

TALLER PARA  
**HOMBRES**



**DE RUTINA Y AMORES**

¿Qué es lo que quieren?

**Presentan:**

**Mtra. María Teresa Martínez Manzur**

**Mtra. Virginia Migdalia Basurto Bravo**

**septiembre – diciembre 2024**

## **Informe: Taller para Hombres De Rutina y de Amores”**

### **Introducción**

El presente informe tiene como objetivo sintetizar los aspectos más relevantes del **Taller para Hombres “De Rutina y de Amores”**, recursos centrados en el desarrollo de habilidades emocionales y corporales para fomentar la autoconciencia, la aceptación y la conexión interpersonal. Lo cual se centra en el desarrollo de Experiencias Básicas del Ser (EBS) enfocadas en recuperar el funcionamiento de amar, entendidas como elementos fundamentales para la salud emocional y la construcción de relaciones significativas.

### **Antecedentes:**

El presente proyecto tiene la finalidad de reconstruir la **Experiencia Básica del Amor**. La experiencia básica del amor o ser amado, la pertenencia y ser llevado hacia adentro implica otras EBS, como ser nutrido, ser protegido, ser tenido, ser visto, ser entendido.

EBS del Amor se vive en todos los distritos corporales, podemos entender que amamos con todos los sentidos y amamos con todo el cuerpo incluyendo: tono muscular, voz con su tonalidad, matices y sonoridad, movimientos, respiración y con todo el **pensamiento**, recuerdos, imaginación, abstracciones simbólicas y con las emociones.

Se realizó un análisis de los retos a los que se enfrentan los varones en el presente, y se seleccionó una muestra de 10 varones con edad de entre 25 a 55 años, con oficios, profesiones e intereses profesionales diversos, ante las observaciones sistemáticas, se concluyó que es relevante crear espacios para que los varones puedan explorar su ser, saberse escuchados y explorar sus sentimientos.

Así pues, se tomó la decisión de impartir el taller con el siguiente objetivo.

### **Objetivo:**

- Realizar taller de 10 sesiones con máximo 10 hombres residentes en el estado de Querétaro, entre los 25 y 55 años.
- Recuperar el funcionamiento de amar en los hombres desde las experiencias básicas de la ternura, de compartir, agresión jocosa, soltar el control y contacto.

### **Desarrollo Taller para Hombres “De Rutina y de Amores” :**

Para llevar a cabo este taller, se siguieron algunos pasos, primero se realizó una entrevista individual a cada uno de los participantes, para tener la certeza de que cada candidato cumpliera con los requisitos acordados, del rango de edad, estar interesado en sus sentimientos, tener la disposición de tiempo y de no estar

recibiendo tratamiento psiquiátrico. Posteriormente se realizó la convocatoria a los participantes, se dio a conocer número de sesiones, objetivo por alcanzar y costo de éste.

El taller busca reconstruir la experiencia básica del amor, que incluye ser amado, pertenecer, ser nutrido, protegido y comprendido. Se estructura en sesiones progresivas, donde cada etapa permite a los participantes trabajar diferentes dimensiones funcionales del amor, utilizando ejercicios corporales, respiración consciente y contacto interpersonal.

#### Estructura:

Las sesiones iniciales promueven la capacidad de soltar el control y encantarse, seguidas de EBS de contacto físico y emocional para desarrollar confianza y ternura.

Las últimas etapas se centran en la vivencia plena del amor, integrando la pertenencia y la continuidad positiva.

A continuación, se enlistan las sesiones y las EBS que se trabajaron. Es necesario aclarar que todas las técnicas se basan en los libros del Dr. Rispoli.

- 1ª y 2ª sesión. Soltar el control. EBS: Encantarse, abandonarse.
- 3ª y 4ª sesión: Ser tomado. EBS: Contacto andando, Ser tomado-llevado
- 5ª y 6ª sesión: Ternura EBS Compartir.
- 7ª y 8ª 9ª y 10ª sesión: Amor. EBS ser amado, pertenencia y continuidad positiva.

Estas técnicas de contacto ligero, apoyo mutuo, evocación de recuerdos positivos, y exploración sensorial a través de movimientos controlados. Cada técnica está acompañada por música seleccionada para generar un ambiente de calma y confianza.

Cabe señalar que, todas las sesiones se llevaron a cabo en completo respeto al proceso grupal, apegándose a las exigencias de la metodología de trabajo terapéutico, de las características de los participantes del taller y horario acordado.

Se buscó generar un espacio para explorar las EBS mencionadas arriba, para favorecer la reconstrucción de éstas, y acceder a la autoobservación, el autocuidado. Se evitó emitir juicios o que entre los participantes dieran consejos o recomendaciones, solo se favoreció la escucha activa y reflexiva.

Dentro de las actividades cotidianas del taller, al final de cada sesión se abría un espacio para verbalizar su experiencia durante la sesión, y al cierre del taller, se llevó a cabo una entrevista de cierre, donde se concentraron los comentarios y reflexiones que se exponen a continuación en el apartado de resultados.

## **Resultados y Aprendizajes:**

Este apartado de Resultados y aprendizajes tiene tres segmentos, a saber: **a)** resultados del taller, es decir, comentarios emitidos en la entrevista, realizados por los miembros del grupo al concluir el taller, **b)** la Bitácora fenomenológica registrada por las psicólogas, y los aprendizajes emitidos por los varones participantes del taller que se incluyen en las anotaciones que se realizaron y por último **c)** aprendizajes de las psicólogas.

### a) Aprendizajes de los participantes:

Los varones reportaron cambios significativos en su manera de actuar, pensar y sentir. Entre los comentarios recopilados destacan afirmaciones como:

- *"Pienso que mis acciones se encaminan a permitirme disfrutar antes que cumplir por cumplir. Me estoy permitiendo soltar el estrés".*
- *"Dejar de intentar controlar todo lo que ocurra a mi alrededor y, sobre todo, permitir que las cosas fluyan como deben fluir".*
- *"He aprendido que todas las emociones son válidas. Más que pensar en por qué me siento así, es mejor permitirme experimentar cada emoción y dejar que fluya libremente".*

Estas reflexiones evidencian una transformación profunda en la relación consigo mismos y con los demás. Además, los participantes señalaron mejoras en la autoconfianza, el manejo del estrés y la capacidad de aceptar sus emociones.

### b) Bitácora Fenomenológica:

El registro de observaciones permitió documentar avances terapéuticos, como la reducción del estrés, la aceptación corporal y la exploración emocional en un entorno seguro y acompañado. Algunos participantes también destacaron la importancia de compartir y recibir apoyo de sus compañeros:

*"Recibí apoyo emocional. Brindé apoyo a mis compañeros. Sentí confianza en otros varones".*

Las técnicas del taller están basadas en la Psicología Funcional, para trabajar EBS diversas como: el ser contenido, ser tomado, soltar el control, agresividad jocosa y afectuosa.

Durante las sesiones se observó un aumento en la conexión profunda con su autocuidado y en las relaciones interpersonales significativas, incluyendo la interacción entre los varones del grupo, también se logró construir una visión positiva de la autoexigencia, del error y de sus propias limitaciones. Se favoreció un énfasis en la vivencia de sensaciones corporales y la aceptación emocional.

Algunos participantes destacaron lo siguiente:

- *"Aprendí a apropiarme más de mi cuerpo y aceptarme tal como soy".*

- *“Sentí que puedo fluir”.*
- *“Hoy puedo ser tierno”.*
- *“Me doy cuenta de que no estoy solo” “Que otros sienten lo mismo que yo”.*
- *“Me siento con alegría, por primera vez en muchos años”*
- *“Me siento vivo”*

A su vez algunos comentaron que algunas diferencias que observaron al concluir el taller son:

- *“Pienso que mis acciones se encaminan a permitirme disfrutar antes que cumplir por cumplir”.*
- *“Me estoy permitiendo soltar el estrés”.*
- *“Actúo sobre el momento, sin dejar que domine mi sentir, ya sea bueno o malo y pienso antes de actuar”.*
- *“Me he dado la oportunidad de dejar que las cosas fluyan”.*
- *“Dejar de intentar controlar todo lo que ocurra a mi alrededor y, sobre todo, permitir que las cosas fluyan como deben fluir”.*
- *“El impulso es más consciente y la emoción se redirecciona a algo más productivo”.*
- *“Estoy más consciente de mi forma de pensar y utilizando las técnicas vistas en el taller puedo cambiarlo en vez de seguir de mal humor”.*
- *“Saber escuchar y sobre todo mantener la calma bajo un recuerdo agradable”.*
- *“Encontrarme con mi yo”.*
- *“Apropiarme más de mi cuerpo”.*

#### c) Aprendizajes de las psicólogas:

Para iniciar es necesario mencionar que fueron muchos aprendizajes que las psicólogas adquirieron, sin embargo, a continuación, se presenta una breve lista de estos, para facilitar su lectura:

1. El rol del SELF Auxiliar.
2. El rol del Nuevo Padre.
3. La función del terapeuta.
4. Observar al grupo.
5. Seguir con cuidado la secuencia.
6. Seguir con cuidado las técnicas.
7. Cuidar la respiración propia.
8. Cuidar la respiración del grupo.
9. Cuidar el uso de la música de acuerdo con las técnicas.
10. Cuidar el tono de voz.
11. Las técnicas deben corresponder a algo real y conectarse de forma muy clara a los funcionamientos de fondo

## **Conclusiones**

El **Taller para Hombres “De Rutina y de Amores”** y la Teoría de la **Psicoterapia Funcional**, presentan enfoques innovadores y complementarios para el desarrollo emocional y la reconexión con el propio cuerpo. Los resultados documentados reflejan avances significativos en los participantes, como la mejora en la gestión emocional, el fortalecimiento de la autoconfianza y el establecimiento de relaciones más saludables.

Este taller para hombres destaca la importancia de integrar técnicas funcionales que involucran tanto el cuerpo como las emociones, permitiendo a los individuos experimentar una transformación profunda y sostenida en su calidad de vida incluyendo la gestión emocional consciente y la integración entre los diversos niveles funcionales (los 4 planos).

Estos aprendizajes, tanto de los participantes como de las psicólogas, no solo benefician a la salud mental de los varones, sino también mejoran su calidad de vida, al permitirles vivir con una mayor autoconciencia y también una consciencia colectiva.

Finalmente, se concluye que estas prácticas son valiosas no solo en contextos terapéuticos, sino también en escenarios educativos y comunitarios, promoviendo un bienestar integral.

## **Bibliografía:**

RISPOLI, L. (2012) *Experiencias de Base y Desarrollo del Self*.

RISPOLI, L. (2021) *Manual de Técnicas Funcionales Vol. I*.

RISPOLI, L. (2021) *Manual de Técnicas Funcionales Vol. II*.

RISPOLI, L. (2014) *El Manifiesto del Funcionalismo Moderno*.

RISPOLI, L. (1993) *Psicología Funcional del Sí*