuela de Transformación Personal (ETP)* en Uruguay.

Músico y facilitador, integra cuerpo, símbolo y visión transpersonal en procesos terapéuticos individuales, grupales y formativos.

Correo electrónico: alejandrotuana@gmail.com

Instagram: [@alejandro.tuana](https://www.instagram.com/alejandro.tuana)

Hay un sendero antiguo, oculto entre los susurros del bosque y el palpar de la tierra. En él, donde anida el misterio de la vida, los espíritus caminan junto a los hombres en busca de conocimiento y sanación. El chamanismo es una práctica espiritual ancestral centrada en la conexión con el mundo invisible, la naturaleza, los espíritus y las energías que habitan en todo lo existente. Está presente en diversas culturas del mundo, desde los pueblos amazónicos y andinos hasta las tribus siberianas y mongolas. Su esencia trasciende fronteras y lenguas, recordándonos la profunda conexión que une a toda la vida en la Tierra.

Para el pensamiento chamánico, todo lo que existe tiene alma, las piedras, las plantas, los animales, las montañas y los ríos y son, por tanto, seres con espíritu y sabiduría propia. El chamán, como guardián de ese conocimiento, es el puente entre el mundo visible y el invisible. A través de rituales, cantos sagrados, danzas, plantas maestras y el sonido del tambor, busca restablecer la armonía entre el ser humano, la naturaleza y los espíritus protectores.

Más que una práctica espiritual, el chamanismo es una cosmovisión, un camino de vida, una manera de comprender el mundo desde la interdependencia y el respeto profundo por la vida. Enseña que todo está tejido en una misma red de energía, y que cuando una parte se desequilibra, el todo se resiente. El chamanismo está renaciendo en estos tiempos como una voz ancestral que nos invita a volver a nuestras raíces, a escuchar el pulso de la tierra y a reconocer que la verdadera sabiduría brota de la conexión con lo sagrado que habita en cada ser.

Podríamos decir que dentro del chamanismo hay dos líneas bien diferenciadas de trabajo, una con plantas maestras y otra sin plantas maestras. La diferencia entre ambos radica principalmente en los métodos utilizados para acceder a estados alterados de conciencia, así como en el rol de la naturaleza y la enseñanza espiritual dentro de la práctica chamánica. Por eso, es esencial saber la diferencia entre uno y otro tipo de chamanismo.

Chamanismo con plantas maestras

Este tipo de chamanismo, muy presente en regiones como la Amazonía sudamericana, se caracteriza por el uso ritual de plantas consideradas

“maestras” o “de poder”, como la ayahuasca, el san Pedro, el peyote, los hongos... Estas plantas no se ven como simples sustancias psicoactivas, sino como seres espirituales con conciencia propia, capaces de enseñar, sanar y guiar al practicante en su camino espiritual. En este contexto, el chamán actúa como intermediario entre el participante y el espíritu de la planta, facilitando una experiencia que busca la revelación, la purificación y la transformación personal.

Las plantas maestras son consideradas “maestras” precisamente porque su función dominante es la enseñanza de los misterios de la vida, no solo la curación física o emocional. Este enfoque más conocido como chamanismo enteogénico o vegetalista se encuentra en el chamanismo amazónico y andino, donde la relación con la planta es profundamente ritualizada, incluyendo dietas, restricciones y un marco cosmológico específico.

En estas prácticas, las plantas son consideradas espíritus maestros, entidades con sabiduría propia. No son drogas ni simples alucinógenos, sino medios de comunicación con el mundo espiritual. El chamán, a través del consumo ceremonial, establece un diálogo con la planta, que revela visiones, enseñanzas profundas, procesos de autoconocimiento y una expansión de la conciencia del practicante, así como una sanación de cuerpo, mente y espíritu.

El papel del guía es crucial, prepara el espacio, protege energéticamente a los participantes y traduce los mensajes del “mundo invisible”. Sin ese contexto ritual, las plantas pierden su carácter sagrado y pueden convertirse en experiencias desarraigadas o incluso peligrosas. En esencia, el chamanismo con plantas sagradas reconoce en la naturaleza una aliada viva que enseña, cuida, cura y transforma. La conciencia se expande a través del espíritu vegetal, en comunión con la Tierra.

Chamanismo sin plantas

El chamanismo no siempre involucra el consumo de sustancias enteógenas o visionarias. En muchas culturas, el viaje chamánico se logra a través de otros métodos que alteran o expanden la conciencia sin recurrir a plantas. El chamanismo sin plantas sagradas busca la expansión de la conciencia desde el interior del ser, sin intermediarios materiales. La

«Más que una práctica espiritual, el chamanismo es una cosmovisión, un camino de vida, una manera de comprender el mundo [...]»

planta es sustituida por el canto, el tambor o el espíritu mismo del chamán.

En otras tradiciones chamánicas como las de Siberia, Mongolia, partes de Norteamérica o África, el acceso a los estados no ordinarios de conciencia se logra sin el uso de sustancias psicoactivas. En su lugar, se emplean técnicas como el tamborileo rítmico, el baile extático, el ayuno, la privación sensorial, la meditación profunda o la respiración controlada. Aquí, el

chamán entra en trance por medios puramente somáticos o energéticos, y su conexión con los espíritus se basa en su entrenamiento, disciplina y relación con sus guías espirituales. En estas tradiciones, la naturaleza sigue siendo sagrada, pero no depende de plantas con propiedades psicoactivas para acceder a lo trascendente. La autoridad espiritual del chamán proviene de su iniciación, sus visiones y su capacidad para navegar entre mundos, más que de una relación con una planta específica. El chamán viaja a otras dimensiones a través de su propia energía vital, sin mediadores externos. El poder no está en una sustancia, sino en el entrenamiento del alma, en la concentración, en la alianza con los espíritus y elementos naturales. En esencia, el chamanismo sin plantas sagradas busca la expan-

sión de la conciencia desde el interior del ser, sin intermediarios materiales.

Convergencias

Los dos caminos (Estas dos aproximaciones) se sustentan en una cosmovisión donde la realidad no se limita a lo material, sino que está poblada por energías, espíritus y fuerzas invisibles. Los chamanes de ambas tradiciones actúan como mediadores entre los mundos, realizando ceremonias para restaurar el equilibrio del individuo, la comunidad y la naturaleza. Se requiere una disciplina rigurosa, una ética espiritual y una transmisión de conocimientos de generación en generación, donde el respeto y la preparación son fundamentales para ejercer el rol chamánico auténtico.

Las prácticas están acompañadas de cantos, danzas, símbolos y elementos rituales que crean el espacio sagrado indispensable para el trabajo espiritual. En síntesis, ambos caminos son chamanismo, uno brota del espíritu del ser humano, el otro del espíritu de la planta. Ambos buscan la misma meta: sanar, comprender, restablecer el equilibrio entre los mundos. La diferencia está en el vehículo del viaje, el tambor o la hoja, el canto o la raíz, pero el destino es el mismo: el encuentro con lo sagrado.





En el contexto del Neochamanismo, una reinterpretación moderna del chamanismo, el uso de plantas maestras, ha tomado un rol central, incluso dominante, convirtiéndose en una “técnica seductora y expansionista” que atrae a buscadores espirituales de todo el mundo. Esto ha generado una cierta confusión o simplificación, donde se supone que todo chamanismo implica el uso de plantas psicoactivas, ignorando la diversidad de prácticas ancestrales que funcionan sin ellas.

No tenemos que olvidar el contexto social en el que vivimos. Tenemos que adaptar las prácticas chamánicas, con o sin plantas, a nuestro estilo de vida actual sin olvidar la tradición que sostiene el chamanismo y es aquí, donde radica la dificultad para encontrar el equilibrio y llevar estas prácticas chamánicas, que han demostrado su efectividad durante todo el recorrido de la humanidad, al punto espaciotemporal en donde hoy nos encontramos.



Ingrid Querol Sentis

Mujer Medicina

Facilitadora de Macrodosis y microdosis, Kinesióloga Cuántica y Lectura de Cartas OH.

Estudió Chamanismo en el Instituto de Estudios Chamánicos (Línea de Michael Harner).

Instagram: [@inquer13](https://www.instagram.com/inquer13)

“No somos seres racionales, somos seres emocionales con la capacidad de razonar” H. Maturana & D. López.

Introducción

El presente ensayo propone explorar cómo el movimiento, la caricia y la experiencia de vida pueden facilitar procesos psicoterapéuticos desde una visión humanista-transpersonal, integrando elementos de la Biodanza, la Gestalt y, de manera complementaria, la facilitación de microdosis con plantas sagradas. A partir de la experiencia personal y de relatos terapéuticos, se argumenta que estas dimensiones permiten conectar al sujeto con su sentir, abrir vías de consciencia y aproximarse a un sentido de propósito.

“Seres Danzantes y Sintientes” es una invitación a reforzar la idea de que no somos sólo seres racionales, sino principalmente seres emocionales con capacidad de razonamiento. Este marco se fortalece al considerar la Biodanza como un sistema de integración humana, renovación orgánica y re-educación afectiva a través de la música, el canto, el movimiento y situaciones de encuentro en grupo, según Rolando Toro su creador.

“El mundo se está convirtiendo en un espacio en donde la caricia es un privilegio, en donde el odio se esparce más rápido que cualquier virus y existen algunos rebeldes que practican el amor”. Toledo J.

Quisiera invitarte a recordar ¿cuándo fue la última vez que fuiste acariciado, la última vez que danzaste libremente esa canción que tanto adoras, sin juicios, sin culpa, simplemente hacerlo?

Seres danzantes y seres sintientes

Conceptos claves

- **Emoción:** Experiencia psicológica y fisiológica breve que surge ante un estímulo y nos impulsa a actuar.
- **Movimiento:** Energía que impulsa la existencia hacia adelante; es cambio constante, desde el latido del corazón hasta el giro de las galaxias.
- **Caricia:** Lenguaje breve pero profundo de cuidado y atención; presencia ofrecida sin imposición —un toque, una palabra, una mirada que reconcilia, calma o reafirma.
- **Vida:** Síntesis de movimiento y caricia entrelazados que dan sentido a la existencia; fenó-

meno dinámico, impredecible y hermoso.

Estos tres elementos —movimiento, caricia y vida— constituyen pilares fundamentales en la práctica psicoterapéutica contemporánea, enriquecidos por la experiencia de la Biodanza, la Gestalt y la facilitación de microdosis con plantas maestras. En los relatos de los facilitados, podemos encontrar características cualitativas de origen transpersonal que surgen a través de ejercicios de movimiento “recetados” que permiten reconectar con sensaciones placenteras que habían estado bloqueadas durante años. Algunos de los relatos incluyen sensaciones de conexión con un todo, libertad en la corporalidad, sensación de comodidad en su propio cuerpo, disposición a la apertura de consciencia (estar presente), entre otros.

Se suele decir que lo más reprimido en la sociedad es la sexualidad, aunque esto no es totalmente cierto. Me he dado cuenta que principalmente nos privamos de poder sentir. Entonces, podemos entender como equivalente o superior, la emoción reprimida. La cual es acompañada con los movimientos “recetados” que proponen tres escenarios posibles:

«Me he dado cuenta que principalmente nos privamos de poder sentir.»

1. **Activación de los circuitos de recompensa, interocepción y presencia en vivo.** El movimiento y la caricia activan de forma coherente redes neurales relacionadas con la recompensa (dopaminérgico), la interocepción (sensación del estado interno) y la atención plena. La caricia proporciona señal de cuidado y afecto, aumentando oxitocina y reduciendo cortisol. Juntas, estas señales optimizan la atención al cuerpo y la experiencia presente, facilitando que emerjan sensaciones placenteras y un sentido de totalidad. de esta forma, el sistema de recompensa se activa de modo que incluso sensaciones antes amortiguadas (o insensibles) vuelven perceptibles, lo que facilita “sentir de nuevo” y conectar con el todo.
2. **Desactivación de defensas somáticas a través de la presencia y la seguridad experiencial.** Las personas con historial de trauma o disociación pueden haber desconectado sensaciones corporales para protegerse. Un entorno que prioriza presencia, atención suave y experiencia sensorial no intrusiva facilita desactivar defensas. Los movimientos

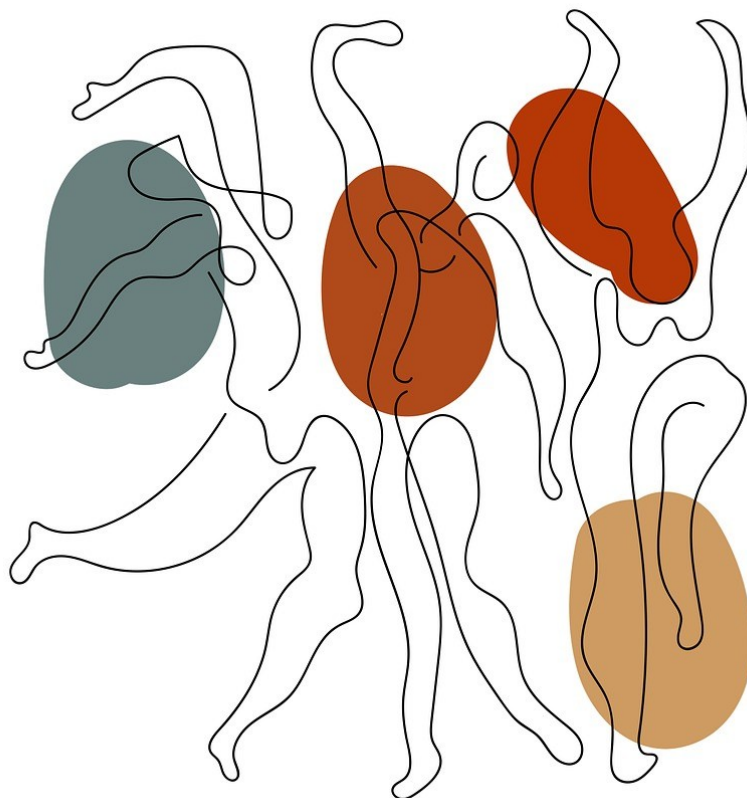


Ilustración: [BiancaVanDijk](#)

“recetados” son articulaciones de la corriente Gestalt y la Biodanza, en donde la persona experimenta “Here and Now” sin exigencia de una interpretación inmediata, precisando ser solo integrado en el cuerpo sin dar un valor calificativo en lo pronto. La caricia reduce la ambigüedad de la experiencia y brinda un anclaje de seguridad. Este dúo (movimiento y caricia) funciona como un puente entre cuerpo y mente, reduciendo la activación hipervigilante. En un aspecto terapéutico, la apertura a un espacio seguro, el cuerpo puede permitirse el acceso a sensaciones placenteras y a una sensación de totalidad que había estado bloqueada, lo que facilita la experiencia de conexión con un “todo” y la apertura de consciencia.

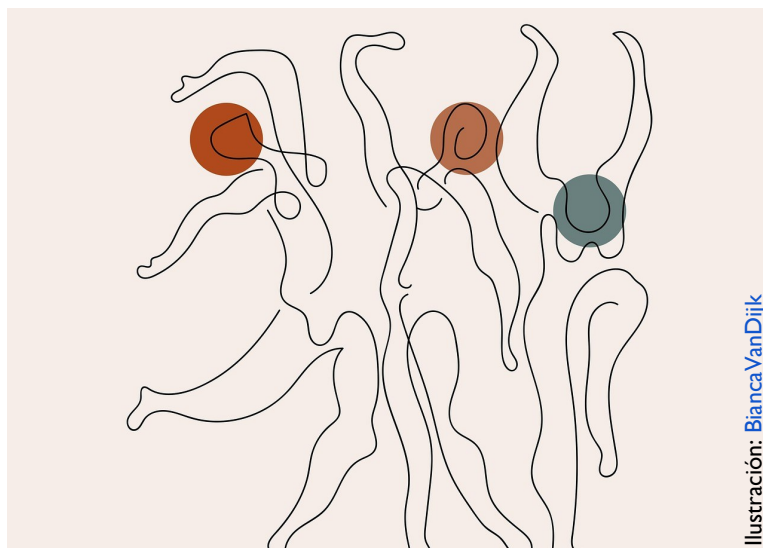
3. *Integración de la experiencia y memoria a través de la reconexión cuerpo-emoción.* La experiencia terapéutica no solo genera sensaciones momentáneas, sino que reconfigura patrones de procesamiento emocional y de memoria corporal. Entonces, el movimiento facilita la reactivación de redes de memoria emocional (Sistema Límbico). En conjunto, la caricia, además de regular un eje de oxitocina-cortisol, sirve también como

señal y contexto para codificar la experiencia de manera segura y no amenazante. Pudiendo modular la reactividad emocional y la percepción de límites y recursos. La reiteración de experiencias con carácter de “conexión con un todo” y “libertad corporal”, se integran en recuerdos no traumáticos o menos amenazantes, lo que facilita la memoria de experiencias positivas y la generalización de esa presencia a nuevas vivencias.

Movimiento, caricia y vida en la cotidianeidad

El movimiento abre camino; la caricia teje seguridad; la vida sucede en la interconexión de ambos con la presencia de compasión. Este camino no es un dato externo, sino una experiencia vivida desde el sentir, en plenitud, que se actualiza en cada gesto cotidiano. Cada acto sencillo (respirar con consciencia, escuchar sin guardar respuestas, mirar con amabilidad) es una semilla de integración que puede regarse en cualquier momento. El camino de sanación requiere responsabilidad ética, cuidado y respeto por el tiempo propio y ajeno; no hay atajos, hay acompañamiento. En la práctica, lo terapéutico se convierte en forma de habitar: una vida vivida con mayor autenticidad, presencia y humanidad.

En el vaivén diario, el movimiento es más que desplazamiento: es una corriente íntima que nos recuerda que estamos vivos. Cada paso, cada respiración consciente, se convierte en una nota de la melodía de nuestra existencia. La caricia, a su modo, es una promesa de cuidado: un toque que dice “aquí estoy contigo” y una mirada que reconoce la vulnerabilidad y la dignidad que nos habitan. ¿Qué sentido le das a tu propio movimiento cuando te mueves con atención y presencia? ¿Qué rostro de cuidado puedes ofrecerte a ti mismo en cada gesto?



Visto desde el marco humanista-transpersonal, Gestalt y Biodanza, el ser humano aparece como un campo dinámico de posibilidades: el cuerpo guarda la memoria, el movimiento transforma la experiencia y la caricia ancla el presente en un aquí y ahora que puede sentirse como hogar. En la práctica terapéutica, este trípode (movimiento, caricia y vida) invita a habitar nuestra totalidad con honestidad y gentileza. ¿Qué herramienta o experiencia personal te ayuda a volver a ese hogar interior cuando la prisa te empuja fuera de ti? ¿Cómo podrías sostener a otra persona sin dominar, sino acompañarla?

La vida cotidiana, a menudo consumida por la prisa y el juicio, puede convertirse en un espacio de reencuentro con lo esencial: moverse sin miedo, acercarse con presencia que sostiene, permitir que la emoción pase y revele su mensaje. Tú eres coautor de tu proceso: desde respirar con atención hasta permitir un toque de cordialidad, puedes construir una experiencia más humana y conectada con el sentido. ¿Cuándo fue la última vez que experimentaste movimiento libre sin juicios? ¿Cómo podrías permitirte una caricia o una presencia cuidadosa en tu vida cotidiana? ¿Qué significa para ti “sentir de nuevo” y conectar con un sentido de totalidad?



Joaquín Toledo

Psicólogo con Visión Humanista-Transpersonal, con enfoque en Gestalt, Facilitador de Biodanza SRT y Facilitador de psicoterapia en microdosis en plantas sagradas y maestras.

Teléfono de contacto+56976144117, Chile

“Ser arrancado de la esclavitud de la percepción ordinaria, que te sean revelados por unas horas el mundo interior y exterior, tal como son comprendidos directa e incondicionalmente por la mente en su totalidad, es una experiencia de inestimable valor para cualquiera.”

Aldous Huxley

Consideremos a las medicinas sagradas cual vehículos que facilitan navegar el alma para explorar, curiosearse y conocerse mejor. Numerosos psicólogos, investigadores de la consciencia y estudiosos de religiones saben que milenios atrás las plantas de poder han sido parte constitutiva de la tecnología de lo sagrado en los rituales. Se han usado para ayudar a conectarnos, vía cierto trance vital y anímico, con poderes y estadios propios, tanto naturales como sobrenaturales.

Los vikingos y eslavos, los antiguos hindúes y griegos (lee del Soma de los Védas y del ergot y kykeon del rito Eleusino) usaban agentes mágicos para subir su nivel de energía y vitalidad, abrir la mente y expandir la consciencia, con el fin de acceder a reinos empoderados, sutiles y divinos. Muchas etnias nativas de América aún usan plantas de poder cual medio físico, social y espiritual. Su uso debe ser de libre elección y beneficio personal.

La historia cuenta que el emperador Teodosio el Grande, tras haber sido sometido por el obispo de Milán, Ambrosio, ordenó en su Edicto de Constantinopla, año 393, que se prohibiese el paganismo, y obligó a que toda persona dentro del Imperio Romano se hiciese cristiana. En suma, prohibió la realización de cualquier ritual no cristiano, de toda danza pagana (léase de todas las danzas), y de las añejas Olimpiadas. Empezó a retumbar un tenebroso dogma que, a fuego y espada, aniquiló a las tradiciones raizales, dogma que hasta hace poco dictó que el cuerpo mismo era pecado; de modo que cuanto implicase al cuerpo, por añadidura se consideró sucio, pagano, prohibido.

Bajo esa férrea fiebre idealista y apolínea, Europa asoció Dionisio (Nagüal, arquetipo juguetón, el loco, Afrodita) al demonio, Hades (lo inconsciente, el sabio, el curiosearse) se asoció al infierno, y los Misterios Eleusinos dedicados a Demeter (La

Madre) fueron clausurados. Misterios Eleusinos a los que, como a las Olimpiadas, se les rendía culto desde casi 2.000 años atrás y eran considerados el más excelso y supremo ritual del enorme panteón griego. Sabemos de templos esparcidos por Cataluña, el sur de Italia, Macedonia, Grecia y la actual Turquía, en donde ciertas mujeres de saber lideraban, por medio de la cerveza psicodélica (el kykeon), este magnífico ritual dedicado a La Madre, Demeter, la diosa. Toda esta tradición, borrada de un plumazo por el obispo Ambrosio y el emperador Teodosio, fue extinguida a punta de cazar y quemar brujas, yerbateras, curanderas y personas de saber por más de trece oscuros siglos.

Recordemos que herejía significa opinión y que, al ser para la Iglesia el peor de los pecados, opinar ha sido imperdonable. Toda vivencia ritual de carácter local (a una etnia o región) y con poder de fuego transformador fue perseguida, en últimas erradicada, y cesó de celebrarse. Europa encarnó

una serie de reinos cristianos, centralizados, sometidos a unos mitos y a unos ritos uniformes, fijos, dictados e impuestos desde Roma, centro del poder.

Las danzas, las Olimpiadas y los brebajes mágicos de cerveza psicodélica (el kykeon usado antes en los Misterios Eleusinos) fueron reemplazados por un

único elemento, impuesto a todas las gentes: la hostia, (ipan sin levadura!). La hostia representó al salvador Jesús Cristo que, según esa idea, vendría a salvar a los ahora víctimas. ¿De qué salvaría él? A tan incómoda pregunta se responde lo obvio: pues del infierno (imaginado) que ese mismo Dios, en el que se forzó a las gentes a creer, había creado.

Y de la mano de san Agustín, el padre de la Iglesia que por ese tiempo y dada su culpa sexual proyectó en el cuerpo tan sombrío mal que lo consideró pecado, nos asustamos del propio cuerpo y nos enajenamos, subidos a la cabeza, a creencias ajenas, a creernos nacidos en pecado, aunque superiores al reino natural (con el que nada teníamos que ver). Europa entró en esa tenebrosa época llamada por los historiadores el Oscurantismo, en la que por siglos y siglos a millones de personas se les enseñó a ignorar, negar y no sentir su propio cuerpo, ni abrazar a otros, y se impidió acceder a algún

«Muchas etnias nativas de América aún usan plantas de poder cual medio físico, social y espiritual. Su uso debe ser de libre elección y beneficio personal.»



nivel de energía, realidad o conocimiento otro que el dictado, que se normalizó.

Leonardo da Vinci estudió cadáveres a escondidas a inicios de 1500, san Juan de la Cruz fue apresado por la Inquisición y huyó de ella a finales de los 1500, igual Baruch Spinoza 100 años después; en 1600 quemaron vivo a Giordano Bruno en Roma y Galileo Galilei fue juzgado después. Una sumamente larga y triste lista evidencia cómo en los modos sociales se vivió la cama de Procusto.

Desde san Agustín los templos habían dejado de ser sitios de asombro, gracia, vitalidad. Derramaban oratorias de culpa, sufrimiento y terror. Nietzsche lo resume bien al preguntarse ¿cómo fue posible que Europa hubiese creído que esta vida es una gusanera sin valor de ser vivida, y que solo la vida después de esta sí vale? Para compensar, dice el filósofo Edgar Morin, “el hombre blanco le robó el alma al mundo y se la atribuyó solo a sí mismo”.

Hoy, en medio de una enorme crisis planetaria, espiritual, social, ecológica, política, y cuando Caín y Abel (Ucrania y Rusia) reencarnan una pelea mortal, justo en la zona de donde surgió el emocionar patriarcal, y recuperados enhorabuena algunos vehículos enteógenos (lee Alex Shulgin, Terence McKenna, Albert Hofmann y sus fórmulas

mágicas), creemos que la salida más amable y responsable, y a la vez divertida y empoderada es hacia dentro, para abandonar el sitio de víctima, para asumirse mago, cocreador en este plano de realidad. Jardinear en el alma un imaginario bello y bondadoso, aprender a pensar bonito, es el desafío a cultivar.

Para ello, urge recuperar y crear rituales con poder transformador en virtud de aumentar nuestro nivel de energía, de saber y conexión; urge abrir la mente y atravesar el laberinto (llevar a cabo nuestra labor interior) para acceder a reinos verdaderos del espíritu, sí, hasta revivir una sentida unidad consigo mismo, con la madre Tierra y con lo sagrado en la Vida, sin dogmas en medio.

El estado de gracia y dicha puede ser vivido, sí, integrado al cuerpo, a este precioso cuerpo nuestro redimido, cuerpo que es templo del mundo interior, cuerpo que hemos aprendido a querer y a cuidar, cuerpo que, siendo amado, es más que mera materia: es encarnación y a la vez representación tridimensional de nuestra alma, del ser que somos.

Es un momento decisivo y emocionante de nuestra historia individual y social, como especie y planetaria. Nos encanta poder vivir esta muerte a lo viejo y nacimiento a lo nuevo con los ojos abier-



tos, bien acompañados, a plena consciencia de que nos estamos jugando el destino, el futuro, como consideramos mejor, no como un dictado, sino explorando el misterio que es la gran Diosa vida, con curiosidad y atención, y tratando de ser amables consigo mismos al nombrar cada territorio que nos topamos.

Chuang Tsu decía “la crisálida llama muerte a lo que la vida llama mariposa”. E independiente de la suerte y del karma que corramos, nos encanta compartir este emocionante y sentido Camino con CoRazón contigo, confiados en que logremos lo que nos corresponde: más verdad, más belleza, más bondad.

Gracias por caminar con nosotros.



Josemaría Bernal

Estudió filosofía, religiones y psicología en Carolina del Norte. Maestría en Psicoterapia Transpersonal en la Naropa University, Boulder. Meditador zen, maestro en Rebirthing y Respiración Terapéutica. Se formó en Gestalt y terapia holista, trabajó la psicomagia y la ecología del alma. Lleva 37 años acompañando personas, parejas y grupos en sus procesos íntimos, y desde 1990 integra las Medicinas Sagradas a su clínica. El “Programa Miel” es el fruto. Le gusta caminar, soplar la dulzaina, hacer fogatas y jardinear. Es autor del libro “Amistar: El arte de ser tu mejor amigo”, y “A los pies de la diosa pongo flores”. Vive en el campo con su compañera Cata Salguero.

<https://www.josemariabernal.com/>

E-mail: josemariabernalperez@gmail.com

Introducción

El desarrollo humano comprende un proceso vital que abarca la totalidad de la existencia humana, desde el nacimiento a la vejez. Cada etapa está marcada por hitos biológicos, cognitivos, emocionales y sociales, profundamente influenciados por el entorno. En este siglo XXI, dicho entorno se halla, para bien y para mal, condicionado por las nuevas tecnologías, que transforman los modos de aprender, comunicarse y construir la identidad (Papalia & Martorell, 2021).

En las últimas décadas, el desarrollo humano se ha vuelto inseparable del contexto digital. La infancia está condicionada por pantallas y dispositivos desde la cuna; la adolescencia se entrelaza con las redes sociales como espacio de pertenencia y autoafirmación; la adultez vive la hiperconectividad laboral y afectiva; y es la vejez, paradójicamente, la que encuentra en la tecnología nuevas posibilidades para mantener la autonomía y la salud.

Cada una de estas transformaciones plantea un desafío ético y psicológico, y requeriría una exhaustiva investigación. Pero la pregunta es: ¿la tecnología amplía o limita las potencialidades humanas?

Desde la perspectiva de la psicología humanista, el individuo posee un potencial innato para crecer y autorrealizarse cuando encuentra un entorno que lo favorece. Como afirma Carl Rogers (1961), “el individuo posee en sí mismo vastos recursos para su comprensión y para el cambio de autoconcepto, de sus actitudes y de su conducta; estos recursos pueden activarse si se proporciona un clima definido de actitudes psicológicas facilitadoras” (p. 33). La tecnología, entonces, puede ser parte de ese clima facilitador o convertirse en un obstáculo, dependiendo del modo en que se use.

La finalidad de este trabajo es examinar el impacto de las nuevas tecnologías en todas las fases del desarrollo humano, subrayando los beneficios y los riesgos desde una mirada integradora que aúna la psicología del desarrollo con la psicología (y aún con la filosofía) humanista. En última

instancia, la pregunta que lo guía es profundamente ética: ¿cómo lograr que la técnica sirva al desarrollo del ser humano sin deshumanizarlo?

El desarrollo humano y la influencia del entorno tecnológico

El desarrollo humano se ha estudiado desde múltiples perspectivas. Jean Piaget (1972) propuso que el conocimiento surge a través de la interacción activa del niño con su entorno, en un proceso de asimilación y acomodación. Lev Vygotsky (1978) añadió que el desarrollo cognitivo se realiza en combinación con el aspecto social y cultural, destacando el papel del lenguaje y la colaboración. Erik Erikson (1950) planteó una secuencia de ocho etapas psicosociales, cada una caracterizada por una crisis que las personas debemos resolver para crecer de manera saludable.

Sin embargo, el entorno que describieron es-

tos autores ha cambiado radicalmente. En el siglo XXI, los niños, adolescentes y adultos vivimos inmersos en una realidad tecnológicamente mediada. Los objetos digitales (móviles, pantallas, redes, videojuegos, aplicaciones de citas o la inteligencia artificial) forman parte de esta cotidianeidad y, en muchas ocasiones, del propio proceso de aprendizaje y socialización, que

tanto remarcaron los mencionados investigadores. La tecnología se ha convertido en un nuevo contexto de desarrollo, con sus propios riesgos y oportunidades (Papalia & Martorell, 2021). ¿Qué conclusiones extraerían ellos hoy de la forma de aprendizaje tecnificada actual? ¿Cómo percibirían estos autores los procesos del desarrollo en la supertecnificación de hoy?

Desde la óptica de la psicología ecológica, por ejemplo, de Urie Bronfenbrenner (1979), el desarrollo depende de la interacción entre distintos sistemas ambientales (microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema). Hoy, el ecosistema digital es una capa transversal que influye en todos ellos: afecta a la familia (microsistema), modifica la escuela (mesosistema), transforma los medios de comunicación (exosistema) y altera los valores sociales y culturales (macrosistema). Este entorno

«la pregunta es: ¿la tecnología amplía o limita las potencialidades humanas? la pregunta [...] es profundamente ética: ¿cómo lograr que la técnica sirva al desarrollo del ser humano sin deshumanizarlo?»



ofrece también ventajas significativas. En la infancia, las tecnologías pueden favorecer la estimulación cognitiva y el aprendizaje cuando se utilizan con supervisión adecuada (Hirsh-Pasek et al., 2015). En la adolescencia, posibilitan la autoexpresión, el acceso a la información y la participación social. En la adultez, facilitan la productividad, la comunicación global y el desarrollo profesional. Y en la vejez, la tecnología permite mantener la autonomía y las relaciones afectivas (Czaja et al., 2018; Zhao et al., 2013).

No obstante, su influencia no es neutral. La exposición excesiva a pantallas puede generar distracción, ansiedad o adicción (Twenge, 2019). La sobreestimulación digital fragmenta la atención y reduce el pensamiento reflexivo, como señalan estudios recientes en neurociencia cognitiva (Christakis et al., 2018). Además, la interacción digital puede substituir la presencia física, afectando el desarrollo emocional y la empatía. Por esto, comprender el desarrollo humano hoy exige integrar una visión bio-psico-social y tecnológica, donde la digitalización se entienda no solo como un cambio instrumental, sino como una transformación del entorno vital. La tecnología no es buena ni mala en sí misma; su impacto depende de la calidad de las relaciones humanas que la acompañan y de los valores (por esto la necesidad de incluir la filosofía) que guían su uso.

Infancia: las pantallas y el desarrollo temprano

La infancia es una etapa de intensa plasticidad cerebral. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), los menores de 2 años no deberían estar expuestos a pantallas, mientras que entre los 2 y 5 años el tiempo de uso debe restringirse a una hora diaria de contenidos educativos y supervisados. Estas recomendaciones buscan proteger los procesos neurocognitivos en formación y evitar efectos negativos como el retraso del lenguaje, la alteración del sueño o la desregulación emocional.

Investigaciones recientes muestran que una exposición prolongada a pantallas se asocia con déficit de atención, ansiedad y dificultades en la interacción social (Canadian Paediatric Society, 2022; Christakis et al., 2018). La exposición pasiva, como ver videos sin tutorización, interfiere con el juego simbólico, esencial para el desarrollo del pensamiento abstracto y la empatía (Piaget, 1972).

Desde la psicología humanista, Rogers (1961) sostiene que el crecimiento infantil requiere presencia, contacto emocional y juego libre, no estímulos mecánicos. Asimismo, Bowlby (1988) mostró que el apego seguro, basado en la interacción afectiva con figuras estables, es fundamental para el desarrollo emocional. Substituir esa relación por pantallas genera una experiencia empobrecedora de conexión humana.

No obstante, el uso moderado y guiado puede

tener beneficios. Estudios señalan que ciertas aplicaciones interactivas pueden favorecer la coordinación visomotora o el aprendizaje temprano cuando se usan con acompañamiento adulto (Hirsh-Pasek et al., 2015). La clave, por lo tanto, no es demonizar la tecnología, sino educar su uso consciente.

Adolescencia: redes sociales y formación de la identidad

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal. Según Erikson (1950), el adolescente atraviesa la crisis de “identidad frente a confusión de roles”, buscando coherencia entre lo que es, lo que perciben los demás y lo que desea ser. En la era digital, las redes sociales se han convertido en un escenario donde este proceso se intensifica y distorsiona.

Diversas investigaciones (American Psychological Association, 2023; Twenge, 2019) han encontrado correlaciones entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima. La exposición constante a imágenes idealizadas fomenta la comparación social y la búsqueda de validación externa. Como afirma Erich Fromm (2009), vivimos en una cultura del “tener” más que del “ser”, donde el valor se mide por la aprobación ajena. El fenómeno de la “identidad digital” introduce una paradoja: los jóvenes se expresan y se comunican más que nunca, pero a menudo sienten soledad y desconexión interior. En términos junguianos, la máscara virtual o *persona* puede eclipsar al *sí-mismo*, el núcleo profundo de la identidad (Jung, 1964).

Sin embargo, el uso reflexivo de las redes puede potenciar la creatividad y la conciencia social. Plataformas como *Youtube* o *TikTok* también, bien utilizadas, permiten el aprendizaje colaborativo y la autoexpresión artística, por ejemplo. La educación emocional y la alfabetización digital resultan esenciales para que las redes sean una herramienta de crecimiento y no de enfermedad.

Adultez: conexión, alienación y equilibrio

Durante la adultez, el individuo busca equilibrio entre trabajo, relaciones, familia y autorrealización. La tecnología facilita la comunicación y el acceso a

la información, pero también introduce nuevas formas de estrés, dispersión y alienación.

Según Byung-Chul Han (2017), vivimos en la “sociedad del cansancio”, donde la hiperconectividad y la autoexplotación substituyen el descanso y la reflexión. El adulto digital está permanentemente disponible, revisando correos o redes, lo que genera fatiga mental y pérdida de concentración. Desde la psicología positiva, Csikszentmihalyi (1990) propuso el concepto de “Flow”, un estado de atención plena que ocurre cuando la persona se implica de forma creativa en una actividad significativa. Las distracciones constantes del entorno digital interrumpen ese flujo, fragmentando la experiencia vital.

En contraste, la tecnología también ofrece herramientas de crecimiento personal: terapias en línea, meditación guiada, comunidades de aprendizaje o redes de apoyo emocional. Desde el enfoque humanista, el desafío no es rechazar la tecnología, sino usarla para promover la conciencia, y no para distraerla.

«[...] la tecnología también ofrece herramientas de crecimiento personal: terapias en línea, meditación guiada, comunidades de aprendizaje o redes de apoyo emocional»

Vejez: la tecnología al servicio de la autonomía y el bienestar

En la vejez, la tecnología puede ser un medio poderoso para mejorar la calidad de vida, mitigar el aislamiento y preservar las funciones cognitivas. A diferencia de etapas previas (que son quienes más la usan), el reto no es limitar el uso, sino facilitar la accesibilidad y la inclusión digital, aunque suene paradójico.

Un metaanálisis reciente encontró que las intervenciones digitales (realidad virtual, videojuegos cognitivos, aplicaciones de memoria) mejoran significativamente la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento en adultos mayores (Zhao et al., 2023). Otros estudios confirman que las video llamadas y redes sociales reducen la soledad y fomentan el bienestar emocional (Czaja et al., 2018). Desde la logoterapia, Viktor Frankl (2011) recordaba que “el hombre puede conservar un vestigio de libertad espiritual, de independencia de la mente, incluso en las circunstancias más terribles” (p.86). En la vejez, la tecnología cobra valor cuando amplía esa libertad: mantener la comunicación, aprender, crear y sentirse útil. El riesgo surge cuando se substituye el contacto humano por la conexión virtual.



Por lo tanto, las políticas públicas deberían promover el uso ético y educativo de las tecnologías en la tercera edad, no solo como entretenimiento, sino como instrumento de participación y sentido.

Reflexión humanista y filosófica sobre la tecnología

A lo largo de las etapas del desarrollo vital, la tecnología actúa como espejo de nuestras aspiraciones y carencias. Acompaña y moldea las formas de pensar, sentir y relacionarse. Cada vez más personas, por ejemplo, se conocen por internet. En 2017, alrededor del 39 % de las parejas heterosexuales en EE.UU. afirmaron que se habían conocido a través de internet frente al 22% en 2009 (Rosenfeld, Thomas & Hausen, 2019). Pero más allá de su utilidad práctica, plantea un interrogante fundamental: ¿cómo afecta la técnica a nuestra condición humana?

Desde el humanismo psicológico, la tecnología debe estar al servicio de la autorrealización, no del condicionamiento. Erich Fromm (2009) advertía de que el ser humano moderno corre el riesgo de definirse por el “tener” (bienes, propiedades, viajes, un cuerpo bonito, seguidores...), en lugar de por el “ser”, que implica autenticidad, creatividad y conexión interior. La sociedad digital, basada en la inmediatez y la apariencia, intensifica esa confusión entre lo que se tiene y lo que se es. Abraham Maslow (1991), al describir su jerarquía de necesidades, situó en la cúspide la autorrealización, entendida como el despliegue de las potencialidades más elevadas del ser humano. En la actualidad, la tecnología puede servir como medio para esa expansión,

facilitando el conocimiento, la cooperación o la creación artística, pero también puede reducir la vida a estímulos triviales (*scroll infinito*, por ejemplo) y a la búsqueda de aprobación externa. Por su parte el ya citado filósofo y psicólogo Viktor Frankl (2011), desde la logoterapia, afirma que el hombre no solo busca placer o poder, sino sentido. En la era digital, el riesgo es que la sobreinformación sustituya a la sabiduría y la conectividad reemplace el encuentro personal. La tecnología, entonces, se convierte en espejo de nuestra crisis espiritual: cuanto más conectados estamos externamente, más desconectados podemos sentirnos interiormente.

El reto filosófico consiste en reconciliar la técnica con la humanidad. La tecnología no debe verse como enemiga del espíritu, sino como una prolongación de la creatividad humana. El problema surge cuando olvidamos que su finalidad es servir a la vida. Por eso, un uso ético y consciente de la tecnología implica cultivar la atención plena, el discernimiento y el sentido del límite. En definitiva, el pensamiento humanista nos invita a devolver la centralidad al ser humano como sujeto de valor y sentido. La pregunta clave no es “¿qué puede hacer la tecnología?”, sino “¿qué tipo de humanidad queremos construir con ella?”. Solo así la técnica dejará de ser un fin en sí mismo para convertirse en un instrumento de desarrollo interior, libertad y unión.

Conclusiones

El impacto de las nuevas tecnologías es ambivalente. En la infancia, la exposición excesiva a pantallas puede obstaculizar el desarrollo del lenguaje, la

atención y la regulación emocional (OMS, 2019). En la adolescencia, las redes sociales ofrecen oportunidades de comunicación, pero también riesgos de comprensión, comparación, ansiedad y pérdida de autenticidad (APA, 2023). En la adultez, la hiperconectividad genera estrés y alienación si no se combina con espacios de silencio y presencia (Han, 2017). En la vejez, la tecnología bien aplicada mejora la función cognitiva y la integración social (Zhao et al., 2023).

Desde un enfoque humanista y filosófico, la tecnología no debe dominar el proceso de desarrollo, sino acompañarlo. El desafío no es directamente tecnológico, sino ético: cómo preservar la libertad interior, el contacto humano y el sentido en medio de la conexión permanente. El futuro será verdaderamente humano si logramos que la técnica se ponga al servicio del crecimiento integral del ser humano, de la empatía y del conocimiento de sí mismo.

Bibliografía

- American Psychological Association. (2023). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory*. APA Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Canadian Paediatric Society. (2022). *Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world CPS*.
- Christakis, D. A., Ramírez, J. S. B., Ferguson, S. M., & Ravinder, S. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from the ABCD study. *Pediatrics*, 142(2), e20180338.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Frankl, V. E. (2011). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Fromm, E. (2009). *Tener o ser*. Fondo de Cultura Económica.
- Han, B. -C. (2017). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in "educational" apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(1), 3-4.
- Jung, C. G. (1964). *El hombre y sus símbolos*. Paidós.
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad* (3ª ed.). Harper & Row.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años*. OMS.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desarrollo humano* (15ª ed.). McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Rosenfeld, M. J., Thomas, R. J., & Hausen, S. (2019). Disintermediating your friends: How online dating in the United States displaces other ways of meeting. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(36), 17753-17758.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Vygotsky, L.S (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zhao, Y., Zhang, X., & Chen, M. (2023). Digital technology interventions for cognitive function in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 113-127.



Héctor Gil García

Terapeuta Transpersonal por la Universidad Europea Miguel de Cervantes, Graduado en naturopatía y especialista en Psicósomática Integrativa. Formado en medicina biológica, meditación, psicología junguiana y terapia sistémica. También es especialista en filosofía comparada de Oriente y Occidente y director de su propia escuela, Escuela Integrativa. Colabora en numerosos proyectos de salud holística y transpersonal. Autor de *Te perdono, me perdono* (Editorial Mándala). *El Viaje del Héroe* (Ed. La Parábola) y *Buda, Jesús, Platón* (Ed. Círculo Rojo).

www.hectorgilgarcia.com

Instagram: [@hector_gil_garcia](https://www.instagram.com/hector_gil_garcia)

Youtube: [@hectorgilgarcia_escuela](https://www.youtube.com/channel/UChectorgilgarcia_escuela)

Acompañar a otro ser humano en un proceso profundo implica entrar en territorios donde lo científico, lo espiritual y lo emocional empiezan a mezclarse sin esfuerzo. Reconocer esa convergencia abre un camino distinto: uno donde las palabras a veces no alcanzan, donde la respiración se vuelve lenguaje y donde el cuerpo revela verdades que la mente había guardado en silencio (Van Der Kolk, 2014). En ese lugar, lo psicológico y lo espiritual dejan de ser opuestos; se vuelven un mismo gesto de humanidad. Allí se entiende que sostener no es intervenir, sino ofrecer presencia, escucha y un espacio seguro para que lo humano vuelva a sentirse (Yalom, 2002).

Pero cómo construir ese puente en el que la ciencia, por sí sola, no basta, pero donde la espiritualidad sin rigor tampoco es confiable. La ciencia ofrece método, claridad y estructura. La espiritualidad ofrece sentido, conexión y profundidad. El verdadero desafío es habitar esa línea delicada donde la ciencia puede tornarse fría, y la espiritualidad, si pierde ética, puede volverse ligera, superficial o incluso manipuladora.

Para mí, el camino ha sido cultivar una práctica que entienda la ética como un acto de amor (Hooks, 2000): reconocer que los límites, la rigurosidad y la honestidad también son formas profundas de cuidado. Partiendo de aquí podemos profundizar en algunos aspectos importantes de este puente que se empieza a construir.

El cuerpo como territorio de memoria

Es importante reconocer al cuerpo como territorio de memoria y evidencia vivida. La ciencia contemporánea ha dejado claro que el cuerpo no es un simple contenedor de experiencias, sino un territorio donde la memoria emocional se escribe de manera silenciosa (van der Kolk, 2014). La neurociencia del trauma, la teoría polivagal y los estudios sobre regulación emocional coinciden en que el acompañamiento ocurre primero en el cuerpo (Porges, 2011). La presencia de otro (su tono de voz, su respiración, su capacidad de permanecer y sostener) modula el sistema interno y disminuye la sensación de amenaza. El cuerpo recuerda incluso cuando la mente intenta olvidar; habla a través de temblores sutiles, tensiones antiguas, pausas involuntarias o lágrimas que emergen sin una historia clara.

Todo eso también es información (Levine, 1997). Y es allí donde lo psicológico y lo espiritual se vuelven inseparables: no es solo comprender algo, es permitir que algo profundo pueda sentirse con calma y seguridad.

Acompañar desde este lugar implica reconocer que la técnica orienta el proceso, es una guía, pero es la presencia la que lo sostiene. La evidencia científica nos ofrece mapas; la experiencia corporal ofrece territorio. Y el acto de acompañar consiste precisamente en respetar ambos: lo que sabemos y lo que sentimos, lo que se estudia y lo que se manifiesta.

La espiritualidad como experiencia, no como dogma

Pero adicional al cuerpo es indispensable entender la espiritualidad como experiencia, no como dogma. Cuando hablo de espiritualidad en mis acompañamientos no hablo de creencias rígidas ni de promesas extraordinarias. Hablo de experiencia interna: de sentido, de silencio, de ritualidad sencilla. De ese lugar íntimo donde una persona se reconoce, se ordena, o encuentra algo que había estado buscando sin saberlo. Una espiritualidad

así no compite con la ciencia: la complementa donde los datos no alcanzan a explicar la complejidad de lo humano. Aporta profundidad, ritmo, contención y una comprensión del proceso que no presiona ni exige resultados inmediatos. Aporta una mirada que no juzga la vulnerabilidad como falla, sino como portal.

Sin embargo, es justamente aquí donde aparecen riesgos. Cuando la espiritualidad se vacía de ética, se vuelve dogma. Cuando se desconecta del cuerpo, se transforma en idealización. Cuando se usa para evitar la realidad, se vuelve manipulación (Frank, 2004). La línea es delgada, y reconocerlo es parte del acompañamiento responsable. Una espiritualidad madura no promete milagros: ofrece presencia, humildad y respeto por el misterio de lo humano.

La sabiduría ancestral como raíz del cuidado

Y aunque hoy hablemos de acompañamiento desde la psicología y la ciencia, el cuidado como prác-

«[...] cómo construir ese puente en el que la ciencia, por sí sola, no basta, pero donde la espiritualidad sin rigor tampoco es confiable.»



tica existe desde mucho antes de que la palabra “terapia” apareciera. Diversas tradiciones ancestrales entendieron el acompañamiento como un acto ritual, comunitario y profundamente humano (Malinowski, 1948; Kirmayer, 2012). Allí el cuidado no era un procedimiento; era un tejido hecho de gestos, silencios, cantos, plantas, palabras y vínculos que permitían atravesar transiciones y crisis. No intervenían: acompañaban. No controlaban: se acompasaban al proceso del otro. Y aunque no idealizo lo ancestral, sí reconozco que muchas de esas intuiciones hoy son validadas por la neurociencia, la medicina y la psicología.

Esto amplía nuestra manera de comprender el acompañamiento: el ser humano necesita contención, sentido, ritualidad y comunidad para atravesar experiencias profundas. El cuerpo responde a lo interno, pero también a lo que ocurre alrededor: la atmósfera, la intención, el vínculo.

La incertidumbre como maestra silenciosa

Hay otro aspecto que no podemos olvidar y es tener siempre en el panorama a la incertidumbre como maestra. Qué tal si nos permitimos pensar que: Acompañar siempre implica caminar sin garantías. No existen mapas definitivos ni protocolos que aseguren un resultado al 100% (Mezirow, 2000). La incertidumbre no es un error del proceso: es el suelo fértil donde algo nuevo puede aparecer.

La ciencia reconoce que el cambio no es lineal y la espiritualidad recuerda que todo tránsito pro-

fundo implica pasar por un “no saber”. Acompañar es aceptar que no puedo controlar ni predecir el camino del otro; mi labor no es dirigir, sino sostener el espacio donde lo verdadero pueda emerger.

La ética como acto profundo de amor

Ahora, volviendo a la delgada línea que marqué al principio, esa en la que podemos identificar claramente la diferencia entre sostener y manipular, acompañar y dirigir, estar presentes y ejercer poder; encontramos la ética como acto de amor, esa frontera sagrada (hooks, 2000); no como un conjunto frío de reglas, sino como cuidado activo. Esta línea está claramente delineada por conceptos claves como el consentimiento claro y continuo, los límites firmes y compasivos, la no explotación emocional, económica o espiritual y el respeto absoluto por la autonomía y el ritmo del otro.

Aquí reconocemos que el vínculo terapéutico no se usa para llenar vacíos propios, demostrar poder o buscar validación. La ética es, sobre todo, una forma de decir: *“Tu proceso es tuyo y el que más sabe de tu vida eres tú; mi presencia está aquí para cuidarlo, no para ocuparlo.”*

Donde realmente se encuentran la ciencia y la espiritualidad

Pero entonces, ¿dónde está el puente donde realmente se encuentran la ciencia y la espiritualidad? Aunque parecen mundos distintos, la ciencia y la espiritualidad se encuentran en lugares muy concretos: en el cuerpo, en la experiencia, en el vínculo.



lo, en la humildad. La ciencia habla de regulación; la espiritualidad habla de conexión. Ambas reconocen la importancia de la experiencia de vida. Las dos valoran la presencia: el verdadero acompañamiento se da en la relación y en el vínculo, no en la teoría (Yalom, 2002).

Las dos nos piden humildad ante el misterio: la ciencia reconoce sus límites y la espiritualidad reconoce la sacralidad de lo humano. Y finalmente las dos pueden volverse un riesgo: si la ciencia es soberbia, deshumaniza; si la espiritualidad se vuelve demasiado elevada, manipula. El puente solo puede ser sostenido sobre la humildad.

Por eso repito y sostengo que acompañar a otro es sostener algo delicado y profundo: la vida emocional, espiritual y humana que transita frente a nosotros. No es apropiarse del camino del otro, ni salvarlo, ni dirigirlo. Es ofrecer una presencia honesta, ética y sensible. Acompañar es:

Sostener la vida sin apropiársela.

Ofrecer presencia, no respuestas; ética, no certezas; humanidad, no milagros.

Caminar con otro sin tomar su camino.

Referencias

- Frank, A. W. (2004). *The renewal of generosity: Illness, medicine, and how to live*. University of Chicago Press.
- hooks, b. (2000). *All about love: New visions*. William Morrow.
- Kirmayer, L. J. (2012). Rethinking cultural competence. In A. Metzl & K. Kirkland (Eds.), *Against health: How health became the new morality* (pp. 215–240). NYU Press.
- Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- Malinowski, B. (1948). *Magic, science and religion and other essays*. The Free Press.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. Jossey-Bass.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.
- Van Der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.



Angela Manchola C.

Psicóloga con formación en Terapia Asistida con Psicodélicos, dedicada a acompañar procesos terapéuticos con un enfoque ético, sensible y consciente. Trabaja desde una mirada integradora que reconoce el cuerpo, la mente, el espíritu y la historia personal, como partes esenciales del camino de transformación.

Contacto +57 316 4148696 - +57 300 3003700

Instagram: [@bloom.terapia](https://www.instagram.com/bloom.terapia)

“Quien no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Quien no se mueve con libertad limita su vitalidad. Quien no siente plenamente estrecha la amplitud de su existencia. Y quien restringe su expresión limita la vida misma de su cuerpo.” —

Alexander Lowen

En psicoterapia, solemos poner atención a lo que se dice, a las historias que se repiten, a los pensamientos que se enredan o a las emociones que buscan lugar. Pero antes de cualquier palabra, antes incluso de que la mente pueda organizar lo que siente, hay un territorio más rápido, más silencioso y honesto: el cuerpo. Integrarlo al proceso terapéutico no es un detalle metodológico, es reconocer que la experiencia humana se despliega siempre en un tejido vivo donde lo emocional, lo físico y lo simbólico se sostienen mutuamente.

Durante mucho tiempo, la cultura occidental insistió en separar mente y cuerpo, como si fueran entidades independientes. Sin embargo, cuando una persona entra en una sesión de terapia, no llega solo con sus ideas: llega con su respiración entrecortada, con la postura que aprendió a sostener para protegerse, con un ritmo interno que la acompaña, con tensiones antiguas o expansiones nuevas. Somos cuerpo antes que concepto, y cuando el cuerpo es incluido con respeto y presencia, el proceso terapéutico gana profundidad, claridad y verdad.

Un registro cotidiano lo ilustra con profundidad. La terapeuta Mirta G. Domato escribe:

“Le doy un sorbo a mi café, me estoy dando cuenta del tibio líquido que entra en mi garganta llenándola de sabor y me doy cuenta de cómo este líquido sigue, calentando mi laringe, hundiéndose en mi estómago y en cierta forma ese calor está llegando a algún otro lugar. Cuando me enfoco en lo que estoy haciendo y sintiendo, sistemáticamente advierto cómo se modifica mi relación conmigo misma.

Por ejemplo, ahora me siento más entera, con una mayor presencia que cuando solo estaba expectante frente a la tarea aún no empezada. Y, sin embargo, gran parte del tiempo estoy sumergida en mi fantasía, distanciada del mundo sensorial y poco consciente de mi pro-



pio cuerpo. Al menos mientras no tenga hambre o dolores...” —Mirta G. Domato

Este gesto simple —volver al registro sensorial directo— revela algo esencial: cuando la atención vuelve al cuerpo, la presencia se reorganiza. Es como si la experiencia recobrara densidad. El tiempo interno se enlentece, las sensaciones toman protagonismo y la percepción de una misma se vuelve más completa.

Las raíces del trabajo psicocorporal tienen larga historia. Wilhelm Reich fue uno de los primeros en observar que aquello que no se expresa emocionalmente queda alojado en la musculatura, formando tensiones crónicas que moldean la postura y el carácter. Alexander Lowen profundizó esta mirada mostrando que el cuerpo contiene la biografía emocional: cómo respiramos, cómo nos sostenemos en la tierra, cuánto nos permitimos expandirnos o cuánto nos contraemos dice algo sobre nuestra historia. Fritz Perls y Claudio Naranjo, ampliaron esta perspectiva recordando que el darse cuenta no es solo mental: es un fenómeno corporal, sensorial y relacional.

Más allá de las teorías, en la práctica lo corporal cumple una función esencial: permite saber qué necesitamos. El ciclo natural del organismo comienza siempre con una sensación. Una tensión en el abdomen, un calor en el pecho, un temblor leve, un nudo en la garganta. Si puedo registrarla, aparece la emoción que la habita. Y cuando la emoción se vuelve clara, revela la necesidad que la sostiene:

descanso, límite, contacto, expresión, silencio, sostén, movimiento. La acción adecuada —aquella que responde a la necesidad real— produce un alivio, una relajación que cierra el ciclo:

Sensación → emoción → necesidad → acción → relajación

Si no estoy conectada con mis sensaciones, no puedo reconocer mis emociones. Si no reconozco mis emociones, no sé qué necesito. Y cuando no sé qué necesito, es muy fácil adoptar como propias las necesidades ajenas: expectativas sociales, mandatos familiares, exigencias internas o ideas de “cómo debería ser”. El trabajo somático devuelve la brújula: permite que la persona empiece a guiarse desde su percepción interna y no desde condicionamientos externos.

En el espacio terapéutico, lo corporal no aparece solo en grandes movimientos; aparece en gestos mínimos: la forma en que una persona se sienta, cómo apoya los pies, la manera en que su torso se repliega al hablar de algo que duele, la suavidad que emerge al nombrar un deseo, el suspiro que surge cuando una verdad encuentra lugar. El cuerpo participa siempre, aun cuando no lo miramos.

Trabajar somáticamente en terapia no es interpretar ni corregir, sino acompañar la experiencia. A veces implica invitar a notar un gesto que aparece espontáneamente; otras, explorar un movimiento que el cuerpo parece querer completar; otras, habitar una postura y descubrir qué emoción sostiene. El trabajo expresivo, la exageración consciente de un gesto, las metáforas corporales o la exploración del ritmo respiratorio no buscan performance o solamente catarsis: buscan contacto con una verdad más amplia que la palabra y su integración.

Hay momentos en los que el cuerpo ofrece señales de conexión: un hombro que baja, un suspiro que se libera, una mirada que se ablanda. Son destellos de seguridad, breves pero significativos, que indican que algo se está acomodando. Estos instantes no se fuerzan; se reconocen. Y al ser reconocidos, amplían la capacidad de autorregulación del organismo.

Para el terapeuta, el cuerpo también es herramienta. Su respiración, su quietud, su tono, su sensibilidad corporal forman parte del sostén que ofrece. Dos cuerpos presentes crean una relación diferente: más honesta, más sutil, más humana.

Entonces, ¿por qué integrar el cuerpo en psicoterapia?

- *Porque permite profundizar más allá de las historias que contamos.*
- *Porque ordena la experiencia desde adentro.*
- *Porque ayuda a discernir necesidades reales de mandatos aprendidos.*
- *Porque ancla la verdad emocional.*
- *Porque habilita decisiones encarnadas.*
- *Porque devuelve espontaneidad, conexión y vitalidad.*

El cuerpo no es un complemento del proceso terapéutico: es su base. Allí nacen las emociones, allí se alojan los aprendizajes, allí se expresan las tensiones y allí también se encuentra la posibilidad de alivio y reorganización. Integrarlo es, simplemente, volver a incluir en la conversación aquello que siempre estuvo hablando.



Natalia Olivera

Terapeuta psicocorporal y gestáltica, acompañante en procesos de autoconocimiento desde una mirada vivencial y experiencial. Integra cuerpo, emoción y presencia en sesiones individuales y grupales. Su enfoque invita a habitar con sensibilidad, honestidad y un contacto directo con la propia experiencia.

Instagram: [@natalia.olivera.psicoterapia](https://www.instagram.com/natalia.olivera.psicoterapia)

Linkedin: www.linkedin.com/in/natalia-olivera-psicoterapia-

Whatsapp: +598 95863472

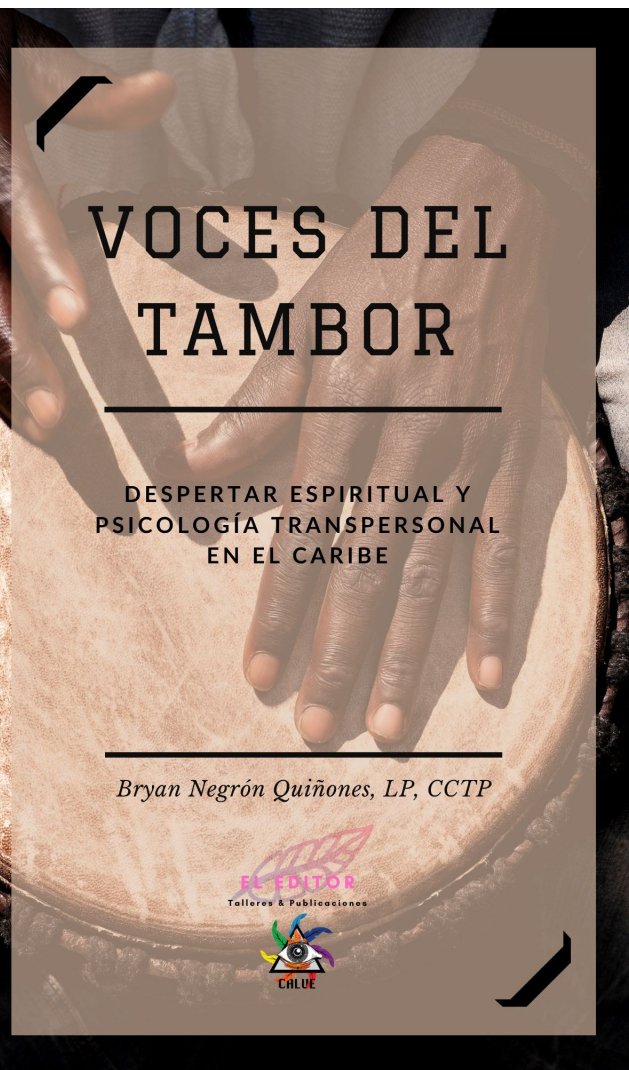
El Caribe no sólo se baila, se escucha con el alma. “Voces del Tambor” emerge de esa escucha atenta: el eco de los rezos, los ritmos y las memorias que residen en nuestros cuerpos. En este libro la psicología transpersonal se entrelaza con las espiritualidades caribeñas para proponer una perspectiva integradora de sanación, identidad y trascendencia

Con palabras accesibles y simbólicas, el libro aborda cómo el tambor trasciende su función de instrumento para convertirse en un mediador entre cuerpo, emoción y espíritu. Su sonido evoca a los ancestros, despierta emociones latentes y abre portales de conciencia expandida. Cada tamborazo es una invitación a regresar al centro, a recordar quiénes somos más allá de la cultura, la religión o la historia.

Desde una mirada transpersonal, el texto reconoce en las religiones del Caribe —Espiritismo, Yoruba Locumi (Santería), Vodou, Palo Mayombe— verdaderas psicologías de lo sagrado. Más que exotizarlas, “Voces del Tambor” las reverencia como formas de conocimiento y prácticas vivas que abren caminos de autoconocimiento, catarsis y transformación interior. De este modo, el libro plantea un diálogo entre la ciencia psicológica y la espiritualidad ancestral, donde ambas se benefician.

El autor entrelaza investigación, historia y poesía para demostrar cómo la curación espiritual puede integrarse a la práctica psicológica actual. El resultado es un punto de encuentro entre mundos: el académico y el popular, el racional y el místico, el individual y el colectivo.

En una época de dispersión, “Voces del Tambor” recuerda que el espíritu también necesita ritmo. El tambor —arquetipo del latido y la pre-



sencia— es metáfora del camino terapéutico: aprender a escuchar lo que resuena y lo que duele, reconciliando lo humano y lo divino.

Es un regalo para el alma caribeña y para todo aquel que desee sanar sin renunciar a sus raíces. Es, en definitiva, una invitación a integrar psicología y espiritualidad como un único camino de conciencia.



Bryan Negrón Quiñones

Psicólogo puertorriqueño, profesor universitario y autor. Candidato doctoral en Psicología Transpersonal en Sofia University (California, EE. UU.), investiga la espiritualidad caribeña desde una perspectiva transpersonal y decolonial. Director clínico de Psico-Colectivo PR LLC, su trabajo integra ciencia, espiritualidad y cultura.

www.bryannegron.com

info@bryannegron.com

publicaciones@bryannegron.com

WhatsApp +1 939 6250207

Publicación disponible en: <https://a.co/d/4bWudRE>

Nunca pensé que habiendo sido mi profesor de filosofía en el bachillerato cuando tenía 16 años, acabaría siendo uno de mis colaboradores al crear las Jornadas de Psicología Transpersonal por parte de la Asociación Transpersonal Iberoamericana (ATI).

Aunque comenzando por el principio, diré que fue Juan Anuncibay quien 7 años antes, había hecho nacer un evento del estilo en una pequeña ciudad como Tudela (Navarra). Se llamaba “La Semana de la Espiritualidad”, y cada día de lunes a viernes, un ponente nos ilustraba con un tema distinto.

Cuando yo tomé el relevo en 2015, lo concentré todo de viernes a domingo, invitando fundamentalmente a personas de la disciplina transpersonal.

Verdoy era la persona encargada de inaugurar las jornadas, hablándonos de lo que la filosofía occidental había dicho sobre el tema general de la edición que tocaba. Durante todo el evento, Alfonso tomaba notas minuciosamente, que después transformaba en hermosos resúmenes de cada uno de los ponentes. Toda su obra ha quedado immortalizada en nuestra web, no solo por sus vídeos, sino por todos los análisis de ideas que amablemente desarrolló para que el público asimilara mejor lo que en dicho evento se había discutido, para la mejora de sus vidas, que era el objetivo de las jornadas.

He querido elegir la foto que acompaña este texto, porque Verdoy (como solíamos llamarlo) fue una persona que, igual que sigue haciéndolo su foto, transmitía paz, inclusión de lo opuesto, reflexión, introspección... pero, sobre todo, cuestionamiento. Parece ser ayer cuando me explicaba los diferentes abordajes que se han pronunciado para conocer la verdad última, sin influirme con su propia convicción.

Cuando me enteré del horrible accidente que le hizo trascender su vida terrenal, atropellado a sus 88 años mientras hacía deporte con su bicicleta, lo primero que pensé fue: “qué final más incoherente con su persona y trayectoria”. Pero eso solo fue la primera de las sorpresas que me esperaban. Nunca me he sorprendido tanto de una persona tras su muerte. No tenía ni idea de su gran afición a la bicicleta, ni mucho menos a los toros. Algo

que, de nuevo, me parecía totalmente incongruente con lo que me transmitía. En definitiva, la última enseñanza de Alfonso ha sido que “las apariencias engañan”. O expresado de una forma más bella: “podemos seguir conociendo a alguien incluso sin él o ella misma”. ¿No es fascinante? ¡Cómo de fácilmente nos volvemos inmortales!

A modo convencional, me gustaría dejar aquí una breve reseña del periplo personal y profesional de esta gran persona:

Alfonso Verdoy Blanco (Madrid, 1937), maestro (1957) y licenciado en Filosofía por la Universidad de Barcelona (1965), ejerció como profesor de esta asignatura en Secundaria hasta su jubilación, en 2001, en Tudela (Navarra), lugar en el que vivió desde los cuatro años.

Muy aficionado al cine, realizó en Single8, entre 1977 y 1992, medimétrajes, cortos y tres largometrajes: “A oscuras”, “Frente al espejo” y “El reclamo”; y en vídeo Beta-max “Tudela Sefardí”, “El cántaro roto”, y otros. Fue innovador en implicar en el cine a la juventud, pues realizó varias de estas películas con alumnos de la Escuela Técnico Industrial (ETI) de Tudela, donde trabajó como profesor.

Miembro del Cineclub Muskaria de Tudela desde 1967, participó en la organización del Festival de Cine Opera Prima Ciudad de Tudela (25 ediciones) y en la Muestra de Cine Español (30 ediciones), así como en otras actividades cineclubísticas.

Escribió los libros: “Del Cristo a la Peñica” (1995), dedicado a las costumbres, tradiciones y personajes de Tudela, “Frente al espejo” (2011), una selección de sus artículos de corte filosófico publicados en el semanario tudelano La voz de la Ribera, y “Espiritualidad y psicología transpersonal” (2008-2017), que contiene resúmenes de 60 conferencias y las introducciones que elaboró sobre las mismas, en las Jornadas de Psicología Transpersonal y Espiritualidad que se celebraron en Tudela.

Gran aficionado a los toros, también desde muy joven, fue crítico taurino en La Voz de la Ribera hasta 2000, y publicó en 2023 el libro “El toreo, arte y mito”, sobre el sentido de la tauromaquia.

Ciclista desde muy joven, practicó este deporte hasta el mismo día de su fallecimiento por acciden-

«[...] la última enseñanza de Alfonso ha sido que [...] podemos seguir conociendo a alguien incluso sin él o ella misma»

te, circulando con su bicicleta por las laderas del monte Moncayo, donde solía acudir para encontrarse a solas consigo mismo y meditar, o, como él escribió en lo último que publicó apenas tres días antes: “para hacer una excursión por los adentros”, donde “descubrimos lo que somos nosotros, lo que son los demás y los problemas de todos, que son la parte esencial de la realidad... Es tan intenso el ruido mediático que nos aturde, y en el intento de centrarnos en las cosas nos descentra de lo que realmente somos.”

Alfonso estaba casado con Gloria Berástegui, con quien tuvo tres hijas: Ana, Gloria y Lola.

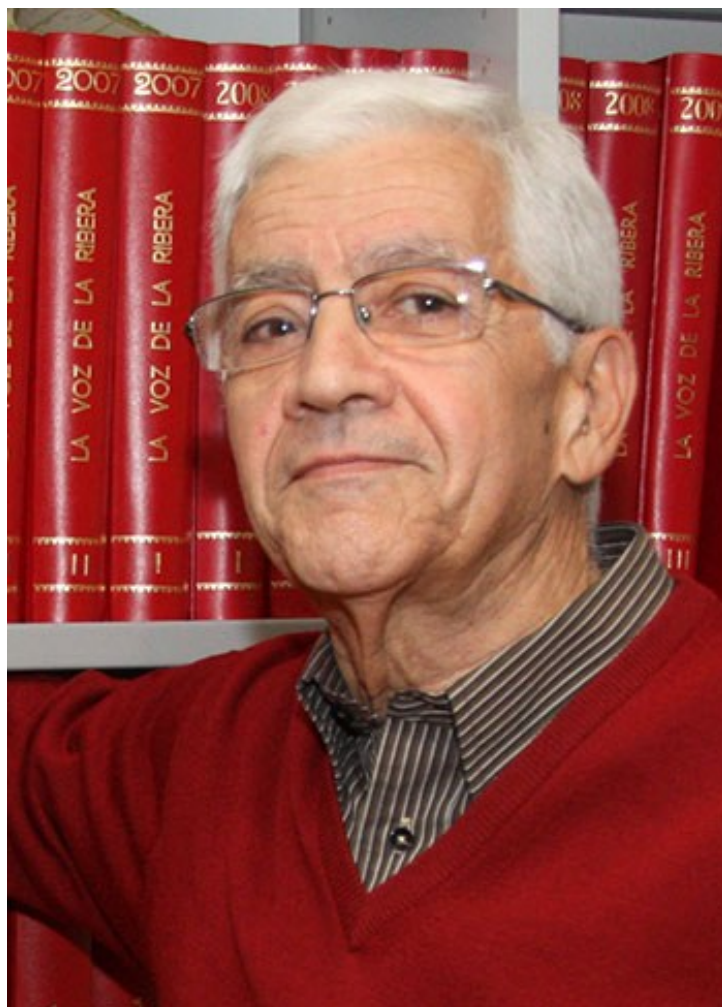
Falleció el 15 de noviembre de 2025.

Que el misterio al que se han asomado los filósofos de todos los tiempos, te sea revelado.

Gracias por tu generoso granito de arena a la psicología transpersonal.

Dr. Román Gonzalvo

Presidente de ATI



“Meditation is the only intentional, systematic human activity which at bottom is about not trying to improve yourself or get anywhere else, but simply to realize where you already are.”



“La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en esencia, no consiste en intentar mejorar ni llegar a ningún otro lugar, sino simplemente en darte cuenta de dónde ya estás”.

— Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*



Hazte socio de la **Asociación Transpersonal Iberoamericana**

¡Únete a nuestro equipo por tan sólo 30€ al año!

Toda la información en:

www.ati-transpersonal.org



ati magazine #15



ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

Para suscribirte a este Magazine envía un mail a:

contacto@ati-transpersonal.org

Para conocer más sobre la Asociación Transpersonal Iberoamericana o
registrarte como miembro ingresa a:

www.ati-transpersonal.org

En Facebook:

www.facebook.com/ati.transpersonal

Para artículos académicos:

www.transpersonaljournal.com