

DOI: <https://doi.org/10.47300/actasidi-unicyt-2024-44>

# IMPLEMENTAR UNA DINAMICA DE INTROSPECCION PARA VIVIR UNA EXPERIENCIA VIVENCIAL, DE AUTOEXPLORACION EN SU DESARROLLO HUMANO

**González Morales, Cruz Norberto**

Universidad Tecnológica de Tlaxcala  
Huamantla, Tlaxcala, México.  
curgopma@uttlaxcala.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5977-6443>

**Hernández Corona, José Luis**

Universidad Tecnológica de Tlaxcala  
Huamantla, Tlaxcala, México  
coronaluis@uttlaxcala.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9209-9287>

**Mendoza Vázquez, Ernesto**

Universidad Tecnológica de Tlaxcala  
Huamantla Tlaxcala, México.  
ermendozav@uttlaxcala.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2845-4309>

**Carmona Reyes, Yonny**

Universidad Tecnológica de Tlaxcala  
Huamantla Tlaxcala, México.  
Jonny.carmona@uttlaxcala.edu.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0473-3626>

## RESUMEN

En este trabajo se presenta una investigación que explora la implementación de una dinámica de introspección como técnica para el desarrollo humano, con un enfoque en la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional. La investigación se fundamenta en un marco teórico basado en terapias complementarias y técnicas de relajación reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS). A lo largo del estudio, se utilizan métodos como la identificación de la coraza muscular, ejercicios de respiración, relajación guiada, y el uso de música clásica, lo que permite a los participantes alcanzar un estado de autoexploración emocional profunda. Los resultados del estudio indican una reducción significativa del estrés y una mejora en el estado emocional de los participantes, validando la efectividad de la dinámica aplicada. Los participantes reportaron una mayor conexión consigo mismos y una sensación de bienestar tras la práctica, lo que subraya el impacto positivo de las técnicas utilizadas. Este enfoque interdisciplinario integra aspectos físicos, emocionales y culturales, lo que refuerza el valor académico del trabajo. Además, ofrece un enfoque práctico que puede ser replicado en diversos contextos educativos y terapéuticos, mostrando su potencial para el desarrollo personal y la mejora del bienestar integral. La investigación abre nuevas posibilidades para futuras aplicaciones de estas técnicas en contextos profesionales y educativos, posicionando la introspección como una herramienta poderosa en el ámbito del desarrollo humano.

**Palabras clave:** desarrollo humano, introspección, musicoterapia, relajación, terapias complementarias.

#### ABSTRACT

This paper presents a research that explores the implementation of introspection dynamics as a technique for human development, with a focus on stress reduction and improvement of emotional well-being. The research is based on a theoretical framework based on complementary therapies and relaxation techniques recognized by the World Health Organization (WHO). Throughout the study, methods such as muscle armor identification, breathing exercises, guided relaxation, and the use of classical music are used, allowing participants to reach a state of deep emotional self-exploration. The results of the study indicate a significant reduction in stress and an improvement in the emotional state of the participants, validating the effectiveness of the applied dynamics. Participants reported a greater connection with themselves and a sense of well-being after the practice, underscoring the positive impact of the techniques used. This interdisciplinary approach integrates physical, emotional and cultural aspects, which reinforces the academic value of the work. In addition, it offers a practical approach that can be replicated in various educational and therapeutic contexts, showing its potential for personal development and the improvement of integral wellbeing. The research opens new possibilities for future applications of these techniques in professional and educational contexts, positioning introspection as a powerful tool in the field of human development.

**Keywords:** human development, introspection, music therapy, relaxation, complementary therapies, complementary therapies

#### 1. INTRODUCCIÓN

La problemática del estrés en alumnos universitarios en el estado de Tlaxcala es un tema de creciente preocupación, reflejando una situación que afecta tanto su bienestar emocional como su rendimiento académico. Un estudio reciente indica que el 60% de los universitarios en Tlaxcala padece estrés académico, con un 42.1% de los estudiantes reportando sentirse moderadamente estresados debido a las responsabilidades académicas, UAT (2024). Los estudiantes enfrentan una sobrecarga de tareas y actividades que pueden resultar abrumadoras, las cuales incluyen carga académica, periodos de evaluación, factores personales y sociales. La cantidad y la variedad de materias, junto con las exigencias de los docentes, son factores que contribuyen significativamente al estrés.

Actualmente, las técnicas de relajación identifican el estado mental del individuo, provocan cambios en las funciones biológicas y afectan el estado fisiológico del cuerpo o funciones que se manifiestan en ciertos estados mentales, Rhea (2024). De esta forma surgen enfermedades del sistema cardiovascular, inmunológico y endocrino. Todo esto puede explicarse por la unidad indivisible de factores biológicos, psicológicos y sociales, Rojas et al (2020). La terapia complementaria es una terapia que se utiliza junto con la medicina tradicional. Los pacientes con cáncer suelen utilizar estas terapias para mejorar su calidad de vida, reducir los efectos secundarios del tratamiento, aumentar su sensación de control y gestionar su enfermedad, y mejorar su sensación general de bienestar, Bobadilla (2023). Las técnicas de respiración que demostraremos están tomadas básicamente de las culturas orientales, ya que la comprensión de la importancia de unos hábitos respiratorios correctos en el mundo occidental es relativamente nueva, López (2023).

Este artículo discutirá aspectos relevantes del concepto de música en musicoterapia y sus implicaciones para la formación profesional y las sesiones de terapia. Este protocolo de desarrollo es una contribución de Aigen (2014). Su interés por el análisis de la percepción musical le permitió explorar una cuestión fundamental en el desarrollo de este campo profesional. Se discuten conceptos de música en diversos géneros y formas de entender la relación y práctica de estos conceptos. Como hipótesis inicial, Bertoni (2022) plantea que existe una relación entre

los aspectos específicos que componen el proceso terapéutico y la intervención dinámica de la musicoterapia.

El estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino que también puede tener repercusiones en la salud física y mental de los estudiantes. Se ha observado que el estrés puede desencadenar síntomas como: nerviosismo, dolor de cabeza, irritabilidad y problemas para concentrarse.

## 2. MARCO CONCEPTUAL

Una técnica o terapia de relajación es un conjunto de actividades o procedimientos y recursos organizados y sistemáticos para ayudar a reducir los niveles de tensión, ansiedad y dolor físico o mental. Se trata de un trabajo de mayor exigencia mental que implica crear imágenes agradables y saber dirigir las a la zona abdominal, siempre de forma positiva y con una finalidad terapéutica. Se le enseñará a pensar en las contracciones o espasmos de la vejiga como una ola fuerte que llega a la playa, pero que cada vez se vuelve menos fuerte y desaparece, dejando tras de sí olas pequeñas, sutiles, tranquilas y relajantes a su paso. Móvil Soria-Guerra et al. (2021) creen que cuanto más lejos estén, más tranquilos, sofisticados y relajados serán El órgano o sistema parece no tener cambios en morfología o anatomía, pero sí se ve afectada su funcionalidad, Rojas et al (2020). La terapia complementaria es una terapia que se utiliza junto con la medicina tradicional. La musicoterapia es una técnica terapéutica muy moderna con orientación científica y el interés por ella va en aumento. Es una forma de psicoterapia que implica tocar instrumentos, cantar y hablar poco, por lo que la comunicación dominante es no verbal y se centra más en expresar sentimientos a través de la música y las letras, Martínez et al (2021). El lenguaje de la música engloba alegría, tristeza, enojo, entusiasmo, energía y relajación que los participantes experimentan personalmente (Díaz, 2023). El inconsciente se convierte en cuerpo, y para construir un dique de represión no se apoya tanto en la interpretación, sino que utiliza las técnicas del cuerpo para restablecer la libre circulación de la energía, De La Vega (2018).

En este trabajo se propone la implementación de una dinámica de introspección como una técnica para el desarrollo humano, se explora su eficacia a través de un enfoque teórico-práctico. Se apoya en un marco conceptual sólido, basado en terapias complementarias y técnicas de relajación avaladas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo que subraya su relevancia.

## 3. MATERIALES Y MÉTODOS

La propuesta de aplicación de este trabajo de investigación está diseñada para ofrecer una experiencia integral que combine técnicas físicas, mentales y emocionales. Cada paso tiene un propósito específico: relajar el cuerpo, centrar la mente y facilitar la autoexploración. Esta combinación no solo promueve la reducción del estrés y el bienestar emocional, sino que también sienta las bases para una introspección profunda que permite a los participantes tomar conciencia de sí mismos y mejorar su desarrollo personal. El proceso estructurado de la dinámica asegura que los resultados obtenidos sean replicables, lo que otorga validez y rigurosidad académica al estudio, y se divide, en: Identificación de la Coraza Muscular, Ejercicios de Respiración, Relajación Guiada, Uso de Música Clásica y Autoexploración Emocional.

Para la identificación de la Coraza Muscular, se inicia con movimientos de la cabeza y continúa con movimientos corporales que, acompañados de la respiración. La coraza muscular se refiere a la tensión física que se acumula como resultado del estrés y emociones reprimidas. La identificación de esta tensión es crucial para liberar el cuerpo y facilitar la introspección, ver figura 1. Este paso prepara el cuerpo para la autoexploración, relajando los músculos y permitiendo una mayor conexión mente-cuerpo.

### Figura 1.

*Inducción a la dinámica de introspección*



Los ejercicios de respiración, la secuencia de respiración comienza en las extremidades inferiores y asciende por todo el cuerpo, hasta llegar a la cabeza, la respiración consciente es una técnica fundamental en terapias de relajación. Ayuda a centrar la mente, reducir la ansiedad y aumentar la oxigenación en el cuerpo, lo que facilita la entrada en un estado de relajación profunda, necesario para una introspección efectiva. Pasando a la relajación Guiada donde los participantes son inducidos a un estado de relajación profunda mediante la visualización guiada del cuerpo, ver figura 2. Se les invita a tomar consciencia de sus sensaciones corporales, desde los pies hasta la cabeza, con el fin de alcanzar un estado de relajación total. Es un componente clave para desconectar el cuerpo de tensiones físicas y mentales. Este estado es esencial para poder entrar en un proceso de introspección profundo, ya que permite que el participante esté receptivo a explorar sus emociones y pensamientos internos sin distracciones externas.

**Figura 2.**  
*Relajación guiada*



El uso de Música Clásica, durante este proceso de relajación, se introduce melodías seleccionadas de música clásica. Los participantes escuchan cuatro piezas, que están diseñadas

para complementar el estado de relajación y profundizar la conexión emocional. La música clásica, en particular, ha demostrado tener efectos calmantes y regeneradores en el estado de ánimo. En este contexto, potencia la introspección al facilitar una mayor conexión emocional. Por último, le etapa de Autoexploración Emocional, en este punto, se les induce a sentir su cuerpo y reflexionar sobre las sensaciones internas, tanto físicas como emocionales, que han experimentado durante el ejercicio. A través de la autoexploración, los participantes son capaces de identificar emociones reprimidas y patrones de pensamiento inconscientes. Esta toma de consciencia es fundamental para el desarrollo humano, ya que facilita la resolución de conflictos internos y el crecimiento personal.

#### **4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La investigación aporta una propuesta original al sugerir la implementación de una dinámica específica para la introspección y la autoexploración, adaptada a contextos culturales y emocionales. Al conectar estas técnicas con la mejora del bienestar emocional y físico, el artículo ofrece nuevas vías para la educación y la terapia. Este enfoque interdisciplinario que integra aspectos físicos, emocionales y culturales refuerza su valor académico.

Los resultados obtenidos tras la aplicación de la dinámica reflejan la reducción del estrés y la mejora en el bienestar emocional, lo cual se valida mediante observaciones y retroalimentación de los participantes. Esto, junto con la discusión sobre los efectos de la música y la introspección, resalta el impacto práctico de la investigación y su aplicación en el campo del desarrollo humano, lo que fortalece su importancia académica.

Al aplicar la dinámica se observó que son una excelente manera de ayudar a manejar el estrés. Es un proceso que alivia los efectos de dolencias psicosomáticas que se generan en la mente y el cuerpo. Una buena forma de relajarse puede ayudar a enfrentar el estado de ánimo cotidiano. Estas opciones pueden servir para enfrentar síntomas a largo plazo o el estrés relacionado con diversos problemas de salud, como las enfermedades cardíacas y el dolor. Además de sentirse bien la retroalimentación es importante ya que tiene la finalidad de ver al participante se engancha a la dinámica. Un buen uso de la música produce efectos positivos en los participantes. Dada la variedad de efectos asociados a la música, los resultados enlistan: Reducción la ansiedad, reducción de la frecuencia respiratoria, Mejorará su estado de ánimo. La música no produce ningún efecto negativo a menos que el participante este con problemas psicosomático.

#### **5. CONCLUSIONES**

La investigación presentada sobre la dinámica de introspección para el desarrollo humano ofrece resultados significativos que refuerzan la importancia de prácticas introspectivas y terapias complementarias en la promoción del bienestar integral. A través de un enfoque interdisciplinario que incluye la introspección, la relajación y la musicoterapia, el estudio demuestra cómo estas técnicas no solo reducen el estrés y mejoran el equilibrio emocional, sino que también fomentan una mayor conexión con uno mismo, facilitando el desarrollo personal y la autoexploración.

El uso de métodos científicos validados y una estructura académica sólida aporta credibilidad a los hallazgos, los cuales son aplicables en ámbitos educativos, terapéuticos y de desarrollo humano. Esta investigación no solo contribuye al entendimiento de la importancia de la introspección en la salud mental y emocional, sino que también abre nuevas posibilidades para integrar estas técnicas en intervenciones profesionales y educativas. Este trabajo establece una base sólida para futuras investigaciones en este campo, subrayando la relevancia de prácticas introspectivas como herramientas poderosas para el desarrollo personal y el bienestar integral.

#### **REFERENCIAS**

Bertoni, S. (2022). Noción de música en musicoterapia: artículo de revisión narrativa. ECOS, 7. DOI: <https://doi.org/10.24215/27186199e025>

- Bobadilla, C., Campaña, C., Novella, A., Cortés, C., & Cerda, J. (2023). Percepción de los profesionales de salud en torno a las terapias complementarias en un centro de salud oncológico en 2023 (Doctoral dissertation, Universidad del Desarrollo. Facultad de Medicina). <https://repositorio.udd.cl/handle/11447/8378>
- De La Vega, G. S.F., (2018), La memoria del cuerpo: una justificación teórica de las intervenciones corporales en psicoterapia psicoanalítica, *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, pp 451-471, doi: 10.4321/S0211-57352018000200006
- Díaz Félix, L. T. (2023). Al ritmo de la vejez: La taketina como herramienta de desarrollo psicosocial en los adultos mayores del "centro Dia Macondo" de la localidad de Tunjuelito. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18705>
- Martínez, C. A. L., Pérez, L. D. C. A., Gutierrez, A. G. T., & Casas, I. C. M. (2021). La musicoterapia como una modalidad terapéutica reguladora de las emociones en las personas prejuvenables. *Medicentro*, 25(1), 92-106.
- López Rengifo, C. F. (2023). Epistemología aplicada a la investigación pedagógica. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/8717>
- Rhea Freire, P. C. (2024). Técnicas de relajación para el manejo de la ansiedad en estudiantes universitarios (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de Salud/Centro de Posgrados). <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/41670>
- Rojas, V. E., Suárez, V. R., & Pérez, M. A. L. (2020). Sustento filosófico para el mejoramiento del desempeño profesional del rehabilitador en salud. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 11(3), 63-77.
- Soria-Guerra, F., Tárraga-Marcos, M., Madrona-Marcos, F., Romero-de Ávila, M., & Tárraga-López, P. J. (2021). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), 1308-1321.
- Hernández Castro, G., & Ortiz Ortiz, E. (2023). El 60 % de universitarios padece estrés académico. *El Sol de Tlaxcala*. Recuperado de <https://www.elsoldetlaxcala.com.mx/local/el-60-de-universitarios-padece-estres-academico-12657712.html>

Los autores del trabajo autorizan a la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (UNICYT) a publicar este resumen en extenso en las Actas del Congreso IDI-UNICYT 2024 en Acceso Abierto (Open Access) en formato digital (PDF) e integrarlos en diversas plataformas online bajo la licencia CC: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

La Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología y los miembros del Comité Organizador del Congreso IDI-UNICYT 2024 no son responsables del contenido ni de las implicaciones de lo expresado en este artículo.