



LOS ATRIBUTOS EXISTENCIALES HUMANISTAS Y EL TRABAJO DE COMPRENSIÓN DE UNA HISTORIA DE VIDA

Ángel Corchado Vargas
Patricia Suárez Castillo

Resumen

La tarea de comprender a las personas desde la investigación o bien la psicoterapia es un acto complejo, la perspectiva existencial humanista resulta de gran apoyo para explorar de manera profunda y profesional la trayectoria de vida de las personas y lograr con ello el proceso de comprensión. La intención de este escrito es comprender la trayectoria de vida de una mujer, quien a través de sus narraciones expone sus experiencias y con ello da cuenta de su existir. Para lograr el propósito se trabajó con “los atributos existenciales”, estos permitieron comprender las características de su existencia, es decir todo aquello que da la posibilidad de conocer la condición del ser humano en el mundo. Así podríamos concluir señalando las grandes ventajas que se pueden tener al utilizar los atributos existenciales como un marco de referencia y apoyo en la comprensión de la existencia de las personas. Así también, la técnica fenomenológica de la trayectoria de vida como una oportunidad de analizar el proceso por el cual atraviesan las personas y validar la tarea de acompañarlos en la labor diaria de reconocerse en la experiencia y seguir existiendo de manera activa y creadora.

Palabras claves: comprensión, atributos existenciales, humanista, trayectoria de vida.

The task of understanding people from research or psychotherapy is a complex act, the existential humanist perspective is of great support to deeply and professionally explore the life trajectory of people and thereby achieve the understanding process. The intention of this writing is to understand the life trajectory of a woman, who through her narratives exposes her experiences and thereby gives an account of her existence. To achieve the purpose, we worked with "existential attributes", these allowed us to understand the characteristics of their existence, that is, everything that gives the possibility of knowing the condition of human beings in the world. Thus he could conclude by pointing out the great advantages that can be had when using existential attributes as a frame of reference and support in understanding the existence of people. Also, the phenomenological technique of the life trajectory as an opportunity to analyze the process through which people go through and validate the task of accompanying them in the daily work of recognizing themselves in the experience and continuing to exist in an active and creative way.

Keywords: Understanding, Existential attributes, humanist, life path.



Introducción

El encuentro entre dos personas es un elemento de gran valía para la psicología existencial humanista, ya que permite comprender la experiencia subjetiva de la otredad. En palabras de Schilpp (1967, citado en Martínez, 2004) la verdadera esencia de la persona se halla en la comunicación entre personas, en la comunidad y unión, pero esta unión tiene como característica la realidad de la diferencia entre tú y yo. Se parafrasea en este sentido que Buber da al encuentro personal. Si bien es cierto la persona es única y un proyecto individual, es por medio del diálogo que puede co-construirse y comprenderse con el otro. Resulta de vital importancia que por medio de este elemento metodológico, se pueda asumir lo que una persona vive, piensa, significa y contacta.

Partiendo de la premisa de diferenciar el *tú* y *yo*, se puede entonces comprender que el diálogo habrá de traer consigo una de las condiciones básicas y suficientes a las que se alude dentro del enfoque humanista para poder promover procesos de transformación y cambio: *la empatía*, la cual es definida como la comprensión del mundo subjetivo de la persona y todo lo que conlleva, como si fuera propio. Este carácter del como sí, toma importancia sin precedente, cuando al escuchar, acompañar y buscar la comprensión de la trayectoria de vida de una persona, quien acompaña se permite una suspensión de sus juicios de valor, de un condicionamiento para aceptar o no, lo que la persona vive y comparte y considerar con respeto la autonomía de quien habla y explica su vida (Tausch y Tausch, 1987). Al escuchar la historia de vida de una persona, anteponiendo la escucha y la comprensión empática, se logra comprender plenamente la trayectoria de vida.

La intención de este escrito es comprender la trayectoria de vida de una mujer, quien a través de su historia, expone sus experiencias y con ello da cuenta de su existir. La tarea de comprender desde la investigación o bien la psicoterapia, está apoyada en la perspectiva existencial humanista, la cual permite explorar de manera profunda cómo la narradora ha llegado a conformarse en la mujer que ella es, considerando el hecho de que por medio de la empatía, dicha mujer se abre a la experiencia y puede compartir lo que vive, en un clima de confianza, aceptación y comprensión.



Para lograr el propósito de este breve escrito, es necesario dar cuenta del concepto *existir*. El fundamento filosófico de la Psicología Existencial Humanista, se encuentra en gran medida en el existencialismo, teniendo como uno de sus principales representantes a Sartre (1998), quien manifiesta que la persona se concibe con su propio proyecto. La existencia, el existir es un acto comprometido en el cual no se puede responsabilizar a nadie, más que a uno mismo de lo que se es. Dice el filósofo que la persona no nace valiente o cobarde, sino que se hace de tal manera gracias a las elecciones que toma. Es un proyecto porque se construye a sí mismo y se construye con la otredad. Cuando la persona elige, cuando decide, elige por toda la humanidad. Por tanto, el hecho de existir es un acto de consciencia.

De acuerdo con el argot en la Psicología Humanista, el existir es entendido como el *darse cuenta*. Este término permite al ser humano una reflexión de su propia existencia. Implica un proceso en el que cada ser humano se percata del tipo de persona en la que se ha conformado, el cual también ha sido denominado *el despertar existencial*, en el cual la persona logra explorar su personalidad, las características de su vida y particularmente de la manera en que ha conducido su trayectoria. Martínez (2004) alude al hecho de que resulta indispensable para la persona el conocimiento de su interior y la manera cómo funciona, sin negar la irrefutable presencia de una realidad concreta e influyente en el mundo exterior; sin embargo, la realidad interna de la persona es una estructura clave para llegar al autoconocimiento. Por otro lado, Stevens (2008), manifiesta tres tipos de darse cuenta o de despertares existenciales. El primero tiene que ver con percatarse del mundo exterior, del contacto sensorial con el mundo que nos rodea para poder identificarlo y describirlo. En un segundo momento, se halla el darse cuenta del mundo interior, mediante el cual la experiencia se hace única y subjetiva, partiendo de un estímulo externo; es decir, que una vez que haya entrado por los sentidos, se puede explicar ampliamente lo que sucede en el aquí y en el ahora a nivel fisiológico, así como las emociones que está causando. El tercer momento del darse cuenta es aún más complejo e implica contactar con la fantasía. Se relaciona con la forma en que podría la actividad mental de la persona, trascender el presente y proyectarse al futuro. Dicho de otro modo, puede el ser humano (en su sensación, en el



contacto actual) desarrollar la posibilidad de comprender su futuro imaginando, proyectando, construyendo su vida.

Es a través de este *despertar existencial*, que cada persona logra descifrar el *cómo* de su propia vida y tener una postura al respecto, así también adquiere la posibilidad de percibir el *para qué* de su existir. Martínez (2010), enfatiza que en el trabajo de facilitación humanista, habrá de evitarse la pregunta *¿por qué?* ya que lleva a una hipotetización, justificación y causalidad y no a un proceso de descubrimiento de la propia experiencia. Cuando se emplean los *¿qué? ¿cómo? y ¿para qué?* se explora en el fin, en el propósito y no en la causa. Ayudan a explicar de manera amplia la experiencia con todas las emociones que la acompañan.

Otro de los conceptos básicos en este escrito son *los atributos existenciales*, explicados por Martínez (1999). Éstos permiten comprender las características de la existencia; es decir, todo aquello que da la posibilidad de conocer la condición del ser humano en el mundo. Para el desarrollo de este escrito, se trabajará con los atributos:

- a) La finitud: Percatarse que la existencia está vinculada con la consciencia de que es posible dejar de existir.
- b) La libertad: El poder elegir una actitud ante los factores y acontecimientos y seguir un camino.
- c) La responsabilidad: La habilidad para responder dándose cuenta de la situación existencial y la decisión de hacer algo distinto o continuar como hasta el momento.
- d) La soledad: Entendida como una soledad íntima y profunda: existencial; y por último
- e) El absurdo: Considerado como la ausencia de un sentido de vida.

Cuando la persona ha logrado contactar con estos elementos y tiene la capacidad de identificarlos en su propia vida, se potencializan cualidades por demás interesantes. Rogers (1995) alude al hecho de que un profuso camino hacia la conciencia hace de la



persona alguien más sincera consigo misma y con los y las demás, así como más auténtica, integrada con el entorno natural y social. Parte de un marco de referencia personal para regir su vida y se vuelve más autónoma en cuanto a sus principios y valores. Comprende que está en el mundo por y para sí, en contraste con la idea de pertenecer, poseer, parecer y tener poder. Es, en resumidas cuentas, lo que el autor define como la persona del mañana.

Desarrollo

A continuación se rescatan algunos elementos significativos en la historia de vida de una mujer, a quien llamaremos Bety como seudónimo. Se emplea la fenomenología como técnica para rescatar la experiencia de la persona, ya que en palabras de Álvarez-Gayou (2007), permite tener una comprensión más adecuada por parte de quien investiga la experiencia humana, además de reconocer la existencia de un significado unificador de la misma.

Una de las primeras fuentes de angustia para todo ser humano es la finitud, fragilidad, extinción, la muerte. Las pérdidas son una experiencia que afecta el existir de las personas.

Yo nací un 24 de diciembre de 1967, fui la hija menor de mi madre, tuve dos hermanos mayores Arturo quien murió cuando tenía un año de edad de meningitis, ese proceso fue muy difícil para mi madre, y mi hermano Sergio quien me lleva dos años de edad y con quien mi relación es buena, aunque un poco distante actualmente por nuestras diversas ocupaciones. Nunca conocí a mi padre y nunca se habló de él en mi familia, sin embargo, cuando yo tenía tres años llegó a nuestras vidas la pareja actual de mi madre Salvador, chavita como le decimos de cariño.

La experiencia de perder un ser querido está presente en el discurso de Bety, ella comienza la narración de su existir, ubicando la muerte de su hermano y la ausencia de su padre. Comenzar su existir con este tipo de acontecimientos, nos deja ver la importancia que para ella tienen éstos eventos en el desarrollo de su trayectoria. La decisión de ubicar estos hechos puede estar relacionada con aquello que no se evita sino más bien, que se enfrenta con responsabilidad y que resaltan los ajustes creativos que se han tenido que vivir para contactar con tan dolorosos eventos.

Cuando niña cambiamos varias veces de domicilio pues mi madre que era el único sostén de mi pequeña familia no podía con todo el paquete. Con el cambio de domicilio también había cambio de escuelas, eso fue a veces divertido y otras desafiante.



Así mismo expone, como otro ejemplo de su afrontar las pérdidas y despedidas: los cambios de domicilio y de escuela. Ella los significa como eventos que algunas veces fueron divertidos y otras desafiantes, y aunque no expone cómo es que llegó a significarlos así, deja ver claramente cómo eligió vivirlos. Los eventos que pueden señalarse como críticos son la oportunidad que tienen las personas para decidir cómo enfrentarlos, así en la medida que cada persona elige conscientemente vivir con diversión y desafío, está libre y responsablemente decidiéndose cómo comportarse ante ellos.

A los 7 años aproximadamente sufrí de abuso sexual por parte de mi abuelo y eso marco mi infancia, deje de ser una niña alegre y sonriente; con el tiempo aprendí a vivir con ese secreto no sin resentir la herida y las secuelas del abuso, pero sobre todo del silencio que guarde con el resto de mi familia. Me recuerdo siendo una pequeña temerosa y con una estima dañada, pero siendo una niña que había iniciado muy pronto con el contacto a la sexualidad. En ese entonces mi hermano y yo nos quedábamos al cuidado de mi abuela, pero ella tenía siempre tantas ocupaciones que nunca fuimos protegidos por ella. Mi madre trabajaba y seguía manteniendo su relación con Chavita un día decidieron que teníamos que vivir juntos, así que nos mudamos a una casa que él había comprado, era grande y por fin mi hermano y yo teníamos un espacio propio, claro al principio fue difícil acoplarnos a un padre y una madre que trabajaban y por lo tanto pasábamos mucho tiempo solos pero eso no importaba porque mi hermano y yo juntos nos hacíamos compañía y cuidábamos uno del otro, además yo me aleje de mi agresor y eso me reconforto mucho y mi salvación en ese entonces fue guardar todo en el baúl de los secretos.

Todo acontecimiento presente en el existir de las personas, permite construir un sentido de vida, para la narradora el sentido de su vida se ve impactado por un abuso sexual cuando era niña, ella recuerda sentirse temerosa y con una estima dañada. Al expresar su temor pone de manifiesto el daño ocasionado por dicho evento, siendo narrado con profundo acto de consciencia que deja ver su despertar existencial, en donde hace presente la dicotomía y la lucha entre la desprotección y su despertar a la sexualidad; acontecimientos contextualizados por un cambio de domicilio y con ello un cambio de vida. La oportunidad de experimentar un nuevo lugar donde “estar en el mundo” y acompañarlo de una manera nueva de sentirse cuidada y en compañía de su amado hermano, pudieron permitirle a Bety tolerar las angustias y elegir el secreto como una respuesta de “ser en el mundo”. La postura de permanecer en el secreto quizás fue una posibilidad de mantener ese evento como un acto que se podía mantener ignorado, con la oportunidad de depositarlo en la memoria del olvido y alejarlo de una relación directa consigo misma, pues la percepción de sí misma y el temor sentido podrían reconstruirse; con ello la manera en que Bety decide seguir su existir bajo la consigna del secreto, es un acto de compromiso consigo misma y bajo el cual se responsabiliza de continuar



construyendo su existir encontrando otras opciones para sentirse bien y mejor consigo misma (Stevens 2008).

A los 9 años ingrese a un grupo de danza folklórica y junto con el hecho de habernos cambiado de escuela y de colonia vino el gusto por la danza y llegaron los nuevos amigos y los ensayos interminables, cuando teníamos presentaciones en las diferentes delegaciones, eventos escolares y fiestas de la colonia.

La trayectoria que Bety expone da cuenta de su participación en un grupo de danza Folklórica, elección que le permite ser parte de un grupo y estructurar un sentido de pertenencia. Así como el gusto expresado por la danza y la convivencia con los amigos son resultado de su elección, es probable que su sentido de actuación como bailarina y amiga la llevó por el camino de sentirse libre y aceptar cómo había decidido seguir su vida. Esta es la libertad de elección, otro de los atributos existenciales y que da cuenta justo de la libertad para elegir nuestra actitud ante ciertas circunstancias y el camino que hemos de seguir ante ellas, “Es indudable que la libertad para elegir está limitada, como todo lo humano, por factores biológicos, socioculturales, políticos y psicológicos; no obstante dentro de sus limitaciones, cada individuo debe elegir su rumbo” (Villanueva, 1988; p. 27). El sentido de pertenencia y la capacidad de elegir entre diferentes opciones a favor de la vida pueden dar una satisfacción integral y armónica de las necesidades y por tanto lograr una vida con mayor armonía.

Yo no recuerdo tener dificultades en la escuela ni tampoco tener que solicitar apoyo de mi madre para hacer las tareas lo único que recuerdo es tener que apurarme mucho con los deberes de la escuela para poder ir a ensayar. Así siempre compaginé mi trayectoria académica con el baile. Llegó la secundaria y la preparatoria y con ellas, los novios y nuevas amistades, yo siempre era muy dedicada en los estudios, no soy de buena memoria pero sí muy constante y responsable, con la prepa llego el reencuentro con mi hermano pues él perdió 2 años en una escuela de la que se había salido y yo lo alcance, recuerdo que para ese entonces mi mamá nos inscribió en una prepa particular yo saqué una beca del 100% y mi mamá le pagaba la escuela a mi hermano quien casi estaba condicionado por ella a sacar por fin la escuela, estábamos en distintos grupos pero teníamos amigos en común incluso es grato recordar que como la escuela estaba lejos de casa mi mamá nos compró un auto, un vochito que mi hermano manejaba y en el íbamos y regresábamos de la escuela siempre con una bola de amigos.

Los recuerdos de su existir son una evidencia de su darse cuenta, el reconocerse como una persona constante y responsable son manifiesto de su “yo soy yo”, de su habilidad para responder a los acontecimientos que se presentaron a lo largo de su trayectoria de vida. Si bien es cierto que existe un reconocimiento de -su no



buena memoria-, como una expresión de su “yo soy lo que soy” también es cierto que se percibe como -dedicada-, atributo que le permitió seguramente responsabilizarse de todo aquello que hizo o dejó de hacer, creando así su propia conducción de vida. Cuando la persona accede, integra y reconoce sus potencialidades está validando sus experiencias, conectándose con sus sentimientos y pensamientos sin quitar ni cambiar nada, sólo así dándole la bienvenida a sus potencialidades (Rogers, 1995; Perls, 2003).

Sus recuerdos también hacen énfasis de la interacción con su hermano y con los amigos con quienes compartió experiencias y encuentros gratos, este reconocimiento donde los otros me acompañan desde su propio existir son una manera de sentirse bien consigo misma, dándole significado a las experiencias compartidas que facilitan el sentirse acompañada. El darle sentido a la vida como lo hace Bety, compaginando su experiencia académica con el baile y el acompañamiento de su hermano y amigos son una manera de tomar conciencia del impacto actualizante y de crecimiento (Lafarga, 2015).

Al egresar de la licenciatura, yo seguía bailando y entre a trabajar a un consultorio Psicológico. Cuando me veo absorbida por la práctica laboral, la relación de noviazgo y las responsabilidades en mi casa decido después de cuatro años de noviazgo casarme no sin antes dejar la Danza. Alejarme de mi pasión fue algo que me costó mucho trabajo, pero la danza es tan absorbente, te requiere de tiempo completo más en los niveles en los que me movía, siempre teniendo presentaciones especiales y además las del teatro de la Ciudad. Una vez tomada la decisión me separo de la danza e ingreso a trabajar a la Universidad por recomendación de una amiga, así comienza mi vida como docente de la máxima casa de estudios lugar donde me siento muy satisfecha con lo que hago como profesora y profesional de la Psicología.

El darse cuenta de la impotencia y las limitaciones del existir, pueden llevar a las personas a hacer un alto en el camino y reflexionar sobre cómo continuar y elegir un nuevo curso de vida, ser libre para dar un significado a la existencia y poder tomar una postura de renuncia es un ajuste creativo. Cuando la narradora se siente absorbida por la diversidad de actividades realizadas, toma la decisión de alejarse de la danza lo que para ella significaba su pasión, para dar paso a otras actividades que en su momento resultaban de mayor significancia; aceptando que el tiempo requerido para seguir en la danza la estaba limitando para desarrollarse en otras esferas de su existir. La satisfacción de las necesidades puede categorizarse como naturales y aprendidas;



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES e-ISSN 2675-410X

individuales y colectivas; biológicas, psicológicas, sociales y trascendentes; constructivas y destructivas, así la jerarquización y la proporcionalidad en la satisfacción pueden conseguir una sensación personal de bienestar donde se valoran las decisiones tomadas según la percepción de la realidad interna y externa. El nuevo ajuste que lleva a Bety a desarrollarse en el ámbito laboral es expresado como un acto constructivo, lleno de satisfacción con su hacer como docente, así el acto de verse a sí misma como absorbida y poder enfrentar la elección entre diferentes opciones constituye una movilización hacia el desarrollo integral y armónico de su ser.

Esta pertenencia a la UNAM me permitió seguir con mi preparación académica pues, realice los estudios de maestría y asisto a cursos, talleres, congresos y demás. Así mismo puedo tener una solvencia económica estable y dedicarme a la práctica clínica privada.

La persona que se da cuenta de su crecimiento, que se desarrolla y se realiza en plenitud, expone su capacidad para trascender, creando nuevas maneras de evolucionar, donde se compromete para seguir una conducción de vida que lo afirma como persona. En el párrafo anterior es claro cómo se expone el desarrollo de las potencialidades de la narradora, que la colocan en un lugar claro de crecimiento. Cuando expresa su desarrollo en los diferentes contextos de su práctica como: trabajadora, docente y terapeuta da cuenta de su realización donde se hace cargo de su propio desarrollo, descubriendo sus potencialidades que le garantizan un vínculo con los otros y una solvencia económica.

La vida en pareja no ha sido nada fácil, hemos tenido altas y bajas, pero siempre superadas, después de cinco años de casados y un perro de mascota planeamos tener un hijo, así nació mi primera hija querida. Mi trabajo en la UNAM siempre me ha permitido estar muy cercana a mi familia gracias al horario y las vacaciones. A los dos años siguientes nació mi segunda hija adorada quien por cierto nos habían dicho los doctores que era un niño.

La crianza de las hijas, el matrimonio y mi trabajo no han sido nada fácil de llevar, pero aún no he renunciado a ninguno de ellos, aunque he de confesar que varias ocasiones he deseado renunciar a ser madre, pues de verdad que es un trabajo agotador y de muchas responsabilidades, desafortunadamente nadie me ha aceptado mi renuncia. También he de comentar que mi mejor tarea como madre ha sido ser muy paciente y cariñosa con mis hijas, el ser psicóloga me ha enseñado que por más complicadas que parezcan las situaciones siempre hay una alternativa.

Orientar y conducir el existir no es tarea fácil como bien lo señala Bety, el manejo de los sentimientos, de las ideas y del significado es una responsabilidad que cuando se asume como tarea propia, permite vivir armónicamente, es decir



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES e-ISSN 2675-410X

identificando qué hace falta en el existir para poder desarrollarse y tener una plena realización. Hablar de crecimiento implica, como lo hace Bety, reconocer las complicaciones que tiene el existir, y que la han llevado a la intención de “renuncia” por momentos y la han puesto seguramente en ese lugar de reconocimiento de las fragilidades y debilidades donde las reacciones emotivas se dejan sentir y que justo ese contacto permite los ajustes, las integraciones y con ello las alternativas plausibles. Es aquí justo donde las alternativas elegidas por la narradora le han otorgado un sentido de vida ante cada momento de su existir, donde quedarse con su renuncia no aceptada le ha permitido diseñar alternativas para resolver su agotamiento y la manera de afrontar las responsabilidades de su maternidad.

Aprender a conocer quiénes somos como personas, siendo perceptivos de la totalidad de nuestro ser, estando atento a las partes positivas y a aquello que nos limita como personas es una tarea diaria.

He intentado educarlas bajo grandes valores y buenos hábitos, aunque ésto en una tarea de paciencia y constancia. Creo que mi mayor enseñanza se sitúa en el valor de escuchar y siempre actuar con calma para negociar. Actualmente ellas tienen 18 y 15 años y yo me siento muy orgullosa de ellas. Tengo 25 años de casada y trabajo en la UNAM y 10 ejerciendo la práctica clínica privada.

Las sensaciones, los valores y los hábitos mencionados por Bety, podrían funcionar como un motor para hacer frente a la vida, servir de empuje para continuar en el camino. Tomar consciencia en el sentido de reconocer y enfrentar es transitar por el camino de la autorrealización, con la posibilidad de seguir como hasta ahora o iniciar un modo de vida más pleno y saludable. Cuando existe un reconocimiento de aquello oscuro y de lo luminoso, es probable que se tenga un encuentro profundo consigo mismo y se dé la posibilidad de co-construir (Rogers, 1995). Este trabajo de continuar una vida construyendo un sentido de vida es un esfuerzo que quienes escriben su historia de vida reconocen como una tarea que resulta permanente.



Conclusión

Así podríamos cerrar este escrito señalando las grandes ventajas que se pueden tener al utilizar los atributos existenciales como un marco de referencia y apoyo en la comprensión de la existencia de las personas, pues todos son manifestaciones de la existencia y en realidad ninguno es más o menos importante que otro; más bien cada uno se hace presente a través del otro y al contactarlos es posible promover una situación límite que puede llevar al crecimiento personal. Así también, la técnica fenomenológica de una trayectoria de vida es una oportunidad de comprender el proceso por el cual atraviesan las personas y validar el esfuerzo de acompañarlos en la tarea diaria de reconocerse en la experiencia y seguir existiendo de manera activa y creadora. La fenomenología es por excelencia, una manera de comprender a la persona, con su historia, su vinculación con el mundo que le rodea, poniendo de relieve la experiencia vivida. Comprender la historia de una mujer, en este caso, asumiendo que se relaciona con objetos, otras personas, sucesos y situaciones, permite dar cuenta de la importancia del vivir conscientemente y esta manera de vivir permite que fluya la experiencia misma y la tendencia actualizante hacia el crecimiento personal. En el camino que transitamos como psicoterapeutas e investigadores la tarea de acompañar y comprender a nuestros clientes es central, por ello consideramos a los atributos existenciales como una herramienta muy valiosa para dar cuenta de la propia existencia.

Referencias:

- Álvarez-Gayou, J. L. (2007). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós Educador.
- Lafarga, C.J.; del Campo, G. J y Delgado, S. G. (2015) *Desarrollo Humano en México 50 años de agua Viva*, México.
- Martínez, L. (2010). *Autoconocimiento y comunicación humana*. México: UIA.
- Martínez, M. (2004). *La psicología humanista: Un nuevo paradigma psicológico*. México: Trillas.



REH- REVISTA EDUCAÇÃO E HUMANIDADES e-ISSN 2675-410X

Martínez, R. Y. A. (1999) Los atributos existenciales: una meta-estrategia psicoterapéutica En: Figura/Fondo. Revista del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México.

Perls, F. (2003). Dentro y fuera del tarro de basura. México: Cuatro vientos.

Rogers, C. (1995). El camino del ser. México: Kairós.

Sartre, J. P. (1998). El existencialismo es un humanismo. México: Ediciones Peña Hermanos.

Stevens, J. O. (2008). El darse cuenta. México: Cuatro vientos.

Tausch, R. y Tausch, A. (1987). Psicoterapia por la conversación. Conversaciones empáticas individuales y de grupo. México: Herder.

Villanueva, M. (1988). Más allá del principio de la autodestrucción. México. Manual Moderno.

Recibido: 30/10/2020. Aceito: 1/12/2020.

Patricia Suárez Castillo

Licenciada en Psicología por la UNAM. Maestría en Modificación de Conducta por la UNAM. Doctora en “Desarrollo del potencial Humano” por el Instituto Desafío. A. C.

Profesora Asignatura “B” Tiempo completo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala desde hace 27 años. Terapeuta de práctica clínica privada.

Seis Artículos publicados en revistas indexadas nacionales y cinco en revistas internacionales con temas de investigación sobre Interacción en el aula, es autora de diversos artículos de investigación sobre, análisis del discurso, violencia en el aula y educación. Diplomados sobre Adolescencia, Docencia, Desarrollo Humano y Narrativa.

Correo: patric@unam.mx

Ángel Cochado Vargas

Licenciado en Psicología por la UNAM. Maestría y Especialidad en Educación por la Universidad Mexicana. Doctorado en Educación por el Centro de Estudios Superiores en Educación. Diplomado en Intervención Psicodinámica en la Orientación Educativa (UAM). Formación como terapeuta con Orientación Humanista por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. Profesor de Asignatura de la Universidad Iberoamericana a nivel Licenciatura del 2005 al 2011. Ha sido directivo a nivel secundaria y preparatoria, así como Profesor de Asignatura de la Universidad Nacional Autónoma de México a nivel Licenciatura desde hace más de quince años. Catedrático en la Maestría en Desarrollo Humano, Universidad de Occidente, Unidad los Mochis, Sinaloa. Catedrático en la Maestría en Psicoterapia Gestalt, Universidad Gestalt de América. Ha fungido como Jefe de Sección Académica de la Carrera de Psicología del año 2010 al 2013. Es autor del libro “La Psicología Humanista: una aproximación teórica y experiencial”. Autor de diversos artículos de investigación sobre sexualidad, masculinidad, educación y psicología comunitaria.

Correo: ángel.cochado@gmail.com