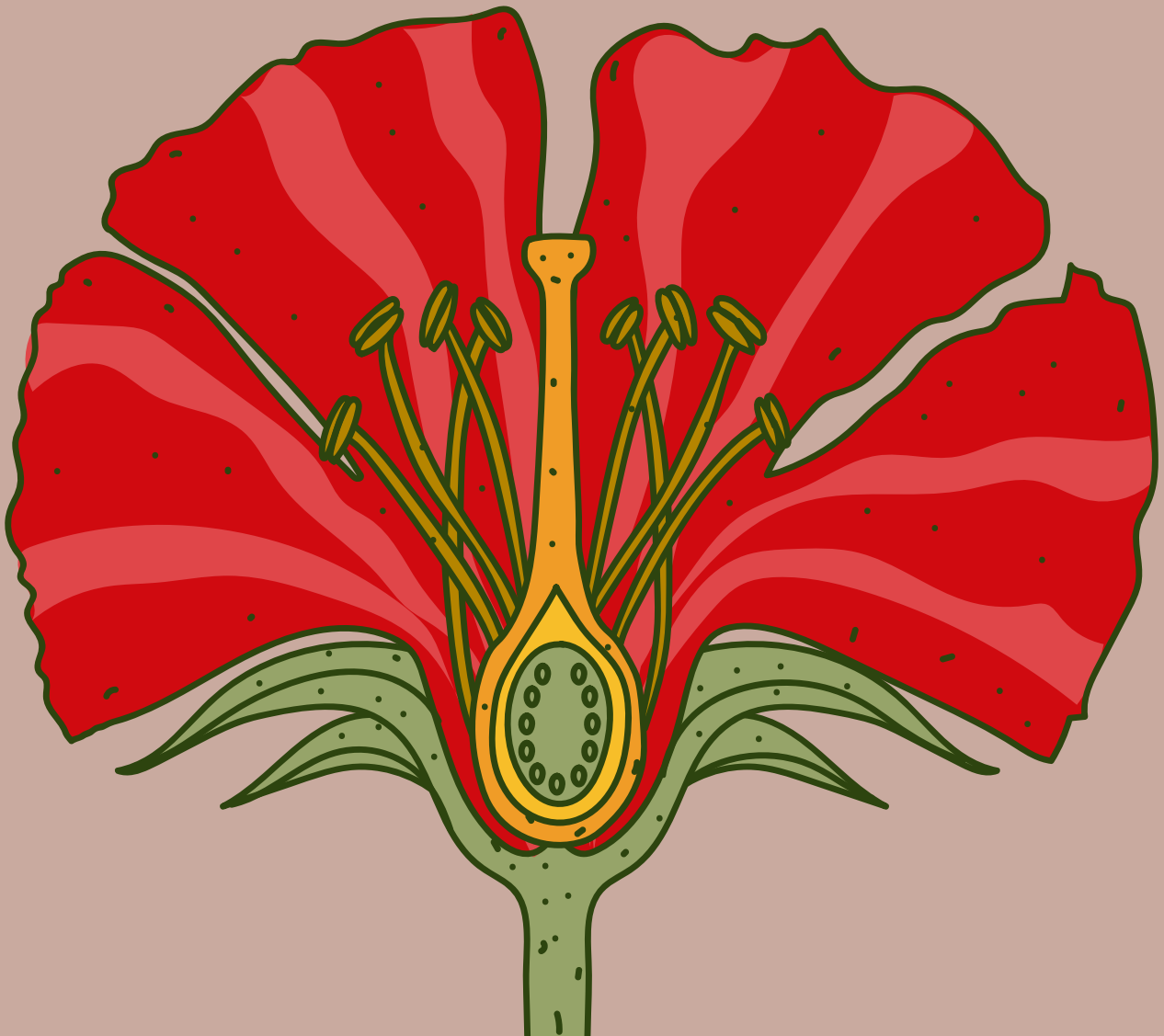


Manual de trabajo personal para el autocuidado y sanación de las mujeres

Ma. del Carmen Magallón Cervantes



*La experiencia nos demuestra que: realizadas en común,
las estrategias políticas y acciones por el cuidado,
seguridad, sanación y vida de las mujeres, son más efectivas
nos fortalecen y enriquecen a todas, todos y todes.*

Ma. del Carmen Magallón Cervantes

Comaletzin es un colectivo mexicano de profesionistas feministas comprometidas con las mujeres rurales, campesinas e indígenas y sus organizaciones, creado desde finales de los años 80's del siglo pasado. Nos une la amistad y el afecto, sobre todo el trabajo serio y comprometido por la defensa de los derechos colectivos de las personas y sus territorios, la lucha por la justicia, la democracia, la equidad entre los géneros y por el respeto de las identidades sexuales diversas. En suma, estamos a favor de una vida libre de violencia e impulsamos la cultura de buentrato. Nos resulta inspirador el aprender de: las cosmovisiones y sabidurías ancestrales, la organización social, las prácticas de sanación y relaciones armónicas con la naturaleza.

Sabemos que no estamos solas: afortunadamente hay muchos colectivos feministas y de mujeres en el país y en Latinoamérica, que trabajan e impulsan el cuidado personal y colectivo de defensoras y activistas. Con ellos mantenemos vínculos de solidaridad e intercambio en los niveles local, regional-estatal, nacional e internacional.

Coordinación Interregional Feminista Rural Comaletzin, A. C.

® Derechos reservados

Se permite la reproducción de este material siempre y cuando se cite la fuente.

Coordinadora General

Ofelia Pastrana Moreno

Coordinadora del proyecto

Flor Adriana González Flores

Comisión Académica de la Especialidad Formación para la Construcción de una Cultura del Buen Trato y Sanación, generación 2020–2022

Irma Estela Aguirre Pérez

Dora María Ávila Betancourt

Gloria A. Carmona de Alva

Ma. del Carmen Magallón Cervantes

Susana Mejía Flores

Elaboración

Ma. del Carmen Magallón Cervantes

Comisión de Revisión 2.^a Edición

Adriana Welsh Herrera

Susan Mejía Flores

Ofelia Pastrana Moreno

Flor Adriana González Flores

Corrección general 2.^a Edición

Flor Adriana González Flores

Producción editorial 2.^a edición

Una de sal y una de azúcar

Impreso por:

Gold Rain

Julio 2023

Querétaro, Querétaro. México.

Manual elaborado como parte del proyecto Mujeres rurales, líderes indígenas: promoviendo la equidad de género, estimulando el desarrollo comunitario y reduciendo la violencia de género, especialmente forma parte del Programa de la Especialidad de Cultura de Buen trato y Bienestar, financiado por la Fundación Interamericana (IAF) y el Fondo semillas y aportaciones de Comaletzin, A.C.

Índice

Dedicatoria	06
Agradecimientos	06
Prólogo 1.ª edición	07
Prólogo 2.ª edición	09
¡Bienvenida a ti misma!	12
Presentación	13
¿Cómo usar este manual?	16

Capítulo I

<i>Poema Volviendo a mi cuerpo</i>	18
1.1 Introducción	19
1.2 ¿Qué es la conciencia corporal?	19
1.3 Ejercicio. «Presentación con una parte del cuerpo»	21
1.4 Autodiagnósticos de malos tratos. Actos de violencia	21
1.5 Reseña personal. «Biografía»	23
1.6 Autodiagnóstico para el autocuidado y sanación	24
1.7 Programa de trabajo personal (TP)	27
1.8 Meditación «Los colores»	30
1.9 Conciencia corporal «La caminata»	32
1.10 Conciencia corporal desbloqueo energético. «Las pelotas»	33
1.11 Cepillado corporal en seco	35

Capítulo II

<i>Poema El equipaje</i>	37
2.1 Introducción	38
2.2 Conciencia corporal. «El poder de la pelvis»	38
2.3 Meditación. «La sabia de la montaña sagrada»	40
2.4 Ejercicios para fortalecer la columna	42
2.5 La mente y los pensamientos. El poder de la mente	44
2.6 Ejercicio. «Ideas sobre ti misma»	45
2.7 Ejercicio. «Ideas limitantes. Mensajes negativos»	48
2.8 Efectos emocionales de la pandemia	49
2.9 ¿Por qué enfermamos?	51
2.10 Alimentación alcalina	51
2.11 Efectos del ayuno en el cuerpo	55
2.12 ¿Por qué pensamos como pensamos?	56
2.13 Procedimiento básico de la meditación	57

Capítulo III

<i>Poema Para vivir</i>	60
3.1 Introducción	61
3.2 Cambios de esquemas mentales	61
3.3 Ejercicio. «Mensajes sobre ti misma»	63

3.4 Ejercicio. «Reestructuración mental»	64
3.5 Meditación. «El globo». Soltando lastres mentales y emocionales	66
3.6 Conciencia corporal. Buscando equilibrio. «El árbol»	67
3.7 El estrés y su impacto en la salud	69
3.8 Conciencia corporal. Identificando nuestros nudos. «La bola»	70
3.9 El pasado que duele	72
3.10 Cuadros de emociones	72
3.11 Cansancio y autocuidado en tiempos de conflictos y crisis	75
3.12 Activación del sistema inmune	78
3.13 Meditación para equilibrar los Chakras	79
3.14 Meditación «La fuerza de las ancestras»	83

Capítulo IV

<i>Poema La ternura</i>	85
4.1 Introducción	86
4.2 Ejercicio. «El cuerpo y los sentimientos»	87
4.2.1 Ciclo de creación de emociones negativas	88
4.3 El lenguaje del corazón	89
4.4 Meditación «Coherencia corazón-cerebro»	90
4.5 Meditación «Coherencia cardíaca»	91
4.6 La autoestima y las emociones	93
4.7 Ejercicio. «Reconociendo nuestras emociones»	95
4.8 El amor y la ternura: claves para el buen trato y la sanación	96
4.9 Desarrollando la ternura	98
4.10 Abrazar es una medicina	100
4.11 Ejercicio. «Abrazo de corazón a corazón»	102
4.12 Por favor, tócame	104
4.13 Las emociones y su reflejo en el cuerpo	105
4.14 Ejercicio Pennebaker. «Escribiendo secretos»	106

Capítulo V

<i>Poema Explosión</i>	108
5.1 Introducción	109
5.2 Caminata en el pasto y ejercicios para el cuello y los hombros	109
5.3 Funcionamiento del cerebro	110
5.4 Nuevas conexiones cerebrales para el cambio	112
5.5 Las adicciones	115
5.5.1 Ejercicio. «Reconociendo nuestras adicciones»	116
5.5.2 Ejercicio. «Análisis de nuestra principal adicción»	117
5.6 El cuerpo energético	118
5.6.1 Balance neurológico y armonización emocional a través de la medicina energética	119
5.6.2 Tratamiento «Cubrir los dedos con tu mano»	119
5.6.3 Tratamiento «Balance vertical»	122
5.7 Sanación a través de la meditación	123
5.7.1 Meditación. «El lugar seguro»	127
5.7.2 Práctica. «Reconexión cerebral»	128

5.8 Reflexión sobre la intuición	129
5.8.1 Ejercicio. «Intuición para tomar decisiones»	131
5.8.2 Ejercicio. «Encuentra soluciones mientras duermes»	131
5.9 Cómo enfrentar la angustia	132
5.10 Meditación: Auto amor para calmar la ansiedad	133
5.11 Auto-cuidado y cuidado colectivo	135
5.12 Ejercicio. «El segundo nacimiento»	139

Capítulo VI

<i>Poema No te detengas</i>	140
6.1 Introducción	141
6.2 Ceremonia Cacao	142
6.2.1 El cacao es más que chocolate	144
6.3 Ejercicio de sensualidad y sexualidad	145
6.4 Algunos conceptos para comprender mejor la diversidad sexual.....	147
6.5 Esquema diversidad sexual de género y características sexuales.....	148
6.6 El concepto de resiliencia	149
6.6.1 Camino a la resiliencia	150
6.6.2 Estrategia para construir resiliencia	151
6.6.3 Promoción de personas y comunidades resilientes	153
6.6.4 Ejercicio. «Reflexión colectiva sobre resiliencia»	154
6.7 Meditación. «El río»	155
6.8 Meditación poder interior	156
6.9 El poder de las palabras	158
6.9.1 Ejercicio «Palabras poderosas»	160
6.10 Traumas, patrones adictivos y dolores crónicos	160
6.10.1 Terapia. «Golpeteo o Tapping»	161
6.11 La Espiritualidad	163
6.11.1 La sincronicidad y el fluir de la vida	165
6.11.2 Reflexión sobre espiritualidad	166
6.12 Meditación. «La orquesta»	167
6.13 Poesía Yo soy el Yo	170
6.14 Carta de agradecimiento a la vida	171
6.15 Breve guía para el proceso del trabajo personal	172
Bibliografía	173

Dedicatoria

Con amor a *Alaide* y *Ulises* que desde su gestación me permitieron contactar con mi cuerpo, continúan siendo mis espejos y me ofrecen retos para seguir aprendiendo.

Agradecimientos

A las mujeres participantes en la generación piloto 2012–2013 y a las coinspiradoras y cuidanderas de la generación del 2020–2023 de la *Especialidad en Cultura de Buen Trato y Bienestar*, con quienes hemos construido Comunidades de Aprendizaje, y fueron la motivación principal para elaborar este Manual y de su reedición. También agradezco a mis compañeras, amigas, hermanas de Comaletzin con quienes comparto sueños y proyectos de vida buena para todas y todos.

Prólogo

El cuidado de los otros y las otras ha sido una responsabilidad tradicionalmente asignada a las mujeres: cuidan a los hijos, al esposo, a los enfermos, el dinero, el medio ambiente, todo. Y si queda un poquito de tiempo se cuidan a sí mismas. Estas prácticas son normalizadas por el orden patriarcal, que ha separado lo femenino y lo masculino, el trabajo doméstico y el productivo, la vida en privada y pública. De las diferencias se produce desigualdades, que someten a las mujeres a estereotipos, naturalizan roles y responsabilidades como un «deber ser»; las subordinan, relegan sus necesidades y sueños, les generan maltrato y malestar. Es un orden funcional al sistema capitalista.

Con este *Manual de Trabajo Personal para el Autocuidado y el Bienestar*, las Comaletzin queremos contribuir a la transformación de ese orden, aportando herramientas para el empoderamiento de las mujeres; propiciando la reapropiación de nuestro cuerpo con ejercicios de autoconciencia; compartiendo parte de las experiencias personales a través de la narrativa; y exponiendo saberes para el autocuidado y la sanación rescatados de diferentes culturas y filosofías.

Los temas y herramientas que tiene el Manual fueron validados y enriquecidos con mujeres rurales e indígenas que se formaron como interventoras en la cultura del buen trato en la especialidad que impulsa Comaletzin. Con ellas hemos sido Comunidad de Aprendizaje y los contenidos han sido desarrollados para ellas especial pero no exclusivamente. El manual se diseñó para que sea autoadministrable, pero sugerimos empezar por las actividades de autodiagnóstico sobre el maltrato y el bienestar personal que se proponen en el Capítulo 1, en donde también se inicia el trabajo con la energía vital. Entre otros contenidos en el Manual se aborda: el poder de la pelvis y la columna, de la mente y los pensamientos; se ayuda a contactar con la sabiduría interior; se trabaja con el corazón y los sentimientos, el amor, la ternura, y la meditación; se amplía el conocimiento sobre el cerebro y las posibilidades que tenemos para moldearlo, liberarlo de adicciones y apegos, con técnicas muy valiosas como la del balance vertical y el abrazo de los dedos; se tratan los temas de resiliencia y espiritualidad, la metodología para impulsar Grupos de Autoayuda, Grupos de Reflexión para el Empoderamiento y Comunidades de Aprendizaje; todo un acervo maravilloso para cuidarnos, cuidar, y crear una Cultura del Buen Trato.

Irma Estela Aguirre

Prólogo

Tener este manual, poder saborearlo despacio y aprender de cada uno de sus rincones es un regalo de la vida que permite reconocerte, validar tus dolores, sentires, necesidades y reencontrar tus fortalezas; un libro que te abre múltiples caminos posibles para que el autocuidado esté al alcance de tu mano; es un material valioso, una guía que te acompaña para recuperar tu poder y sabiduría sanadora, es una invitación a conspirar personal y colectivamente para sanar y disfrutar nuestra existencia como mujeres plenas y libres.

Es de celebrar que El Colectivo Comaletzin y la autora de este *Manual de Trabajo Personal para el autocuidado y la sanación de las Mujeres*, Ma. del Carmen Magallón Cervantes hayan decidido hacer esta Segunda Edición, pues el tema de los cuidados ha ido cobrando legitimidad como un asunto público necesario a abordar y atender más allá del ámbito familiar, y aunque todo el mundo habla hoy del tema, siguen siendo las mujeres las principales y casi absolutas cuidadoras a costa de ellas mismas, agudizándose esta situación en la pandemia del COVID 19. Sigue quedando pendiente el autocuidado y la sanación personal y colectiva de las mujeres y justo, este manual apunta a ponerlo como central en nuestras vidas.

La labor de cuidados es tan antigua como la humanidad, sin esto no hubiera sido posible la vida misma. Sin embargo, ha existido hasta hoy una tensión permanente entre quienes cuidan —las mujeres— y la ausencia de una cultura de cuidados que atienda a quienes cuidan, o sea, las mujeres. La sociedad patriarcal nos modela y entrena para realizar múltiples tareas de cuidados, que permiten preservar la vida en todas sus expresiones y, paradójicamente, nos niega en la práctica, el acceso, tiempo, recursos y nos deshabilita para pensar y actuar, sentir y conectarnos con la energía vital a favor de nuestro cuidado y bienestar. Durante años, las feministas hemos colocado lo injusto de esta lógica discriminatoria, allí seguimos y seguiremos exigiendo socializar y repartir la responsabilidad de los cuidados, individuales, colectivos y comunitarios. Esta demanda es vigente y justa.

A la par de avanzar en esta demanda política, necesitamos tomar nuestro poder y capacidad transformadora como mujeres y centrar la atención en el cuidado de sí mismas y entre nosotras, de forma solidaria, que nos haga romper los silencios de lo que vivimos, sentimos y pensamos, que nos permita poder acabar con el aislamiento, y en cambio, compartir los procesos de sanación y los saberes. El propósito y los contenidos de este manual dirigido a las mujeres, activistas, defensoras, promotoras sociales, tiene una apuesta política para fortalecer una Cultura del buen Trato, y se dirige a colocar el autocuidado y la sanación como un derecho de nosotras y nos interpela a tomar la responsabilidad de este proceso en nuestras manos.

Este material, como todo el trabajo de educación popular feminista que realiza Comaletzin desde hace más de 30 años tiene un valor agregado, pues es el resultado

de las metodologías construidas, aplicadas y enriquecidas en procesos de comunidades de aprendizaje con grupos de mujeres diversos, principalmente mujeres rurales e indígenas, que recuperan la riqueza de los saberes, experiencias y conocimientos que, como tesoros, se acumulan y llegado el momento, se nombran, resignifican y toman forma para brillar y alumbrar a otras. El manual condensa la voz y experiencia de las mujeres participantes y lo pone al servicio de otras mujeres para seguir creciendo y fortaleciendo el tejido y la Cultura del Buen Trato. Por ello, su vigencia e impacto transformador es altamente poderoso.

Como se reflexiona en varias de las secciones del manual, el trabajo de las mujeres activistas implica reconocer que esta labor se realiza en condiciones muchas veces adversas: en las dinámicas de la prisa, la sobre-exigencia, la discriminación de género, la precarización, entre otros, esto nos genera desgastes, impactos emocionales, desequilibrios de energía, dolores diversos, desconexión con nuestro cuerpo y con nuestra espiritualidad, entre otras manifestaciones. Esta realidad se combina con otros aspectos que pueden complicar más la vida: la sobrecarga de responsabilidades en los quehaceres domésticos y de cuidado, el trabajo en la comunidad, las violencias en las parejas, el contexto muchas veces conflictivo, etc. Como se dice coloquialmente, «tanto se llena el cantarito hasta que se desborda» Cuando no hay espacio ni tiempo propio, cuando en el colectivo no se puede hablar sobre ello, ni es común pedir ayuda, cuando no se practican acciones de autocuidado, de cuidado colectivo, cuando no recuperamos los saberes sanadores de nuestros pueblos, caemos en estados crónicos de fatiga e incluso nuestra salud y ánimo pueden enfermar gravemente. Esto trae como consecuencia que nuestros activismos y movimientos se debiliten. Y aunque la lógica común nos diga que esto no se puede cambiar, eso no es real. Hacernos responsables de trabajar en el autocuidado y la sanación es un camino para devolvernos Nuestro Poder y la Esperanza.

La necesidad de poner atención y acción en el autocuidado, los cuidados colectivos y los procesos de sanación como una apuesta política para la sostenibilidad de los movimientos sociales tiene pocos años que se ha ido legitimando como algo valioso y transgresor del modelo neoliberal y depredador. En particular me refiero a lo que se viene reflexionando en las colectividades, organizaciones y grupos de mujeres que realizamos acciones de defensa, por ejemplo, en el activismo joven, las redes de defensoras, las promotoras comunitarias, las organizaciones civiles. Algunas de las preguntas son, ¿cómo enfrentar esos contextos de violencia sociopolítica y patriarcal sin dejar la vida en el intento? ¿cómo cambiar la noción y prácticas limitantes para generar un activismo gozoso y vital sin dejar de hacer lo que nos gusta? ¿cómo transformar los pensamientos negativos y desesperanzadores y retomar mi poder transformador? En este Manual encontrarán varias respuestas y caminos para lograrlo.

El Manual de Trabajo Personal para el autocuidado y la sanación de las Mujeres es una guía detallada de compromiso personal y colectivo que contiene seis capítulos estructurados con reflexiones iniciales y de conclusiones en cada uno, ejercicios con preguntas motivadoras para aplicación personal y grupal, herramientas concretas para el autocuidado y la sanación, formatos para organizar rutinas y planes de cuidados y meditaciones.

El enfoque en el Manual apuesta a la integralidad de nuestro ser como un todo que se mezcla e interrelaciona para poder comprender que lo que pensamos, sentimos, comemos, proyectamos, vivimos y soñamos se complementa. Como señalan, «Nuestro cuerpo no es una propiedad, es lo que somos. Por eso no es que tengamos un cuerpo, un espíritu y un corazón. Esto es, somos cuerpo físico, emocional, mental y espiritual»¹ Este abordaje contribuye a desmontar la noción de fragmentación e individualismo que las medicinas hegemónicas hacen de nuestros cuerpos y en cambio, recupera la cosmovisión de los saberes ancestrales de nuestros pueblos de que somos parte de todo el sistema de la red de la vida, que no estoy sola, que lo que hago o dejo de hacer influye en el entorno y viceversa. En este sentido, el tema de la espiritualidad planteado en el capítulo VI es muy esperanzador en el camino de la sanación. El Manual enriquece sus contenidos también con otras fuentes de terapéuticas “alternativas” o no hegemónicas que han contribuido mucho al manejo de dimensiones como la alineación de las energías, así como la voz y sabiduría de las mujeres participantes en las dos experiencias de la Especialidad de Formación de Interventoras Indígenas para una Cultura del Buen Trato y Sanación.

1 Pag 18

Para todas las mujeres que puedan acceder y trabajar individual o colectivamente guiadas por este manual les auguro un cambio hermoso en su horizonte de vida. Para mí ha sido como iniciar el día prendiendo el fogón en el hogar y ese calorcito hace que la mañana comience agradeciendo la vida que una tiene por delante. Aspiramos al buen vivir, al buen trato y esto no es solo para los y las otras sino también para mí. Gracias por ello queridas compañeras de Comaletzin.

Con amor.

Ana María Hernández Cárdenas
Consortio Oaxaca

¡Bienvenida a ti misma!

Simone Seija Paseyro

A esto viniste
a habitarte completa.

Y entonces te das cuenta...
que afuera no hay nada que
pueda resolver
tus dilemas internos.

Ni juez que decida
si estás haciendo
o no lo correcto.

Ni corazón
que pueda latir como el tuyo.

Ni cuerpo
que responda al amor
como el que contiene tu alma.

Ni tiempo
para esperar el tiempo de otros

Ni ganas
de vivir de esperanzas
prestadas

Entonces te levantas
y muy sencillamente,
atraviesas tu puerta y
entras en tu vida...

para hacerte su dueña,
decorarla a tu gusto,
estallarla de música
y vibrar de colores.

Porque a eso viniste,

a habitarte completa,
sin excusas, sin miedo,
sin dilación, ni culpa.

Presentación

El contenido de este Manual de trabajo personal para el autocuidado y la sanación de las mujeres surgió en el marco de la *Especialidad Formación de Interventoras Indígenas para la Construcción de una Cultura del Buen Trato y Bienestar*, realizada por Comaletzin² en 2012 y 2013, llamada generación piloto. En esta segunda edición se incluyen materiales nuevos³ empleados en la generación 2020–2022 de la Especialidad en cultura de buen trato y sanación (ECBTyS) en la que las participantes, se nombrarán coinspiradoras y cuidanderas⁴.

Las participantes de la ECBTyS, además de actividades del manual recibieron, en cada módulo consultas de atención para la salud, acompañamiento terapéutico y contención grupal, lo que permitió a las participantes en la ECBTyS reconocer la importancia del autocuidado y el cuidado colectivo y empezar a cambiar patrones personales y culturales, estilos de vida o formas de relación que dificultan su crecimiento personal y frenan su potencial como activistas sociales y defensoras de Derechos humanos.

En la primera edición del Manual, los contenidos se presentan tal como fueron usados en los módulos de la ECBTyS, y fueron estructurados en forma de guía y el número de ejemplares impresos fue solo el necesario para satisfacer las necesidades internas de la ECBTyS. En esta 2.^a edición las Comaletzin tenemos el gusto de poner el Manual a disposición de mujeres interesadas en su trabajo personal y en particular, de quienes trabajan en la promoción–organización comunitaria, defensoras de territorios y derechos humanos, personales y colectivos, sanación y atención de mujeres en situación de violencia, como parte de su tarea social para la construcción de CBTyS.

Como se darán cuenta, se trata de un material de apoyo en la búsqueda del autocuidado y la sanación integral que contribuya a sentirnos más plenas, vitales y saludables. Es fundamental aclarar que el material aquí presentado es una compilación de diversas escuelas y de autoría múltiple, el mérito, si es que lo hay, es la selección, adecuación y ordenamiento de acuerdo con los propósitos y enfoques de la ECBTyS. Con los ejercicios, prácticas y análisis de trabajo personal (TP), buscamos sentirnos más seguras en nuestro ser y estar en el mundo. Esta tarea requiere de prácticas cotidianas de autocuidado y concientización y, en términos simbólicos, es necesario renacer continuamente. Exige un compromiso personal y colectivo de autocuidado cotidiano y sostenido.

El eje de trabajo personal (TP) en la ECBTyS, lo concebimos como una estrategia política para la sanación de las mujeres basada en la sustentabilidad personal y social. Partimos del reconocimiento en general, que los seres humanos depositamos la responsabilidad de nuestra

2 *Comaletzin* es una palabra en náhuatl de la Sierra Norte de Puebla que significa «comadrita», y es el nombre de la Coordinación Interregional Feminista Rural, asociación civil sin fines de lucro, especializada desde 1987 en procesos de formación y capacitación con mujeres rurales.

3 Derivados de las recomendaciones de dos conversatorios realizados con colegas y compañeras de ONG'S en el 2014, en Cdmx y en Oaxaca, Oax., mismos que fueron validados con las participantes de la generación ECBTyS llamada híbrida 2020–2022, porque se realizó en dos modalidades presenciales y en línea, vía plataforma de Zoom, por el confinamiento, dadas por las condiciones sanitaria del Covid–19.

4 Nombres auto asignados por las participantes, de la línea curricular 1 y 2 Educación comunicación y Atención sanación respectivamente, de la Especialidad en cultura de Buen trato y sanación. (ECBTyS).

5 Berrtherar, Thérèse y Bernstein.
El cuerpo tiene sus razones.
Auto cura y antigimnasia,
Editorial Paidós, México, 1995, p. 12.

salud y bienestar en los demás: otras personas, especialistas o instituciones. Así, hasta hace pocos años, la gran mayoría de mujeres, habíamos renunciado a nuestro poder y capacidad de autocuidado y sanación, esperando que sean los médicos, psiquiatras, psicólogos, políticos, jefes, padres, esposos, hijos e hijas los que se hagan cargo de nuestras vidas.⁵ De este modo, en muchos casos la sociedad nos ha colocado, y nosotras hemos tomado, el rol de víctimas y demandantes de atención y servicios, aun cuando no son del tipo y calidad que necesitamos. Esta posición de género nos ha debilitado como personas y sujetos sociales.

6 Análisis realizado en las reuniones de
trabajo para revisar, enriquecer y validar
el diseño curricular de la ECBT
llevadas a cabo en Cuetzalan, Pue.
y Oaxaca, Oax. en el año 2010.

Las integrantes de Comaletzin, junto con las mujeres participantes de las comunidades de aprendizaje y las generaciones que se han formado en la ECBTyS,⁶ reconocemos que existe en las mujeres, particularmente en las rurales e indígenas, un gran potencial y sabiduría que podemos rescatar y reaprender para nuestro beneficio personal, familiar y como colectivo social.

Por esta razón, le apostamos a que la ECBTyS sea un espacio de formación que se convierta en un gran laboratorio para intercambiar, aprender, crear y recrear prácticas ancestrales y modernas que permitan recuperar saberes a fin de desarrollar nuestro poder interior, fortalecer capacidades y apropiarnos de herramientas de autocuidado y sanación. En la experiencia de trabajo las Comaletzin, hemos puesto en práctica metodologías como las Comunidades de Aprendizaje y los Grupos de Reflexión y de autoayuda, cuya premisa general es que el ser humano es un ser social, y que la cultura sea indígena o mestiza, es inacabada y puede ser enriquecida. En este marco, las mujeres somos consideradas como sujetas sociales con un gran potencial de cambio, lo que nos convierte en actoras de nuestras propias transformaciones y diseñadoras de nuestro proceso de vida.

El propósito del trabajo personal integral en todas las dimensiones busca llegar a ser personas capaces de asumir la responsabilidad de nuestra propia sanación, para estar en condiciones de disfrutar la vida y contribuir a la sanación de las personas que nos rodean. A este propósito se suma el contenido del presente manual.

Reconocemos que, en general, es difícil hacer trabajo personal porque nos han socializado y entrenado para servir a los demás y no para atendernos a nosotras mismas. Nuestro tiempo personal es muy poco o nulo, siempre estamos ocupadas en diversas actividades de la familia, la casa, la parcela, la organización, etcétera, que son consideradas prioritarias por la sociedad, y por nosotras mismas también. Por eso, es muy probable que cuando empecemos a trabajar en el ámbito de lo personal, digamos: «no tengo tiempo», «lo hago mañana», «hoy hace calor», «está muy frío el día», «tengo mucho trabajo», o «está enfermo el niño, mi esposo, mi suegra» etc. Estas expresiones demuestran resistencia y es normal que suceda, pues no estamos acostumbradas a hacer cosas solo para nosotras mismas. Siendo necesario, entonces, poner intención

para dedicar tiempo a nuestro trabajo personal y no dejarlo pasar, proponiéndonos, por ejemplo, una cierta hora del día para realizarlo ya sea utilizando este Manual como base o cualquier material que tenga el mismo propósito.

Probablemente al principio algunos, ejercicios de conciencia corporal (CC) nos pueden parecer difíciles o imposibles de realizar o, incluso, dolorosos. Esto es normal por tratarse de movimientos nuevos, como el de la pelvis, sin duda, con el tiempo y la práctica resultan menos complicados y los podemos hacer más fácilmente. Lo importante es, hacerlos con cuidado a tu ritmo y no dejar de practicarlos con regularidad.

En la formación y capacitación sobre CBTyS, hemos visto que, por lo general, lo que aprendemos las mujeres, es para enseñar a las y los demás. Sin embargo, en este caso nos proponemos tomar conciencia que lo que estamos aprendiendo, es fundamental aplicarlo primero para nosotras mismas. Es primordial dejar de pensar que las mujeres no necesitamos recibir y solo nos corresponde dar a los demás, ya que esta idea obviamente, no es sustentable y debemos erradicarla para aplicar el principio del equilibrio en el dar y recibir.

Como sabemos las mujeres estemos muy cargadas de actividades, ocupadas casi siempre haciendo algún servicio. En especial, cuando somos activistas sociales que expresamos con diversas acciones nuestra resistencia e inconformidad por la situación que vivimos y ante las políticas públicas que no favorecen a nuestras comunidades y pueblos. Sin embargo, para seguir expresándonos como ciudadanas, activistas y defensoras, es necesario dedicar tiempo para nosotras mismas, no como una tarea que debemos cumplir, sino como una rutina y una práctica de vida.

Quienes somos defensoras e impulsoras de una CBTyS, trabajamos temas «tóxicos» y asuntos complicados y difíciles, que pueden llegar a enfermarnos, tenemos que aprender a seguir haciendo lo que hacemos, pero sin dañarnos. Y, para hacer las cosas de otra manera, necesitamos estar preparadas con nuevas habilidades para superar el mandato de ser mujeres solo para servir a las y los demás.

En este Manual encontrarás ejercicios de distinto tipo, entre ellos algunos en los que se te pide escribir. Es importante que sepas que el acto de la escritura es terapéutico y nos ayuda a sanar, pues a través de ella expresamos nuestros pensamientos, sentimientos, malestares y experiencias de vida y podemos ir reconociendo y valorando nuestro proceso personal y nuestros aprendizajes. Con un poco de práctica, se empiezan a notar los beneficios de la narrativa escrita al sentir que nos liberamos de un peso que cargamos. Sin embargo, es fundamental que cada una detecte si necesita un apoyo especializado y se responsabilice en buscar un acompañamiento terapéutico ya sea individual y/o grupal, para recibir la contención y la ayuda necesaria para procesar, superar y aprender a manejar y resolver los conflictos personales e interpersonales que impiden nuestro completo bienestar.

¿Cómo usar este Manual?

Este Manual es autoadministrable, esto quiere decir que cada persona podrá realizar sola las distintas actividades, leyendo cuidadosamente sus instrucciones. Al poner en práctica los ejercicios y las técnicas sugeridas, aprenderás a reconocer los síntomas de malestar y a generar sanación en tu cuerpo, utilizando la sensación de bienestar como una guía constante en tu vida, y asumiendo tu responsabilidad ineludible en el proceso complejo de creación de una CBT, que no alcanzaremos solas, por supuesto, ya que es el resultado colectivo de las interrelaciones sociales, pero comprometiéndonos en serio con nosotras mismas.

Todas somos diferentes y únicas, sin embargo, todas podemos usar las mismas y sencillas herramientas de autoconciencia para crear y mantenernos en un estado de paz interior y en conexión con nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Cuando hablamos del espíritu nos referimos «a esa fuerza vital que nos recorre por dentro, y que es más grande que nosotras, que nos conecta con el misterio del origen y con las grandes dimensiones de la vida».⁷ Al abriarnos a esta dimensión, podemos ver las lecciones de la vida con más claridad y con una perspectiva más amplia para estar en condiciones de aprender de las experiencias vividas.

7 J. Free, Pamela, *Despierta la sabiduría de tu cuerpo. Un programa para recuperar el bienestar, la vitalidad y el goce de los sentidos*, Editorial Urano, Barcelona, España, 1997.

Aunque el Manual está diseñado para ser aplicado individualmente, muchos de los ejercicios propuestos, especialmente las meditaciones e introspecciones, se pueden realizar en grupo. En cualquier caso, es necesario grabar antes las instrucciones para ir siguiendo los distintos pasos. Las herramientas están organizadas en un cierto orden a través de ejercicios que incluyen el plano físico, emocional, mental, espiritual y el de nuestras relaciones con otras personas. Si descubres que alguna de las actividades propuestas no te gusta y te resistes a realizarla, interrumpe la tarea y escribe tu reacción. Es interesante darnos cuenta de que aquellos aspectos en lo que nos cuesta trabajo entrar, por lo regular son los que tenemos que trabajar más. Y, aunque en los problemas y en las resistencias suele estar la oportunidad de transformación, es importante darnos permiso para no hacer lo que nos molesta, pues no aprendemos bajo presión y haciendo las cosas por mandato, aunque así hemos funcionado la mayor parte de nuestra vida.

Necesitamos observarnos y no hacer nada que nos resulte molesto o desagradable. Es fundamental hacer el trabajo personal con delicadeza, mucho cuidado y compasión con nosotras mismas. Después, en otro momento podemos volver y probablemente podamos realizar los ejercicios o movimientos que nos saltamos.

Te hacemos una invitación a comprometerte contigo misma y a profundizar, en tu autoconocimiento. A partir de hoy conviértete en objeto de tu propia curiosidad: ¿cómo te mueves?, ¿cómo actúas?, ¿cómo haces las

cosas?, ¿qué te hace sentir bien?, ¿qué te hace sentir mal?, ¿cómo te impactan los sucesos externos en tu cuerpo físico?, ¿qué emociones te despiertan?, ¿cómo impactan tus relaciones?, etcétera. Es muy importante hacerte preguntas como éstas sobre ti misma, para entrar en tu interior y descubrir tu propia historia y la manera en que te has construido para ser lo que eres en el presente. En este Manual encontrarás preguntas de reflexión después de cada ejercicio, y tú misma puedes plantearte cualquier otro cuestionamiento. Lo importante es que siempre tengas a la mano una libreta que sea exclusivamente para escribir tu respuesta a cada pregunta y registrar tus propias notas sobre lo que vayas pensando y sintiendo.

Si has sido abusada o fuiste testigo de violencia en la infancia, es probable que el dolor que experimentó tu cuerpo haya sido insoportable y para protegerte aprendiste a olvidarte y a desconectarte de él. Cuando sientas que algo es rechazado por tu cuerpo sólo dedícate a observar en la distancia, la historia de tu vida, no te fuerces, ni te angusties. Si no puedes seguir las instrucciones o realizar alguna tarea, primero imagínate haciéndola, y cuando te sientas cómoda lo intentas. Inicia haciendo lo que es agradable y fácil para ti, y lo que te cueste trabajo hazlo por poco tiempo y suavemente, hasta que fluya, o sea hasta que el bloqueo se haya suavizado.

Es muy importante saber que normalmente no podemos cambiar los acontecimientos externos que ocurren alrededor de nuestra vida. Lo que sí podemos cambiar es nuestra reacción frente a la gente y lo que nos sucede. Esto es posible si adquirimos la conciencia de estar centradas en nuestro cuerpo aun durante los peores días y en las peores circunstancias. **El centramiento personal es un proceso y todas las personas lo podemos aprender, es muy importante porque constituye el principio y la base de la sanación.**

Si puedes reunirte con otras mujeres y trabajar algunos de los ejercicios una vez a la semana, te será de gran ayuda. Recuerda que todas somos diferentes y a la vez **todas somos iguales al pertenecer a la misma especie (humana) y por nuestra posición de género.** Contar con una comunidad de aprendizaje, grupo de reflexión o de autoayuda es de gran valor porque al escuchar los testimonios de otras mujeres, podemos valorar nuestra propia vida de otra forma. Así que trata de promover este tipo de grupos y reúnete con otras mujeres que realmente compartan tu interés en estos temas porque si lo hacen forzadas, no funcionará. Ayudarnos las unas a las otras es una experiencia maravillosa que podemos compartir.

¡Anímate a crear tu propio grupo!

8 Poema tomado del libro de la autora
Despierta la sabiduría de tu cuerpo.
Un programa para recuperar el bienestar,
la vitalidad y el goce de los sentidos,
 Editorial Urano, Barcelona, España, 1997.

Volviendo a mi cuerpo⁸

Pamela J. Free

Cuando era una niña, me caía y hacía piruetas,
 bailaba y andaba con las manos,
 suspendida la cabeza debajo de las verjas de hierro,
 hacía puentes, verticales, ruedas.
 Soñaba con unirme a un circo, volar en un trapecio
 «No le prestéis atención», decía mi hermana Diana,
 «no puede evitarlo es muy flexible».

Luego llegó la pubertad, el fluir de la sangre roja, extraña e inesperada.
 Juntar las rodillas, mantener los pies en el suelo,
 crecer, portarme como una chica de mi edad, comportarme,
 andar como una señorita, sentarme correctamente.
 Todos me están mirando, no lo estoy haciendo bien,
 vergüenza, vergüenza, vergüenza.
 Simplemente, me olvidaré de mi cuerpo.

Perdí muchos años de los ritmos de mi cuerpo.
 Fluir y refluir, estirarme y crecer,
 Todos mis sistemas circulando a su propia y misteriosa manera,
 músculos, glándulas, órganos, sangre y aliento.
 Todos empujando y rebosando, apretando y saltando.
 Las transiciones mágicas del deseo al impulso de moverse,
 un pensamiento que crea un billón de interacciones en mis células
 y conduce mis brazos hacia arriba o mis pies hacia abajo.

Cada vez que mi mano busca otra mano
 ocurre un milagro de muchas dimensiones,
 energía y aura, músculo y hueso, ansia y anhelo,
 todo trasladándose a una simple acción.
 ¿Cómo pude ausentarme durante tanto tiempo
 de mi verdadero yo?

Ahora no hay tiempo para lamentarse.
 Sólo hay tiempo para prestar atención
 al acto de llevar mi conciencia al placer
 de ser Hija Pródiga.
 Volviendo a mis propios brazos amorosos
 las exquisitas sensaciones de la piel,
 la alegría lánguida de los músculos estirándose,
 la intensidad de la energía bailando.

Ha llegado el momento de rodar por el suelo,
 de hacer movimientos circulares,
 de explorar, regocijarse, experimentar, sentir.
 Vuelvo a mi cuerpo.

1.1 Introducción

Para iniciar con el trabajo personal sistemático en este apartado encontrarás una serie de preguntas, cuadros y prácticas de conciencia corporal que facilitarán y/o enriquecerán tu proceso de autocuidado, mismo que esperamos te acompañe el resto de tu vida.

Te sugerimos trabajar en el orden propuesto en este Manual, pero si te es más fácil saltarte algún aspecto y después regresar, siéntete con la libertad de seguir el orden que funcione mejor para ti. Lo fundamental no es lo que haces, sino cómo lo haces y de qué te das cuenta en el proceso del trabajo personal. Incluso, se vale no hacer alguna de las tareas que se piden, pero es importante reflexionar y registrar el motivo para no realizarla. Es decir, **lo más significativo es nuestro proceso de darnos cuenta.**

Reconociendo que mucho de lo que somos actualmente viene de experiencias del pasado, entre las actividades que te proponemos está escribir tu historia de vida. También te pedimos hacer un diagnóstico personal en el que identifiques con claridad la situación presente en que vives y describas honestamente los aspectos que consideras debes mejorar, los cuales retomarás en los cuadros de planeación de rutinas y prácticas de bienestar.⁹ Al realizar las prácticas de conciencia corporal (CC), las meditaciones (M) y demás actividades de trabajo personal (TP) es muy importante que contestes las preguntas sugeridas al término de cada una porque al escribir las respuestas, te será más fácil reconocer y valorar tu proceso de trabajo.

¡Ánimo y adelante en este maravilloso viaje!

9 Como podrás notar, a largo de este capítulo la palabra bienestar está escrita con un guión que separa las dos partes que la componen, o sea: bien_estar. Lo hemos hecho así para tener presente que el bienestar consiste en estar bien en los diferentes aspectos de nuestra vida.

1.2 ¿Qué es la conciencia corporal?

La conciencia corporal consiste en poner atención en lo que pasa en nuestro cuerpo para darnos cuenta de las sensaciones que experimentamos cuando realizamos cualquier actividad: caminar, trabajar, bailar o cualquier otra acción de nuestra vida cotidiana. De igual modo, nos permite reconocer partes de nuestro cuerpo que han sido ignoradas y etiquetadas como feas (por ejemplo, como pasa con la vulva). De ahí que la toma de conciencia de nuestro cuerpo sea fundamental para construir el bienestar que necesitamos y reencontrarnos. Tal como lo dice una experta en el tema:

«En este momento, en el lugar preciso donde usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es su único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más enterrados, más rechazados, es su cuerpo».¹⁰

10 Berrtherar, Thérèse y Bernstein. *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*, Editorial Paidós, México, 1995, p. 11.

Nuestra forma de relacionarnos con nuestro cuerpo y de estar en el mundo, es el resultado de muchas condiciones históricas, culturales, familiares y personales que nos han marcado. Somos mujeres con un cuerpo distinto al de los hombres. Por ejemplo, ellos caminan diferente y se sientan diferente porque nosotras aprendimos a caminar y a sentarnos de otra manera a través de los mensajes recibidos, como: «cierra las piernas» o «no enseñes los calzones». Cuando crecemos, nos encorvamos porque nos dan pena los cambios del cuerpo que indican que dejamos de ser niñas, cuando nos crecen los senos y se ensanchan nuestras caderas.

El cuerpo nos habla, nos da mucha información, pero no tomamos conciencia de él porque, en general, no lo escuchamos. Es como el disco duro de una computadora, todo se queda grabado, desde que estamos en el vientre de mamá, aunque no lo recordemos, todo lo que hemos pasado desde que tenemos vida, las sensaciones de riesgo experimentadas desde antes de nacer y después. Todo lo vivido sea agradable o desagradable, se queda registrado en nuestro territorio corporal.

El cuerpo es un enigma, pero lo podemos entender si lo escuchamos y no nos dejamos llevar por la prisa. Es decir, si dedicamos tiempo para nosotras mismas, simplemente para observar y preguntarnos, cómo estamos y cómo nos sentimos con cada parte de nuestro cuerpo a través de ejercicios de conciencia corporal que nos permiten escucharnos, valorarnos, cuidarnos, entender nuestro cuerpo, nuestros ciclos y flujos.

En general, nosotras como mujeres tenemos diversos roles al estar al servicio de los demás y hacemos muchas cosas al mismo tiempo, lo que no ayuda a lograr la conciencia corporal. Ésta requiere atención, tiempo y espacio, pero, en realidad, no se requiere mucho tiempo. Podemos hacer por lo menos un ejercicio o práctica corporal consciente por día, en el momento que a cada una se le facilite. Lo importante es no solo decirlo, sino hacerlo de veras. Es un asunto de autoconciencia y auto responsabilidad.

Es necesario distinguir entre actividad física y ejercicio o práctica corporal. La primera se hace de manera mecánica, cuando nos movemos para realizar cualquier actividad cotidiana: caminar, bañarnos, comer, trabajar. El ejercicio o práctica corporal en cambio es algo intencionado, tiene un protocolo o manera de hacerse (pasos), cierta secuencia y un tiempo determinado, pero lo más importante es que se trata de una acción consciente y libremente elegida.

La conciencia corporal es indispensable para construir nuestro bienestar y participar en los proyectos que realizamos con otras mujeres en nuestras comunidades. Por esta razón, vamos a trabajarla en cada uno de los módulos de la ECBTyS.

En muchos casos, las mujeres estamos acostumbradas a postergar nuestros malestares, a no atendernos hasta que los síntomas son muy fuertes y, a veces, lo hacemos hasta que el padecimiento ya se transformó en una enfermedad avanzada. Nuestro cuerpo no es una propiedad, es lo que somos. Por eso, no es que tengamos un cuerpo, un espíritu y un corazón, sino que **somos cuerpo, somos espíritu encarnado, somos corazón. Esto es, somos cuerpo físico, emocional, mental y espiritual.** Por lo anterior, es indispensable cuidarnos y respetarnos, darnos

tiempo para tomar conciencia de nuestro cuerpo, descansar, contemplar la naturaleza, bajar el ritmo de las actividades, incluso no hacer nada, solo escuchar el silencio, sin pensar que estamos perdiendo el tiempo. Por este camino, según esté nuestro cuerpo vamos a saber qué tanto estamos avanzando. Entre mejor me sienta, será señal de que estoy haciendo bien mi trabajo personal y atendiendo mis relaciones familiares y comunitarias.

1.3 Ejercicio. «Presentación con una parte del cuerpo»

Este ejercicio lo realizamos con las participantes de la ECBTyS de la siguiente forma: se inicia haciendo contacto con nuestro cuerpo y moviéndonos de diferentes maneras y a distintos ritmos por el salón; caminamos de manera normal, en cámara lenta, aumentando la velocidad cada vez más y más rápido; caminando acompañadas con una compañera, con 2, con 3, con 4 y con 5. Lo más importante era poner atención en cómo nos sentíamos en las diferentes formas de caminar.

Luego nos unimos con una compañera, formando parejas. Cada una nos presentamos a través de una parte de nuestro cuerpo, haciendo referencia a quién nos parecemos en esa parte de nuestro cuerpo y cómo nos sentimos con esa parte de nuestro cuerpo.

Ejemplo: Soy María te presento mi cara que es morena, como la mayoría de la gente de mi pueblo. De mi rostro me gustan mis ojos grandes que heredé de mi abuela materna, cuando me veo al espejo siempre me acuerdo de ella. Mi nariz es parecida a la de mi papá, mis pómulos altos son como los de mi mamá, me gustan mis labios anchos, etcétera.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Para qué nos sirvió esta forma de presentarnos?
2. ¿De qué nos dimos cuenta con el ejercicio?

1.4 Autodiagnóstico de malos tratos. Actos de violencia

Esta es una introspección o reflexión interna que hicimos cada una en silencio, guiadas por la facilitadora (F), a través de un proceso que consiste en regresar a las diferentes etapas de nuestra vida, para reconocer y caracterizar situaciones y hechos de malos tratos que nos han marcado; dándonos cuenta de su impacto y de las posibilidades para superarnos y fortalecernos con estas experiencias.

Procedimiento

- Se puede hacer sentada o acostada, en la postura más cómoda para cada persona.
- Observamos cómo estamos respirando y relajando el cuerpo.

- La F guía la introspección (reflexión interna) para que cada una logre conectarse con su historia personal.
- Hacemos un recorrido por nuestra vida, imaginamos que hacemos un viaje hacia atrás en nuestra historia: partiendo de la edad que tenemos actualmente; regresamos, uno, tres, cinco, diez, veinte años... hasta llegar al primer recuerdo que tenemos siendo niñas.
- Recordamos los actos de maltrato, violencia y abuso que vivimos desde la infancia, pasando por todas las etapas de nuestra vida: niñez, adolescencia juventud y edad adulta.
- En cada hecho de maltrato, identificamos la(s) persona(s) que nos maltrató, qué relación (familiar o de amistad) teníamos con ella, en qué lugar se desarrolló ese abuso, de qué manera nos afectó y/o nos sigue afectando hasta el día de hoy.
- También recordamos qué o quién nos ayudó para superar el impacto y continuar el camino de nuestra vida, a pesar de lo vivido. Qué recursos tuvimos (personales, familiares, comunitarios o institucionales), para fortalecer nuestro ser y estar hoy aquí.
- Miremos esos recursos como una guía, una luz que nos iluminó en nuestro camino.
- Identificamos claramente los eventos difíciles, dolorosos que marcaron nuestra vida en las distintas etapas, y reconocemos cómo todo eso contribuyó a construir a las mujeres que somos ahora y que nos estamos formando como interventoras comunitarias para una CBT.
- Nos colocamos en posición fetal dos minutos aproximadamente, recuperando los recuerdos, sintiendo nuestro cuerpo y reconociendo nuestras emociones.
- Para finalizar el ejercicio, la F cuenta de manera lenta y pausada, del número uno hasta llegar al número diez, con lo que nos ayuda a regresar AL AQUÍ Y AL AHORA.
- Nos pide respirar profundamente, recordamos el lugar donde estamos y quiénes están cerca de nosotras. Pide que poco a poco y muy lentamente movamos nuestro cuerpo: dedos, manos, pies, piernas. Nos estiramos, moviendo lentamente el cuello, la cabeza y los ojos. Los abrimos, mirando primero hacia abajo y poco a poco levantamos la mirada y hacemos contacto visual con nuestras compañeras. Finalmente nos levantamos.
- Después del ejercicio, cada quien debe llenar el siguiente cuadro con la información resumida de los hechos desagradables y dolorosos que ha vivido, usando el número de hojas que necesite

DIAGNÓSTICO DE MALOS TRATOS Y ACTOS DE VIOLENCIA						
Acto y/o experiencia.		¿Qué edad tenía?	Edad y relación con la persona agresora.	Descripción de lo que pasó: lugar, hora, circunstancias.	¿Qué síntomas tuve? o ¿aún tengo?	¿Cómo me sentí y cómo me siento?
INFANCIA						
ADOLESCENCIA						
JUVENTUD						
EDAD ADULTA						

1.5 Reseña personal. «Biografía»

Escribe la historia de tu vida, incluye los hechos familiares, culturales, laborales y comunitarios que más te han impactado desde que naciste y que han ido forjando tu identidad como mujer. Señala las experiencias más importantes que han influido en el trabajo que realizas. Si eres activista comunitaria, defensora de territorios y/o derechos describe ¿cómo llegaste a interesarte por los problemas de las mujeres de tu región?, ¿qué logros consideras que has tenido y qué dificultades se te han presentado con más frecuencia?

Titula tu escrito HISTORIA DE MI VIDA y, si lo deseas, pon tu nombre. Escribe todo lo que quieras y podrás ampliar la narración y tu análisis de las experiencias vividas cada cierto tiempo. Por ejemplo, cuando cumplas un nuevo año es una buena oportunidad para hacerlo.

1.6 Autodiagnóstico para el autocuidado y sanación

El objetivo de este ejercicio de autodiagnóstico y planeación individual es identificar en nuestras vidas aquellos aspectos y relaciones que nos hacen sentir mal y que han frenado nuestro desarrollo y bienestar como personas e interventoras comunitarias en nuestras organizaciones y regiones.

Te sugerimos que mientras vas realizando tu autodiagnóstico, identifiques claramente «lo que te permite vivir bien: con salud, alegría, amor, justicia y solidaridad»,¹¹ pues esta información es básica para hacer el punto siguiente de esta guía que es el plan de trabajo personal.

11 Definición de «buen trato», generada en la 2.ª reunión de la Comunidad de Aprendizaje, coordinada por las integrantes de Comaletzin en Oaxaca, agosto de 2010.

Procedimiento

- Revisa tu historia de vida e identifica situaciones y hechos cruciales que han afectado tu salud, conflictos interpersonales o asuntos pendientes a resolver, tanto en los planos físico y sexual, como en el emocional, relacional y espiritual.
- La vida, sin duda, se vive en el tiempo presente.
- Inicia revisando este aspecto.

1. Uso del tiempo propio (tiempo libre)

- ¿Consideras que tienes tiempo personal?

Sí No ¿Por qué?

- ¿Cuánto tiempo dedicas para ti misma en horas?

Al día A la semana Al mes

- En el tiempo propio ¿Qué actividades realizas?
(que no sean de sobrevivencia como bañarte, comer y dormir).

- ¿Cómo te sientes con el uso de tu tiempo personal? ¿Por qué?

- ¿Qué cambios harías con el uso del tiempo personal?

- ¿Qué actividades recuperarías o cuáles actividades nuevas realizarías que te den bienestar y placer?

- ¿Cómo te vas a sentir cuando estés logrando lo que te propones con el uso del tiempo?

- ¿Cómo consideras que van a reaccionar las demás personas (pareja, hijas, hijos, otros familiares, compañeras de la organización) cuando vean tus cambios?

- ¿Cuál crees que debe ser tu respuesta ante sus reacciones?

2. Situación de dimensión físico

- ¿Qué no me gusta de mi cuerpo? y ¿por qué?
- ¿Qué me gusta de mi cuerpo? y ¿por qué?
- ¿De quién o de dónde lo aprendí?
- ¿Qué cambios quiero hacer en relación a mi aspecto físico?
- ¿Cómo voy a saber que estoy cambiando?
- ¿Qué actividades realizas actualmente para ejercitar tu cuerpo?
- ¿Qué actividades nuevas harás para ejercitar tu cuerpo?

3. Síntomas y enfermedades

- ¿Qué malestares corporales o padecimiento tienes?
- ¿Desde cuándo están contigo?
- ¿Cuál crees que sea su causa?
- ¿Actualmente qué haces para atenderte?
- ¿Qué más puedes hacer para sentirte mejor?
- ¿Cuándo fue la última vez que te realizaste estudios clínicos (Papanicolaou, mamografía y otros)? y ¿cuáles fueron los resultados?

4. Bien-estar sexual

- ¿Cómo ha sido tu vida sexual de los últimos 2 años?
- ¿Hay algo en tu vida sexual que te preocupa?
- ¿Qué cambios deseas hacer?
- ¿Necesitas apoyo especial para lograr esos cambios? ¿Cuál?
- ¿Cómo vas a saber que lo que hiciste fue adecuado?
- ¿Cómo crees que te vas a sentir y a mirar cuando tu vida sexual sea más activa, plena y satisfactoria?

5. Bien-estar emocional

•¿Qué cosas y/o personas (de tu familia de origen o política, de tu familia nuclear: pareja, hijas, hijos) te molestan y/o te generan conflicto?

•¿Por qué?, ¿cuál es la causa?

•¿Qué cambios te gustaría y puedes hacer?

•¿Cómo vas a saber que estás logrando los cambios propuestos?

•¿Cómo te vas a sentir cuando hayas superado los conflictos mencionados?

•¿Cómo es tú vida emocional y sentimental?
Por lo general ¿cómo es tu estado de ánimo?

•¿Qué te gustaría cambiar de tu carácter y/o personalidad?

•¿Qué puedes hacer para lograrlo?

6. Dimensión relacional

•¿Qué relaciones (de la comunidad, grupo u organización) quieres cambiar y/o mejorar?

•¿Qué debes hacer para lograrlo?

•¿Cómo sabrás que vas por el camino correcto?

•¿Qué apoyos necesitas para hacer esos cambios?

•¿Qué tiene que pasar en tu relación con otras personas para darte cuenta que fue exitoso tu plan?

7. Dimensión espiritual

•¿Consideras que has desarrollado tu espiritualidad?
No Sí

•¿Cómo es actualmente tu vida espiritual?

•¿Qué prácticas realizas que consideras espirituales?

•¿Te gustaría nutrir más esta área de tu vida?
Sí No ¿Por qué?

•¿Qué prácticas conoces de tu cultura que te pueden servir?

- ¿Qué otras cosas te gustaría hacer que enriquezcan tu espiritualidad?
- ¿Cómo sabrás que estás avanzando en tu trabajo espiritual?
- ¿Cómo te vas a sentir atendiendo el campo espiritual?,
¿Cómo te propones mejorar este campo de tu vida?

8. Dimensión seguridad económica

- ¿Tienes prácticas de ahorro?
- ¿Consideras que tienes seguridad económica para el futuro?
- ¿Qué puedes hacer para garantizar tu seguridad material y económica?

1.7 Programa de trabajo personal (TP)

Revisa tu autodiagnóstico y elige los aspectos que consideras importante trabajar para tu transformación y/o superación, e identifica las prácticas que vas a reforzar y los nuevos hábitos a desarrollar. Elabora un plan de trabajo personal de bienestar y sanación y elige recursos personales, familiares y comunitarios que podrían servir de apoyo en tu proceso de autocuidado y construcción de bienestar.

Este plan lo puedes dejar abierto, es decir no terminado, e irlo llenando con las prácticas y ejercicios que vayas aprendiendo en cada uno de los módulos del primer y segundo año de la ECBTyS. Se trata de que elijas de lo que ya conoces y lo aprendido, aquello que más te guste y que se adapte a tu estilo de vida y preferencias. Es decir, te pondrás tus propias metas y al final de cada año harás tu evaluación personal de lo que te habías propuesto.

En el siguiente cuadro describe la rutina de actividades a las que te comprometes contigo misma, e indica con qué frecuencia las vas a realizar. En la primera columna escribe detalladamente la/s actividad/es a realizar en cada aspecto, separando cada actividad por renglones. De tal modo que en las columnas del centro señales con una X cada cuando vas a hacer cada una. Si lo deseas, también puedes poner el número de veces. Por ejemplo, en el cuadro semanal si marcas X (2), indicará que realizarás esa actividad 2 veces a la semana. En el último apartado escribe con pocas palabras cómo imaginas los efectos de lo realizado en tu persona. Esto te servirá de referencia al final del año, cuando realices el balance correspondiente y hagas un nuevo plan de trabajo para el año siguiente: de aquello que necesitas continuar realizando, de los aspectos que debes cuidar y lo que aún queda pendiente por superar y sanar en tu vida.

Recuerda que el trabajo personal una vez iniciado conscientemente nunca se termina, pues es la manera de hacernos cargo de nosotras mismas, de nuestro bienestar y felicidad.

¡Felicidades por este inicio! ¡No te desanimes! Si por algo dejas de trabajar en tu plan, retómalo en cuanto puedas sin ninguna culpa, pues estás adquiriendo un nuevo hábito y todo lo nuevo lleva su tiempo para ser parte de nuestras rutinas cotidianas.

PLAN DE TRABAJO PERSONAL						
Aspecto	Actividades y periodicidad	Diario	Semanal	Mensual	Logros esperados al fin de año (Cómo voy a estar, cómo me voy a sentir)	
Dimensión física	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					
Síntomas y enfermedades	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					
Dimensión sexual	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					

PLAN DE TRABAJO PERSONAL						
Aspecto	Actividades y periodicidad	Diario	Semanal	Mensual	Logros esperados al fin de año (Cómo voy a estar, cómo me voy a sentir)	
Dimensión emocional	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					
Dimensión relacional	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					
Dimensión espiritual	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					
Dimensión económica	1. ^a					
	2. ^a					
	3. ^a					

1.8 Meditación. «Los colores»¹²

12 Ejercicio tomado de Magallón Cervantes, Carmen y Carola Carbajal Ríos, *Porque nos queremos, nos cuidamos. Libreta de autocuidado y sanación para mujeres*, Comaletzin, A. C., México, 2007, pp. 41–44.

Esta meditación puede hacerse de forma individual o en grupo. La F da las indicaciones y explica que a esta meditación se le conoce como meditación de los colores o de los *chakras*, por ser el nombre que se les da a los 7 principales centros de energía que tiene nuestro cuerpo.

Procedimiento

- Nos sentamos a la orilla de la silla, colocamos las manos encima de las piernas, cerramos los ojos (si a alguien le incomoda, los puede mantener abiertos).
- Apoyamos las plantas de los pies en la tierra, hombros relajados, sentimos nuestros pies conectados al centro de la tierra e imaginamos que del centro de nuestra cabeza, la coronilla, sale un hilo de **luz** blanca que nos conecta con el poder superior, el cielo y la energía del universo.
- Pedimos a nuestro cuerpo que con sus múltiples inteligencias nos ayude a procesar esta sesión y hacemos conciencia de que tenemos inteligencia mental, corporal, emocional y espiritual. Pedimos a nuestro ser interior, superior, espiritual que nos ayude e ilumine.
- Nuestros pies los visualizamos de un color rojo, que sube por las piernas. Es el color rojo de la pasión, que nos impulsa a hacer cosas, a cambiar el mundo para que sea más justo. Sentimos la vibración del color rojo, percibimos cómo nos penetra en la piel, músculos, huesos y sangre.
- Poco a poco el color rojo que sube por las piernas y se convierte en un color naranja, pintando de color naranja nuestra pelvis y caderas, es la zona de nuestros proyectos, de la reproducción de la vida, donde se desarrolla la vida nueva, en las mujeres que gestamos hijas/hijos, es el área de la creatividad, de aquí emergen los proyectos nuevos, también es la zona del placer, donde están nuestros órganos sexuales y reproductivos. Sientan esta vibración.
- Sentimos el color naranja que sube hacia el centro del estómago y el diafragma y se convierte en color amarillo canario, el color de los girasoles, brillante y vivo, que se localiza: en el área de nuestro estómago, lugar donde procesamos nuestras emociones y en el hígado, que es el encargado de asimilar el coraje y la ira. Observamos al hígado y al estómago y si duele, ponemos las manos en donde sentimos la necesidad, mandando toda nuestra energía sanadora.
- Las mujeres nos preocupamos mucho por lo que hacemos o por lo que dejamos de hacer, y por lo que le pasa a los demás. Además, quienes trabajamos o hemos vivido violencia, sentimos miedo, que es un sentimiento muy humano. Atrás, en los riñones es donde se almacena el miedo y la inseguridad. Enviamos a los riñones, sonrisas y energía

blanca del universo, que ayudan a armonizar nuestras emociones y a que nuestro sistema digestivo esté en mejores condiciones

- Observamos cómo el color amarillo se convierte en color verde y sube hacia el pecho. Es un verde tierno como el de la milpa o los pastos cuando empieza a llover, vean el color verde, sientan este color. En esta área están los sentimientos de amor y desamor, el resentimiento, los sentimientos contradictorios de vida y de muerte. En el pecho se encuentran los pulmones y el corazón; si nos hace falta armonía en esta zona del cuerpo, mandamos la luz blanca de la energía del universo. Poniendo las manos en el pecho, sentimos el color verde.

- El color verde poco a poco se transforma en color azul y sube hacia la garganta y la cara, es un azul eléctrico brillante, ésta es el área de la comunicación, sientan cómo está su garganta, boca y mandíbula; coloquen sus manos para tratar de percibir qué tan abierta o cerrada está la garganta, qué tanto dejamos fluir lo que pensamos, lo que sentimos, lo que queremos; en qué medida somos capaces de expresar nuestras necesidades y qué tanto usamos la garganta para comunicar nuestro mundo interior.

- El color azul sube al entrecejo y se convierte en color morado o lila, es el color de la conexión con lo sagrado, de la espiritualidad que nos conecta con lo grandioso del cosmos, con las deidades tradicionales y mestizas. Nos conecta con la esencia de la existencia. Es el área de la intuición, es nuestra voz interior, de nuestro ser más sabio e inteligente, observen qué tanto están conectadas con esta parte intuitiva.

- En este momento hacemos una petición de lo que necesitamos para avanzar en el camino que estamos andando en la ECBTyS, construyendo comunidades de aprendizaje. Nuestra labor no es pelear, es sumar, convencer desde el corazón, desde toda esta vibración de nuestro cuerpo. Con esta energía, hacemos nuestra petición, respirando profundamente y exhalando, (se repite varias veces).

- A través de la exhalación, dejamos ir todo lo que frena nuestro desarrollo espiritual, pedimos al poder superior, al cielo, al universo, a los dioses y diosas, que nos ayuden a ser mejores personas, mujeres e interventoras comunitarias.

- Para cerrar el ejercicio, llevamos nuestras manos hacia arriba y luego las unimos en posición de oración y las colocamos en el centro del pecho. Nos mantenemos así dos minutos aproximadamente, presionando las yemas de los dedos. Es una postura muy sencilla y poderosa, y sentimos el efecto que tiene en nuestro cuerpo.

- Seguimos observando, conectadas con todos los colores (rojo, anaranjado, amarillo, verde, azul, violeta y blanco), sintiendo su vibración. Agradecemos al universo y a la tierra la experiencia de ser parte de este proceso de la ECBTyS.

- Cuando cada una está lista, va regresando poco a poco, moviéndose lentamente. Abre los ojos, mira a la compañera que esté enfrente y le envía una mirada de gratitud y amor.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con esta meditación?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo te vas a sentir cuando incluyas esta meditación en tu rutina de autocuidado?
5. ¿Con qué frecuencia la vas a hacer?
6. ¿A qué hora?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

1.9 Conciencia corporal. «La caminata»¹³

13 Ejercicio tomado del Taller de conciencia corporal Nivel I, impartido por Irma Saucedo González, en México, D.F., mayo 2011.

Este ejercicio se hace en grupos de 4 a 8 personas o mínimo en pareja. Se trata de realizar una caminata individual con imitación para reflexionar en nuestra forma de caminar y practicar la corrección hasta lograr una caminata de forma neutral y balanceada.

Procedimiento

- Cada una de las integrantes del grupo camina de la manera en que lo hace habitualmente haciendo un recorrido lineal (ida y vuelta) de 7 a 10 metros aproximadamente, mientras el resto del grupo observa con atención su manera de caminar. Puede ser que algunas ladeen la cabeza hacia un lado o la bajen mirando el piso; tensen y suban los hombros, muevan exageradamente los brazos y manos o, por el contrario, los tensen; tal vez arrastren los pies, los inclinen, caminen de puntitas o hagan ruido con sus talones etcétera, etcétera. Una compañera voluntaria pasa al centro y hace una demostración imitando la forma de moverse de otra de las compañeras. De tal forma que cada una pueda observar y darse cuenta del propio patrón y forma de caminar, y de cómo lo hacen las demás.

- En seguida, la F muestra ante todas, **la caminata neutra y equilibrada que se consigue con una postura derecha y relajada de todo el cuerpo. En primer lugar, para alinear la columna, estando de pie se levantan los hombros, se giran hacia atrás y se sueltan los brazos a los costados del cuerpo; teniendo la cabeza en el centro, con la vista al frente; el cuello como eje, la expresión de la cara afable, esbozando una sonrisa, los hombros alineados, los brazos con un balanceo cadencioso, las manos entreabiertas, siguiendo el movimiento de los brazos. Al dar el paso se apoya primero el talón y luego el resto del pie hasta la punta de los dedos en línea vertical, sin inclinarlo ni hacia fuera ni hacia dentro.**

- Una vez hecha la demostración, cada una de las compañeras pasa al centro del grupo y, por turnos, hacen el mismo recorrido anterior. Todas ejercitamos la corrección de la postura con la nueva manera de caminar y comparamos la diferencia, sintiendo lo agradable que es caminar de forma equilibrada y neutra porque nos da seguridad, es relajante e, incluso, podemos reflexionar al movernos.

- La F hace una reflexión sobre lo importante que es tomar conciencia de nuestra postura corporal, nuestra manera de movernos y estar en el mundo. El cuerpo refleja mucho de nosotras mismas, si cambiamos nuestra forma de caminar, estamos cambiando, en cierta medida, nuestra manera de posicionarnos y movernos en el mundo, porque refuerza nuestro proceso de empoderamiento personal y, sin duda, trae consigo beneficios para la salud. Se recomienda practicar de forma consciente la caminata equilibrada y neutra todos los días para que se convierta en un nuevo hábito.

- En caso de que no podamos corregir la caminata, es necesaria una revisión médica para ver si hay algún problema que requiere atención. Con la edad, los huesos y el esqueleto, cuando no han estado alineados, provocan malestares porque se desarmoniza todo el cuerpo, iniciando por la desviación de la columna. En esos casos, se requiere un tratamiento traumatológico especializado.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo es tu caminata?
Describe la manera en que caminas y te mueves en el mundo.
2. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. ¿Con qué frecuencia lo vas a hacer?
6. ¿A qué hora lo vas a hacer?
7. ¿Lo incluiste en tu plan de trabajo personal?
8. ¿Cómo te vas a sentir cuando hagas la caminata «neutral»?

1.10 Conciencia corporal. desbloqueo energético. «Las pelotas»¹⁴

Este ejercicio es de gran utilidad para liberar contracturas musculares, producto del estrés, posiciones corporales incorrectas y la formación de «escudos» que en su momento nos protegieron de amenazas externas, formando parte de nuestro esquema corporal y que actualmente representan un bloqueo para nuestro bienestar.

14 Más ejercicios para usar las pelotas, pueden encontrarse en Berrtherar Thérèse y Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*, editorial Paidós, México, D.F., 1995, pp. 19–24 y 130–139.

Procedimiento

- Acostadas boca arriba sobre un tapete o colchoneta, con los brazos extendidos a los costados, soltamos el cuerpo, hacemos contacto con la respiración y nos relajamos. Cada quien debe tener dos pelotas de tenis colocadas cerca de sus manos.
- Hacemos varias respiraciones profundas: contando 5 tiempos para inhalar, inflando nuestro vientre como un globo, reteniendo el aire adentro cinco tiempos y exhalando de golpe en un solo tiempo. Se repite unas 6 veces esta forma de respirar, dándole la instrucción mental al cuerpo de que se relaje total y plenamente.
- Cuando ya estamos relajadas, imaginamos estar acostadas sobre la arena de una linda playa; sentimos nuestro cuerpo y visualizamos qué partes tocan la arena desde la cabeza hasta los pies. Observamos la huella que deja nuestro cuerpo en la arena; tomamos una fotografía, imaginaria de esa huella y la guardamos en nuestro cerebro. En seguida, tomamos una pelota con la mano derecha, la arrastramos muy despacio por el piso, por el costado derecho de nuestro cuerpo y la colocamos en el centro de la nuca. La dejamos ahí de uno a dos minutos sintiendo el peso de la cabeza en contacto con la pelota y cómo hace presión en el cuello; lentamente con la misma mano sacamos la pelota y despacio hacemos el recorrido de regreso hasta llegar al punto de inicio; soltamos el cuerpo, lo relajamos y percibimos qué cambios experimentamos al retirar la pelota; volvemos a observar la huella en la arena, nuevamente tomamos una foto y la guardamos.
- Después de un breve descanso, con cada mano tomamos una pelota, la deslizamos por el piso muy lentamente hasta llegar a la altura de la espalda alta, la colocamos en la punta de los omóplatos (o alitas) primero de un lado y luego del otro, soltamos todo el peso del cuerpo y permanecemos, en esa posición de dos a tres minutos, sintiendo la presión que hacen las pelotas con la fuerza de gravedad y nuestro propio peso corporal. Si sentimos dolor y tenemos deseo de quejarnos, lo podemos hacer libremente. Después del tiempo indicado, se retiran lentamente las pelotas o se mueve la espalda para que se resbalen y salgan solas; se recogen y vuelven a dejarse al lado de ambos costados. Soltamos el cuerpo, lo relajamos y percibimos qué cambios experimentamos al retirar las pelotas; volvemos a observar la huella en la arena y nuevamente tomamos una foto y la guardamos.
- Para finalizar, observamos en nuestro cuerpo las sensaciones y cambios que experimentamos desde el inicio el ejercicio, en peso, tensión y comodidad corporal. Comparamos imaginariamente las fotografías de las huellas que marcaban nuestro cuerpo en la arena, haciendo conciencia de las partes de nuestro cuerpo que hacen contacto con el piso y las partes que no se apoyan; nos imaginamos cómo sería la imagen que dejaría nuestro cuerpo ahora si estuviéramos acostadas en la arena.
- Continuamos relajadas un rato más.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
 2. ¿De qué te diste cuenta?
 3. ¿Para qué te va a servir?
 4. ¿Cómo te vas a sentir cuando incluyas este ejercicio en tus prácticas de autocuidado?
 5. ¿Con qué frecuencia lo vas a hacer?
 6. ¿A qué hora?
 7. ¿Lo incluiste en tu plan de trabajo personal?
- Si no está en tu plan, regresa y programa esta actividad con la frecuencia que quieras y puedas realizarla.

Tarea: realizar el ejercicio e incluir la reflexión en el reporte intermodular.

1.11 Cepillado corporal en seco

Es una técnica muy sencilla, de grandes beneficios para nuestra salud. Se requiere un cepillo suave y firme de fibras naturales.

Parte del contenido de esta ficha se basa en un artículo de [Bioguia.com/salud/cepillado-seco-51110595.html](https://bioguia.com/salud/cepillado-seco-51110595.html), consulta en internet el 7/03/2020.

Beneficios

- Estimula el sistema linfático.
- Elimina toxinas, libera células muertas.
- Previene y disminuye celulitis y estrías en la piel.
- Activa la circulación.
- Disminuye el estrés.
- Reafirma y tonifica los músculos.
- Deja la piel más suave y luminosa.
- Contribuye a mejorar el sistema inmune.

Procedimiento

- Realizar el cepillado en todo el cuerpo, iniciado por lado izquierdo y luego el lado derecho.
- Movimientos circulares, siguiendo las manecillas del reloj, dar de 3, 5 o 7 pasadas.
- Movimientos verticales de abajo hacia arriba, en dirección del corazón.
- Iniciar el cepillando en la planta y dorso del pie, la pierna hasta la rodilla del lado izquierdo luego el pie, pierna y rodilla derecha.
- Atrás de la rodilla movimientos horizontales hacia afuera.
- Muslo, movimientos circulares y verticales.
- Ingle, movimientos horizontales hacia afuera.
- Glúteos, movimientos circulares y verticales.
- Estómago, en círculo siguiendo las manecillas del reloj.

- En el área de los riñones a la altura de la cintura, movimientos hacia afuera.
- Palma y dorso de la mano, antebrazo y brazo, movimientos circulares en espiral y verticales.
- Axilas, movimientos horizontales hacia afuera.
- Pecho, evitar cepillar los senos.
- Cuello, movimientos ascendentes con dirección al corazón.
- Cara, boca, pómulos y frente, movimientos hacia afuera.

Recomendaciones

- Cepillar el cuerpo antes del baño, preferentemente en las mañanas.
- El cepillado debe hacerse con el cuerpo totalmente seco.
- Lavar el cepillo con agua y jabón una vez por semana y dejarlo escurrir con las fibras hacia abajo, en un lugar ventilado.

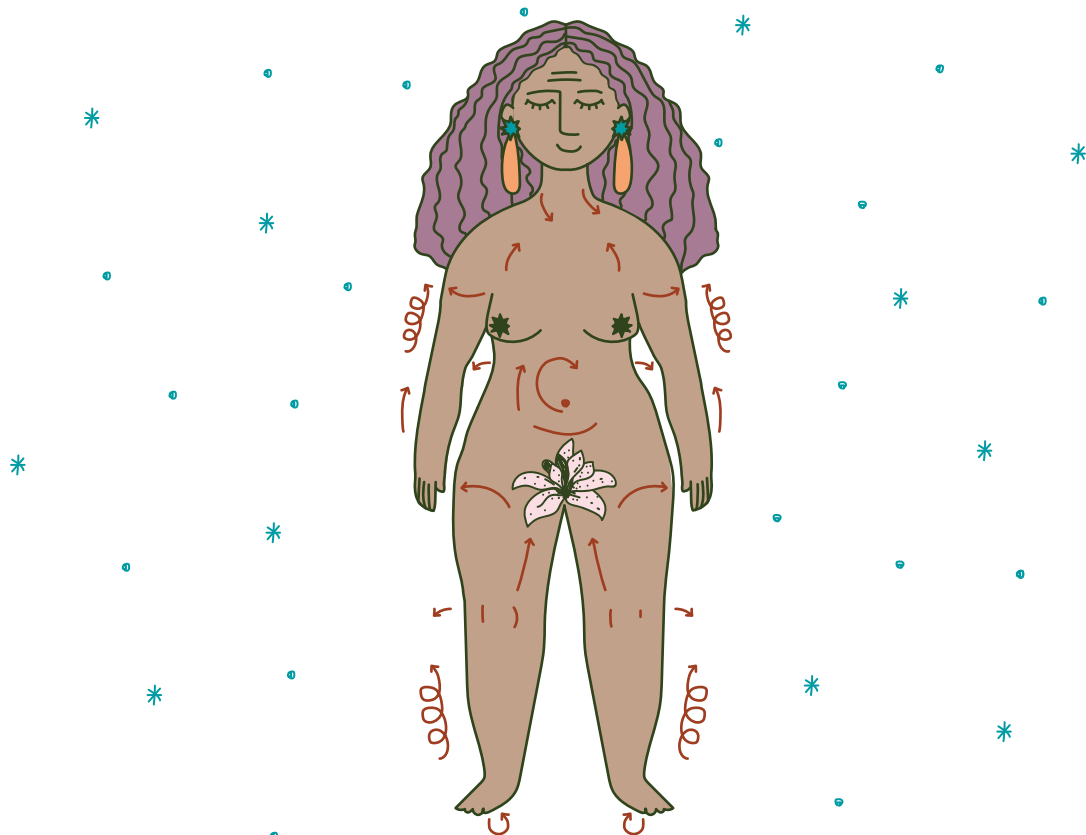
Contraindicaciones

No debe cepillarse el cuerpo si hay heridas, quemaduras, infecciones o enfermedades de la piel. Por ejemplo salpullido, rosácea o psoriasis.

› CEPILLADO CORPORAL EN SECO

Autora

Abril Marqués Nava



Guluu chahui' ni chineu' cherica'
 bisaana guirá' ni nanaa
 guirá' ni guchenda ñeeu lu ca
 neza ca
 Nasisi bia' ti duubi nga cheu'
 ti ganda chu' bilu' ti ganda guipápalu'

Gula' qui' chahui ni chineu'
 bisaaana yuuba' cheri'
 na zanda gapa chahue' laa
 bisaana xilase
 qui gunihuará nga lii cherica'

Huaxa si qui gusiaandu' chineu'
 xquenda beedxe'
 ti gudxii lulu' ca neza ca
 xquenda bisia'
 ti qui gutagunacabe lii

Ra ga' chi xquipilu' nga guibiguetu'

Prepara tu equipaje.
 Deja todo lo que pese
 lo que pueda enredar tus pies
 en los caminos.
 Ligera como una pluma debes partir
 para soltar para volar.

Prepara bien tu equipaje.
 Deja aquí el dolor
 que yo bien puedo guardarlo
 deja la nostalgia
 para que no te enferme allá.
 Mas no olvides llevar
 el don del tigre
 para enfrentar los caminos
 el don del águila
 para que ninguna mano te detenga.
 Al lugar que guarda tu ombligo
 debes volver.

Ni Chineu' El equipaje

*Irma Pineda Santiago*¹⁴

14 Poema tomado del libro
 de la autora *Xilase qui rié dí sicasí
 rié nisa guigú. La nostalgia no se
 marcha como el agua de los ríos.*
 Colección Poesía Zapoteca, publicado
 por Escritores en Lenguas Indígenas,
 A.C., México. 2007.

2.1 Introducción

El trabajo personal de este segundo capítulo requiere seguir realizando las diferentes tareas indicadas en el capítulo anterior, ya que los ejercicios propuestos tienen como objetivo: continuar desarrollando la conciencia corporal e identificar los patrones de pensamiento que se han traducido en conducta y comportamiento. **Ellos construyen, en gran parte, nuestra manera de ser y actuar, primero con nosotras mismas y en nuestro mundo de relaciones cercanas e íntimas: familia de origen y nuclear, pareja, hijas, hijos, compañeras de trabajo; así como en el resto de nuestras interrelaciones, tanto con la comunidad, organizaciones y la sociedad en general, como con la naturaleza y la espiritualidad.** El propósito principal de las actividades propuestas es que amplíes el conocimiento de ti misma, reconozcas aprendizajes personales y sociales no favorables para construir una Cultura del Buen Trato y Sanación (CBTyS) y definas cómo te comprometes contigo misma para liberarte de las ideas negativas que te impiden construir mejores niveles de bienestar integral en tu vida.

Te recomendamos que, antes de realizar las tareas nuevas del Capítulo II, revises el Manual y veas si hay algún aspecto de las tareas del capítulo anterior que no hayas concluido, no importa la razón, y veas si ahora podrías completar y realizar ejercicios de conciencia corporal (CC) poco practicados o no realizados.

Recuerda que las nuevas prácticas y ejercicios de CC que vayas aprendiendo durante el proceso de la ECBTyS, las puedes ir incluyendo en tu plan y rutina de trabajo personal.

2.2 Conciencia corporal. «El poder de la pelvis»¹⁵

15 Ejercicio tomado del Taller «Despertando el poder de la pelvis» impartido por Lea Kaufman, directora de Instituto Movimiento Inteligente, en Morelia Michoacán, 19 y 20 de mayo, 2012.

La pelvis es una parte muy importante de nuestra estructura ósea porque no solo resguarda los órganos del sistema digestivo y reproductivo, sino por ser un eje fundamental de nuestro cuerpo que participa en la mayoría de los movimientos que desarrollamos, porque se considera que ahí está ubicado el centro de nuestro bienestar y poder. Los músculos más poderosos están en la base de la cavidad pélvica, lugar donde emana la energía ki o energía de vida. Al conocer estos músculos y aprender a usarlos, conectamos con la energía de esta cavidad y podemos incrementar nuestro poder interior y exterior.

Hacer ejercicios con la pelvis ayuda a mejorar y eliminar malestares de rodillas, de espalda baja y cadera. Además de aumentar nuestra capacidad y disfrute sensual y sexual, al hacer consciente la movilidad de esta articulación nuestros movimientos se hacen más fluidos, armoniosos, elegantes y experimentamos una sensación de unicidad y de presencia, incorporando nuestro poder en la acción al estar más enteras en cada cosa que hacemos.

Antes de hacer los ejercicios es recomendable ver una lámina del esqueleto humano para reconocer el lugar estratégico que ocupa la pelvis en nuestro cuerpo. Además de ser el sostén de nuestro cuerpo, la pelvis es el espacio para reproducir la vida, generar proyectos vitales y sociales. En ella, se ubica el chacra (centro de energía) de la creatividad y la sexualidad; de ahí su gran importancia. Por eso, es fundamental saber utilizar su poder y su fuerza para fortalecernos como mujeres y apoyar nuestro proceso de empoderamiento para que sea sustentable corporalmente.

Procedimiento

- De pie con una persona enfrente, formando una pareja, extendemos los brazos hacia delante y tocamos las manos de nuestra compañera uniendo las palmas. Una de las dos empuja hacia adelante, mientras la otra resiste, permanece quieta (sin moverse), se repite este movimiento varias veces.
- Volvemos a la posición inicial. Nos damos cuenta de la cantidad de esfuerzo que necesitamos poner para sentir la fuerza de la pareja que está enfrente. Se cambian los roles de la que empuja y la que permanece quieta y se repite el ejercicio, percibimos cómo repercute el esfuerzo que hacemos en espalda, pecho y hombros.
- Ahora nos sentamos, descansando los codos sobre las rodillas. Inclina el pecho y arqueamos la cabeza hacia adelante (formando un círculo hacia atrás con la barbilla). Se repite el movimiento varias veces. Se regresa lentamente a la posición inicial descansamos. Nos damos cuenta de los huesos y músculos que movimos.
- Colocando los brazos sobre las piernas, apoya tus pies firmemente en la tierra y amplía el movimiento de tu cabeza. Arquea hacia atrás desde la espalda alta hasta el coxis. Luego exagera más el movimiento, arqueando el tronco desde la cadera y levantando la cabeza al frente. Identifica que huesos y músculos movimos
- Colocamos el brazo izquierdo sobre la rodilla derecha haciendo un movimiento redondo, arqueando la articulación de la cadera, con la cabeza en alto, observando qué pasa en el cuerpo al ampliar el movimiento. Repetimos lo mismo del lado contrario, brazo derecho sobre rodilla izquierda. Paramos y descansamos.
- Sentimos la pelvis, visualizamos su forma cóncava, redonda, fuerte, sólida. Percibimos nuestro peso cargado en los isquiones, que son los huesitos situados en la pelvis con una protuberancia conocida como el hueso de la nalga. Sentimos los isquiones, hacemos la carne de las nalgas a los lados, movemos la cadera desde el coxis y el sacro hacia adelante y luego hacia atrás con movimientos pequeños y suaves.
- Descansamos los brazos sobre las rodillas, levantamos la pelvis (como si nos fuéramos a poner de pie) y regresamos a la silla; repetimos el movimiento varias veces. Llevamos los brazos hacia atrás y levantamos la pelvis, manteniendo la cabeza al frente. Mantenemos esa posición y nos sentamos. Repetir el ejercicio varias veces.
- Nos ponemos de pie y en parejas, con la misma compañera con la que iniciamos el ejercicio, volvemos a empujar y sostener de forma alternada. Sentimos la fuerza al hacer el ejercicio y nos damos cuenta si ¿percibimos algún cambio?, ¿fue más

fácil o difícil que la primera vez?, ¿cuánto esfuerzo necesitamos ante la fuerza de la compañera?, ¿fue más o menos fuerza que cuando iniciamos el ejercicio?

- Terminamos haciendo el Ejercicio de Kegel que consiste en apretar y soltar los músculos de la vulva y el ano, imaginando que queremos orinar pero detenemos el líquido, y luego soltamos. Es muy importante que tengamos la vejiga vacía y no sintamos el deseo de orinar para poderlo hacer y repetirlo todas las veces que queramos, sin que nos cause molestia. Este ejercicio se puede realizar en cualquier posición, ya sea acostada, sentada o de pie.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo te vas a sentir cuando incluyas este ejercicio en tus prácticas de autocuidado?
5. ¿Con que frecuencia lo vas a hacer?
6. ¿A qué hora?
7. ¿Lo incluiste en tu plan de trabajo personal?

Nota: Si no está en tu plan, regresa y programa esta actividad con la frecuencia en que la quieras y puedas realizar.

2.3 Meditación. «La sabia de la montaña sagrada»¹⁶

16 Meditación adaptada por Carmen Magallón del Seminario *Formación en Terapias Regresivas Aplicadas*, de Martínez Pérez, Luis Antonio, Asociación Española de Técnicas Regresivas Aplicadas, Guadalajara, Jal., México, 2006.

Esta es una meditación guiada que, a través de un viaje imaginario, da la oportunidad de hacer contacto con nuestra sabiduría y poder interior, y sirve para reconocer la influencia de las mujeres de nuestro linaje. Puede realizarse estando sola o en grupo.

Procedimiento

- Nos acostamos, en la posición que sea más cómoda para cada una; con los ojos cerrados hacemos contacto con la respiración y relajamos totalmente el cuerpo.
- Vamos a hacer un viaje imaginario a una isla donde hay una gran montaña. Estamos a la orilla de un embarcadero frente al mar y a lo lejos podemos observar la gran montaña, nos subimos a una lancha y nos dirigimos hacia la isla.
- Llegamos a ese lugar apartado del bullicio de la ciudad, en plena naturaleza, donde se eleva una majestuosa montaña que domina todo

el paraje. Es una montaña que inspira un gran respeto; en ella se encuentra una cabaña donde habita una mujer muy sabia, tan sabia que concentra toda la sabiduría femenina de la humanidad. Vamos a ir a esa montaña para visitarla, ya que es alguien muy especial, y a pedirle que nos dé consejos de cómo ejercer plenamente nuestros derechos como mujeres.

- Observamos el lugar donde estamos: es un espacio abierto y muy bello, con naturaleza virgen, lleno de vida y vegetación exuberante, animales diversos y aves exóticas. Miramos a todos lados, observamos cada detalle de la naturaleza, vemos la diversidad de colores, escuchamos todos los sonidos, imagina cómo es ese lugar. ¿Cómo te sientes estando ahí? (potenciamos todos los sentidos).

- Recordamos que estamos en la enorme montaña donde habita la mujer más sabia del planeta a la que vamos a visitar, empezamos a subir la montaña, por donde nuestra intuición nos lleve.

- Describimos lo que vamos descubriendo en el camino, ponemos mucha atención a todo lo que encontramos. Estamos muy alertas en el recorrido, cualquier ruido, señal u olor puede ser una pista para indicarnos el camino correcto, para encontrar el lugar donde habita la mujer sabia de esa montaña sagrada.

- Una vez que logramos ver la choza, cabaña, cueva o cualquier lugar, donde nuestro ser interior nos indica que habita la sabia, nos acercamos y entramos. Adentro está la mujer más sabia esperándonos para aconsejarnos, la miramos detenidamente. ¿Cómo es esa mujer? ¿Nos resulta familiar? ¿A quién se parece? ¿Qué sentimos ante su presencia?

- Nos presentamos ante ella y le decimos el objetivo de nuestra visita. Ella nos recibe con aprobación y gusto, Le hacemos las preguntas que necesitamos sobre el ejercicio de nuestros derechos como mujeres indígenas, o de un derecho en particular que se nos dificulta ejercer. Establecemos un diálogo profundo con la sabia, planteamos nuestras dudas, miedos y culpas en relación con el ejercicio de nuestros derechos.

- Escuchamos atentamente a esta mujer que tiene todas las respuestas para cada una de nosotras. Cuando tenemos la información necesaria sobre las dudas planteadas, nos damos cuenta: ¿Cómo nos mira la sabia?, ¿Cómo nos sentimos ante ella?, ¿Cómo esta nuestro cuerpo? y ¿Cómo sentimos nuestro corazón?

- Nos despedimos de la sabia con mucho respeto y le agradecemos sus enseñanzas. Escuchamos que nos invita a que la visitemos siempre que la necesitemos, pues ella habita esa montaña sagrada y su vida es eterna. Finalmente nos da un consejo de despedida. ¿Qué nos dice en su mensaje?

- Salimos de la cabaña o de la cueva y elegimos el camino de regreso más cómodo. Ahora vamos muy seguras y satisfechas por el contacto con la sabia, pues llevamos más certeza sobre el ejercicio de nuestros derechos, además del consejo personal que nos dio. Sentimos confianza y seguridad.

- Llegamos al embarcadero donde quedó la lancha, nos subimos a ella, y emprendemos el camino de regreso. Vemos cómo la gran montaña sagrada parece que se hace pequeña por la distancia. Observamos que es un día hermoso y soleado. Hemos concluido el ejercicio, nos quedamos con toda la información de esta experiencia.

- Cada una a nuestro propio ritmo, movemos poco a poco las distintas partes del cuerpo y vamos recuperando la consciencia del aquí y el ahora. Nos ponemos en posición fetal unos instantes y cuando estamos listas nos levantamos.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con esta meditación?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Qué fue lo que aprendiste de lo que te dijo la sabia?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando incluyas esta meditación en tu rutina de autocuidado?
6. ¿Con qué frecuencia lo vas a hacer?
7. ¿A qué hora?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que la quieras y puedas realizar.

2.4 Ejercicios para fortalecer la columna

Ejercitar nuestra columna vertebral es fundamental para una buena salud y calidad de vida, pues ésta es la base de nuestra estructura corporal. Los orientales dicen que, si se ejercita constantemente la columna, se conserva la juventud y se tiene una larga vida. Los ejercicios que se muestran en el siguiente cuadro,¹⁷ son excelentes para descansar, quitar dolores de espalda, de cadera y aumentar la energía, el entusiasmo y la vitalidad. Hay que estar acostadas en un tapete o colchoneta, y realizar la rutina de ejercicios, siguiendo las indicaciones señaladas en los dibujos que aparecen en el cuadro.

¹⁷ Ficha de ejercicios distribuida por el Dr. Fabio Larios Trujillo, especialista en traumatología y ortopedia, Morelia, Michoacán. 2011.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con estos ejercicios?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te van a servir?

4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando incluyas estos ejercicios en tu rutina de autocuidado?
5. ¿Con qué frecuencia los vas a hacer?
6. ¿A qué hora?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que la quieras y puedas realizarla.

› EJERCICIOS PARA LA COLUMNA

Hacer 10 ejercicios de cada uno, de 10 segundos de duración.

1. Piernas abiertas lo más posible sin causar dolor.



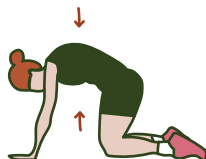
2. **Flexión sobre el pecho**
Primero una rodilla, luego la otra y después las dos.



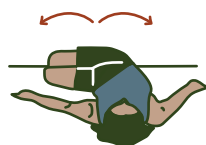
3. a) Codos lo más planos posibles contra el piso.
b) La cadera como empujando fuertemente contra el piso, luego levantarla.



4. Tratando de pegar barbilla contra el pecho. (Gatos)



5. Llevar rodillas a la derecha y luego a la izquierda.



6. Haga esfuerzo como si quisiera crecer, (si al estirar da dolor: regrese un poco).



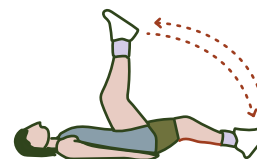
7. Juntar cabeza con rodillas.



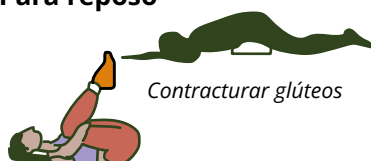
8. Levantar una pierna teniendo la otra flexionada, primero una y luego la otra.



9. Subir y bajar las piernas, primero una y luego otra. (Tijeras)



Para reposo



*Hacer 10 ejercicios de cada uno, de 10 segundos de duración.

2.5 La mente y los pensamientos. El poder de la mente.

La mente es muy poderosa para modelar nuestra conducta y crear realidades. Por lo general, a lo que pensamos le damos el valor de verdad, aunque muchas veces no sea así. Creemos que las ideas que tenemos son ciertas y, si son ciertas, no las ponemos en duda pues las consideramos verdades. En gran parte, nuestras acciones están guiadas por nuestros pensamientos. Y como nuestra mente es capaz de crear realidades, con mucha frecuencia hacemos y atraemos lo que pensamos. Así si tenemos pensamientos negativos sobre nosotras mismas, es muy probable que esos pensamientos nos guíen a hacer lo que pensamos y que se hagan realidad.

Se ha demostrado que tanto los pensamientos, como las emociones pasan por el cerebro (mente), que es el motor de mando de nuestro cuerpo. Cuando se tiene una idea o emoción desagradable (coraje, miedo, celos, violencia, etcétera), el cerebro produce ciertas sustancias (cortisol y adrenalina entre otras) que nos estresan y alteran nuestro equilibrio emocional y nuestra claridad mental. En ocasiones nos hacen gritar, golpear, es decir perder el control de nosotras mismas, y hasta podemos lastimar a los demás. Esa situación, no queda ahí, sino que altera y transforma las células de nuestro cuerpo hasta llegar a deformarlas de forma tal que nos enfermamos. Se ha comprobado en estudios de laboratorio, que las células se modifican según el tipo de información (pensamientos y emociones) que reciben. Si la información es alegre, amorosa y positiva, las células se ven luminosas, brillantes, amplias, claras, con formas maravillosas, pero si la información consiste en frases desagradables o negativas: de celos, odio, guerra, las células se ven deformes, oscuras, endurecidas y rígidas.

Por lo anterior, es muy importante reconocer el esquema de ideas y pensamientos que guían nuestras acciones. Sobre todo, aquellas que consideramos nos perjudican. Por eso hay que ubicar de dónde vienen y hacer un análisis de su conveniencia, pertinencia y vigencia en nuestra vida actual y en el futuro, en función del proyecto de vida que queremos alcanzar, pues muchas de esas ideas, que en su momento nos fueron útiles, es muy probable que ya sean caducas e inoperantes. **¡Es decir, necesitamos cambiar las ideas viejas por nuevas referencias de pensamientos positivos y saludables!**

Debido a la cultura occidental en la que muchas de nosotras hemos sido formadas y construidas como personas y sujetos colectivos y sociales, hemos aprendido a darle más valor a la mente que al cuerpo. Esto ha tenido serias consecuencias en la calidad de vida que tenemos, pues al creer que la mente es más importante, nos hemos desligado del cuerpo a grado tal que ignoramos y no escuchamos sus mensajes.

Muchas cosas de nuestra forma de ser y actuar, las aprendimos en la infancia y las hacemos de forma automática sin detenernos a pensar si favorecen o perjudican nuestra salud y la manera de interactuar con las demás personas. Es decir, nuestro modo de habitar el mundo como mujeres, independientemente de que seamos mestizas o indígenas, está marcado por nuestra niñez.

En el proceso de crianza y socialización, hemos recibido y asimilado una gran variedad de mensajes dados por mamá, papá, parientes, vecinos de la comunidad y por las instituciones de la sociedad encargadas de modelar nuestra manera de pensar y de actuar: escuela, iglesia, medios de comunicación (TV, radio, revistas), etcétera. Algunos de estos aprendizajes han sido de gran utilidad en nuestra vida, pero de igual manera hemos asimilado muchas ideas, mandatos y prejuicios que no solo no nos sirven, sino que nos perjudican fuertemente a nivel personal, familiar y comunitario, mismos que necesitamos identificar, transformar e incluso abandonar para construir una CBT que nos favorezca a nosotras y a todas las demás personas.

Por todo lo dicho en estos párrafos, es muy importante que dediques el tiempo necesario, cuando estés tranquila, para reflexionar y contestar lo que se te pide en los siguientes cuadros.

2.6. Ejercicio. «Ideas sobre ti misma»

a) Haz una lista de actitudes, habilidades, capacidades y comportamientos tuyos en los que consideras que no eres suficientemente buena.

Número	No soy muy buena para:	¿Es una idea propia?		¿De dónde o de quién proviene? ¿Cuándo lo adquirí o quién me la dijo?
		Si	No	

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te sirvió?

b) En el cuadro siguiente haz una lista de cosas que no has hecho y que consideras deberías hacer.

Número	Yo debería	¿De quién lo aprendí o quién me lo dijo?	¿Por qué no lo he hecho?

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te sirvió?

c) De la lista de «deberías» anteriores, elige cuáles quieres quitar, que te dan una sensación de alivio y escríbelos a continuación.

Número	Elijo, quiero y puedo quitar de la lista de «deberías»:	¿Cómo lo haré?	¿Cuánto tiempo necesito?

Incluye estas actividades en tu planeación personal, colócalas en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarlas.

Tarea: realizar estas actividades e incluir la reflexión en el reporte intermodular.

d) De las listas anteriores de lo que crees no eres «muy buena» y de los «deberías», decide si hay algo que realmente quieres adecuar y/o conservar, y llena el cuadro siguiente:

Número	Elijo, quiero y puedo conservar	¿Cómo lo haré?	¿Cuánto tiempo necesito?

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te vas a sentir cuando estés logrando lo que te propones adecuar y/o conservar?
2. ¿Cómo consideras que van a reaccionar los demás (pareja e hijos, otros familiares, compañeras/os de la organización) cuando vean tus cambios?
3. ¿Cuál crees que debe ser tu respuesta ante sus reacciones?

Incluye todos estos ejercicios en tu planeación personal, colócalos en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarlos.

2.7 Ejercicio. «Ideas limitantes. Mensajes negativos»

a) Haz una lista con todas las frases negativas que tus padres o personas de autoridad (maestros, sacerdotes, familiares, vecinos y amigas/amigos) te decían sobre ser mujer y sobre ti misma:

Número	Ser mujer	Tu cuerpo	Tus capacidades mentales y creativas

b) Haz una lista con todas las frases negativas que tus padres o personas de autoridad (maestros, sacerdotes, familiares, vecinos y amigas/amigos) decían sobre los hombres, el amor y las relaciones

Número	Los hombres	El amor	Las relaciones de pareja o amistad

c) Haz una lista con todas las frases negativas que tus padres o personas de autoridad (maestros, sacerdotes, familiares, vecinos y amigas/amigos) decían sobre las clases sociales, el trabajo y el dinero:

Número	Clases sociales (ricos y pobres)	El trabajo	El dinero

d) Haz una lista de todas las frases negativas que tus padres o personas de autoridad (maestros, sacerdotes, familiares, vecinos y amigas/amigos) decían sobre la magia curativa, la naturaleza y Dios:

Número	La magia curativa	La naturaleza	Dios

2.8 Efectos emocionales de la pandemia¹⁸

En tiempos de crisis en general y particularmente en la crisis sanitaria por la que pasamos por el COVID 19, solemos tener reacciones emocionales encontradas, temor y alivio, incluido momentos de desesperación, sensaciones de paz y tranquilidad. Es común que transitemos por todos los sentimientos: el miedo al contagio, las emociones derivadas del confinamiento y el distanciamiento social, las sobrecargas de responsabilidades por los cuidados familiares, que recae especialmente en las mujeres, el desempleo y/o los cambios en la esfera de lo laboral, hasta el dolor de las pérdidas, de distinto tipo incluida las humanas y por ende la necesidad de procesar y superar los duelos.

¹⁸ Magallón, Cervantes Ma. del Carmen, Texto basado en Vibrar alto vibrar bajo, Conferencia de Pilar Sordo, consultado en Youtube, dic.2020.
Para más información sobre el tema ver, Efectos emocionales del Covid-19, 11 de dic.2020 en CDC espanol.cdc.gov.dily-life, consultado en internet dic.2020

Es importante reconocer, que somos seres de energía, átomos que vibramos según nuestras emociones, las emociones tienen distintas frecuencias, cuando tenemos miedo vibramos más bajo y a menor vibración más fallas de nuestro sistema inmunológico, este se deprime. Cuando entramos, individual y/o colectivamente en el espacio del miedo, nos encontramos con todos los primos hermanos del miedo = la rabia, la venganza, el egoísmo, resentimiento, la desesperanza, la hipervigilancia, el juicio etc. Todo ello, es de baja frecuencia.

También podemos contactar con emociones de alta frecuencia. La más alta, para los budistas es la iluminación, que se obtiene con meditaciones muy profundas y pocas personas han accedido a ese estado. Sin embargo, todas las personas podemos conectar y vibrar alto entrando al espacio del Amor. Cuando nos encontramos con los primos del amor, se manifiesta en nosotras: la alegría, la flexibilidad, la generosidad, la paciencia, la esperanza, la ternura, la empatía, la compasión y la fe.

La meditación, es una herramienta que se ha comprobado nos facilita vibrar alto y limpiar nuestros sentimientos de baja vibración para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Se sabe, que se da una relación directa en el tipo y nivel vibracional y nuestro sistema corporal, territorio personal que va de mayor vibración menos enfermedades y a menor vibración más enfermedades y/o riesgo de enfermarse. A nivel del cuerpo colectivo se manifiesta de la misma manera, cuando entramos en pánico social por la pandemia, se da lo que se ha llamado síndrome de pandemia y peste emocional. Por el contrario, si enfrentamos la adversidad, a nivel comunitario y organizativo, afloran procesos resilientes y de fortalecimiento de los colectivos sociales. Un recurso para cimentar estos procesos es meditar individual y colectivamente.

A partir de la pandemia, por lo general, estuvimos todo el día en un vaivén entre quejarnos y agradecer, expresamos constantemente: «Esto ya duro demasiado tiempo, es una tragedia, pero acá estamos sanos, es una tragedia, pero aún tenemos trabajo, es terrible, pero no nos hemos contagiado, no tengo trabajo, pero estamos vivos, estuvimos contagiados, en la familia, pero no les dio tan duro». Por todo ello agradecemos con ambigüedad.

La queja es la puerta de entrada a las vibraciones bajas, mientras más nos victimizamos más bajo vibramos y mientras más pobreteamos a las personas más las debilitamos emocional y energéticamente y con esta dinámica de queja constante más rápido se llega al miedo individual y colectivo.

En cambio, la gratitud es la puerta de entrada a las vibraciones altas, mientras más reconoces, aprovechas, disfrutas y agradecemos todo lo que tenemos: el agua, el café, la comida, la cama, la casa, el huerto, los animales domésticos, los amaneceres y atardeceres, en fin, los recursos naturales de la comunidad que podemos disfrutar, más alto vibramos y nuestro sistema inmunológico se refuerza. Contactar con la gratitud a través de la meditación, es muy potente, es un medio para armonizarnos y recuperar nuestro equilibrio emocional.

2.9 ¿Por qué nos enfermamos?

Nos enfermamos por tener tanto una alimentación acidificante como también por el sedentarismo (no hacer ejercicio).

La acidez en los alimentos

La acidez produce en las células de nuestro cuerpo la eliminación de oxígeno. Y la falta de oxígeno produce células cancerosas, con solo disminuir el 35% del O₂ (oxígeno) durante 48 horas. Al finalizar el proceso de la digestión los alimentos generan una condición de acidez o alcalinidad. Para entender hablemos del pH.

¿Qué es el pH?

Una medida como la del termómetro, cuyos valores van del 0–14, siendo el 7 el valor neutro.

¿Qué es un alimento ácido?

Aquello que haya sido:

- Frito
- Hervido
- Procesado: lata, bolsa, cartón.

De los alimentos que comemos a diario y en ocasiones 3 veces al día.

- Lácteos
- Azúcares
- Carbohidratos

**Consumir del 20 al 40% en cada comida.*

¿Qué es un alimento alcalino?

Espigas:

- Amaranto
- Avena
- Elote
- Arroz
- Trigo entero

Vainas:

- Lentejas
- Habas
- Alverjón

Semillas:

- Ajonjolí
- Pepita de calabaza
- Semilla de girasol
- Almendra
- Nuez
- Pistache
- Piñón

Verduras y frutas:

- Verde oscuro

2.10 Alimentación alcalina¹⁹

El cuerpo humano se mantiene en función óptima gracias a un equilibrio interno. Diversos factores intervienen para que el organismo encuentre un estado de equilibrio óptimo las 24 horas del día, uno de ellos lo propicia el **pH en la sangre**. Sus niveles dependen de la alimentación que consumimos, el manejo de las emociones, dígase, el estado de ánimo, que determinan los niveles de estrés y la ejercitación, entre otros.

¹⁹ El contenido de esta ficha informativa tomo datos y conceptos de <https://www.lavidalucida.com/la-dieta-alcalina-y-sus-beneficios-para-la-salud.html#:~:;articulo=de+Garcinia+Cambogia>, consultado en internet en agosto del año 2020.

En los últimos años, personas en todo el mundo han ido adaptando estilos de vida más saludables, bien sea para, bajar de peso, mejorar su aspecto físico o para tener un cuerpo más sano, independientemente de la razón, el hecho es que ya son millones los que lograron cambiar sus hábitos alimenticios y «mejorar su vida» sin importar el método o sus efectos secundarios, así hay quien adopta dietas rígidas y puristas, las más comunes son: vegetarianas, veganas, ovo-vegetarianas, macrobióticas. Estudios científicos recientes, explican, que nuestro organismo requiere de todos los grupos de alimentos y que la clave para su buen aprovechamiento está en las cantidades, forma de combinarlos y hora de consumirlos.

Beneficios de la dieta alcalina

Existen cientos de alimentos que se pueden consumir con la idea de bajar de peso. Esta meta en la mayoría de las mujeres es una constante. A toda costa buscamos mejorar el físico. Este propósito no se cuestiona, sino los por qué los cómo y los riesgos en que frecuentemente nos sometemos. Es común que nos interese adelgazar por agradar a otras personas y no importa el costo, los rebotes o efectos secundarios que tengamos que padecer. Hoy día se sabe que son **las dietas alcalinas las únicas que logran un efecto saludable y sustentable directo sobre el organismo**. Nos ayuda a eliminar exceso de toxinas que vuelven ácido al cuerpo y por tanto nos previene de diversas enfermedades, cuya base está en saber **combinar los alimentos ácidos o alimentos alcalinos** para obtener resultados positivos en nuestro cuerpo, dejando atrás todas aquellas dietas fabulosas, que se ofrecen como mágicas, pero que de inmediato o a largo plazo pueden ser peligrosas.

Muchos estudios han demostrado que el proceso de los alimentos que consumimos en nuestro día a día, dan lugar a subproductos que pueden ser alcalinos o ácidos, lo cual influiría directamente con el equilibrio ácido-alcalino de nuestro organismo, es por ello, que esta dieta promueve el consumo de alimentos que nos permite mantener un nivel de pH en equilibrio, y así prevenir, en gran medida, enfermedades del corazón, cáncer y otras patologías.

¿Qué es el pH en el cuerpo?

Para entender **la dieta alcalina y sus beneficios para la salud**, es necesario comprender las nociones básicas del pH. Cuando se habla de pH en el cuerpo, se refiere al índice de acidez o alcalinidad en la sangre. Se mide a través de un rango que va desde 0 a 14. El ser humano debe tener un nivel óptimo de pH de 7,4. Este número indica que la sangre —contiene las células de inmunidad y nutrientes— se encuentran en estado balanceado.

Las alteraciones del pH en sangre vienen precedidas de no consumir los nutrientes adecuados o bien, excederse en el consumo de alimentos que aportan demasiada acidez al cuerpo. Cuando el pH es inferior a 7,4 se dice que el cuerpo está en *acidosis* y cuando lo supera en *alcalosis*.

Las alteraciones antes mencionadas se manifiestan en diversos problemas para la salud, el primero y más evidente es la aceleración del envejecimiento, obesi-

dad, osteoporosis, enfermedades degenerativas y en casos más profundos, los diversos cánceres.

¿Cuándo acudir a una dieta alcalina?

Cuando tenemos frecuentemente, uno o más de los siguientes síntomas: dolores de cabeza, resequedad en la boca, desmineralización ósea, uñas y cabello quebradizo, problemas digestivos, mal olor en la boca y con sensación ácida y dolores en el colon, entre otros.

La dieta alcalina para combatir la acidez

Para estos problemas y más, es importante dar balance a los niveles de pH en sangre. La mejor manera es **implementar una dieta que eleve los niveles de alcalinidad**, además de evitar consumir medicamentos sintetizados que provocan corrosión en el tracto digestivo, los cuales deben evitarse.²⁰

20 Para más información consultar www.scielo.org.mx los medicamentos de recetas de origen sintético y su impacto...

¿Qué alimentos consumir para equilibrar los niveles de pH en sangre?

Los nutricionistas recomiendan que una dieta se constituya con 80% de alimentos alcalinos y el 20% restante de alimentos ácidos.

Alimentos como leche, comidas procesadas, carne, galletas, pasteles y azúcares son considerados alimentos que desencadenan acidez en el cuerpo. Se trata de evitarlos en una dieta diaria, solo consumirlos poco y eventualmente.

Por lo contrario, los alimentos que alcalizan la sangre son aquellos que se funcionan perfectamente con las enzimas de la boca, el estómago, intestino delgado y que a su paso dejan un residuo alcalino. Esta categoría de alimentos está compuesta por semillas, frutas y verduras, granos, legumbres y frutos secos.

Paso a paso de la dieta alcalina

Para el desayuno:

Puedes optar por algunos de estos alimentos y realizar combinaciones entre los mismos a fin de lograr que el menú se disfrute y no termine por cansarnos. Esta guía general de dieta alcalina es sólo informativa, si puedes lo recomendable es consultar con un nutricionista sobre las características que tiene tu organismo en particular y se pueda adaptar a tus necesidades y metabolismo.

Opciones para comenzar el día:

- Lo más simple, beber agua tibia con limón por la mañana.
- También podemos comenzar la mañana con una infusión de té verde acompañado de miel pura de abejas.

- Posteriormente, puedes preparar un batido verde o un jugo de frutas naturales. Los alimentos para incorporar recomendados son: una manzana verde, remolacha, pera, espinacas, frutos rojos, etc.
- También puedes incorporar los frutos secos, los cuales incluyen a las almendras, pasas de uva, avellanas, castañas, nueces y dátiles.

Para la media mañana

En esta hora del día puedes preparar un batido de verduras frescas, o comer una fruta.

Durante el almuerzo

- Puedes preparar **diversos tipos de ensaladas**, una de ellas puede hacerse con verduras hechas al vapor a la cual se le puede sumar algunos frutos secos, como almendras o pasas.
- Puedes preparar unos camotes al vapor que irá perfecto como un complemento a la ensalada.
- Pescados al horno, como el salmón o atún, que contienen una fuente de ácidos grasos omega 3, ideales para mejorar la salud del organismo.
- Puedes preparar un saludable gazpacho, de verduras o frutas, que es perfecto a esta hora del día.

A media tarde

- Puedes repetir los alimentos de la media mañana, incluyendo un batido de frutas y verduras crudas.

Cena

- Este plato es ideal que sea ligero y lo más recomendable es un plato de verduras al vapor, o consumir una crema de verduras.

Otros factores que equilibran el pH en sangre

- **Realizar una depuración en el organismo:** es de suma importancia limpiar el organismo de todo tipo de toxinas que contribuyan a acidificar el torrente sanguíneo. Se aconseja hidratarse con un litro de agua al día, consumir alimentos que aporten propiedades diuréticas y depurativas.
- **Realizar ejercicio:** en este caso el ejercicio ayuda a acelerar la eliminación de toxinas en todo el cuerpo, se recomienda iniciar con ejercicios cardiovasculares.
- **Cuidar el equilibrio emocional:** principios holistas confirman que el cuerpo y la mente se mantiene interconectados desde un punto de vista bioquímico. El **estrés y la tensión aumentan los niveles de ácidos en el cuerpo**. Procurar relajarse o practicar yoga ayuda en gran manera a resguardar el equilibrio del pH en sangre.
- **Alcalinizar el cuerpo,** para conseguirlo, de manera inmediata, nada mejor que el uso del bicarbonato de sodio, con el cual puedes reducir la acidez de estómago y alcalinizar la sangre, aportando un gran beneficio digestivo también.

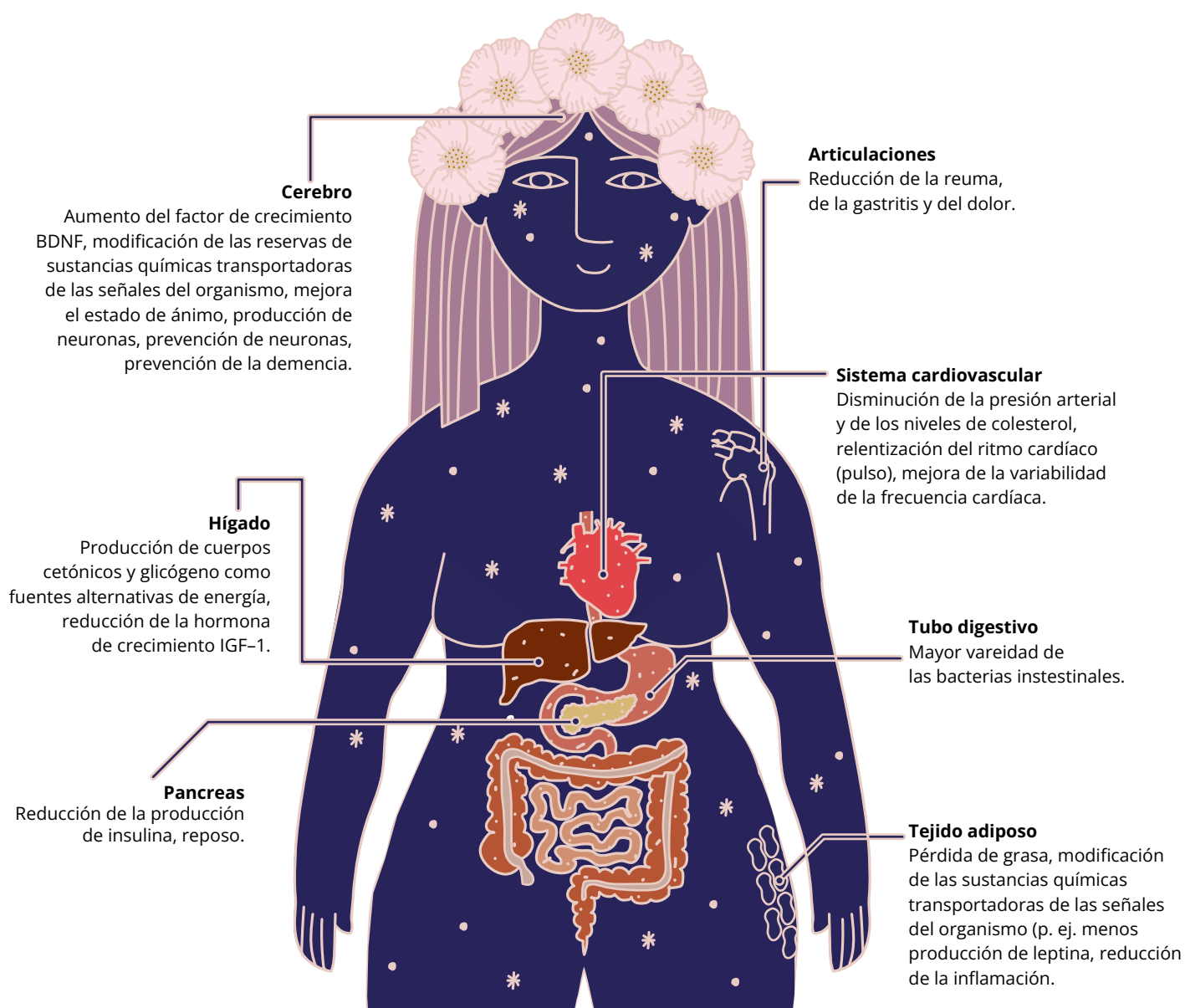
Últimos consejos a tener cuenta en tu dieta

En la dieta alcalina es importante que todas tus comidas sean frescas y no cocines demasiado las verduras para que no pierdan las propiedades, es decir, si puedes comerlas crudas mejor o si no opta por simplemente cocinarlas al vapor.

Prueba incorporar la dieta alcalina en tu vida y verás cómo sin duda te sentirás mejor, tendrás más energía y podrás deshacerte de todos esos molestos kilitos de más, considerando que, además, esta dieta te ofrece beneficios antioxidantes que te ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro y revitalizar la piel.²¹

21 Si deseas más información sobre este tipo de alimentación, puedes hacer búsquedas con los siguientes conceptos: beneficios de la dieta alcalina, lista de alimentos alcalinos, dieta alcalina-recetas-, menú de la dieta alcalina.

2.11 Efectos del ayuno en el cuerpo



22 Síntesis Ma. del Carmen Magallón
Cervantes. Basado en y para más
información ver: Qué piensas de ti
<https://uckg.org>, consultado
en internet, junio2020
Porque piensas lo que piensas,
video de Pilar Sordo, consultado
en Youtube, junio2020

2.12 ¿Por qué pensamos como pensamos?²²

Es frecuente que cuando pensamos algo, creemos que es la verdad, sobre todo cuando es negativo, porque cuando es positivo, suele haber una rendija de duda, nos podemos decir: ¿y si me equivoco y no es verdad?. Cuando es negativo, por lo general asumimos que es siempre certero. Le creemos a nuestro pensamiento como si fuera la verdad absoluta y actuamos en concordancia.

El pensamiento y las palabras son muy poderosas. Nos hacen sentir, evocar y crear realidades. Si yo me digo soy tonta, torpe, estúpida, etcétera, me voy a sentir tonta, torpe y estúpida y por lo tanto voy a actuar torpemente y es altamente probable que me equivoque en la forma de hacer las cosas. Así confirmo que soy tonta y torpe, me vuelvo a decir que soy tonta y torpe y construyo un patrón de pensamiento sobre mí misma, de forma que termino confirmando y validando el pensamiento con la acción.

Por ejemplo: de niña me dijeron que era poco generosa. Pudo ser mi mamá, alguien de la familia, una maestra, o cualquier otra persona. Después pudieron repetirlo otras personas, como hermanas, o hermanos, amigas, amigos o parejas amorosas. Por lo que de adulta sigo pensando que soy poco generosa. Sostengo esa idea y cargo con la culpa de no dar lo que debería porque pareciera, que independientemente de lo que dé, siempre me parece poco y no suficiente, porque tengo el paradigma de que soy poco generosa. Si doy 10, mi cabeza me dice: ¡eso es muy poco!, ¡deberías haber dado el doble!. Luego pienso que no podría, dudo, la cabeza me insiste: ¡si te esfuerzas podrías! Me entra la culpa de no haber dado todo y así confirmo el paradigma.

En este caso y en todas las circunstancias en que nos decimos ideas denigrantes o poco positivas. Lo que procede es cuestionar nuestros paradigmas, patrones de pensamiento e ideas arraigadas sobre nosotras mismas:

¿Es verdad que soy poco generosa?

¿Estoy dando lo mejor de mí, aun cuando no cubra las expectativas de otras personas? (mi mamá, amiga, pareja etc.) Yo hago lo posible, y doy lo que puedo y lo mejor de mí misma. En general debemos dudar de nuestros pensamientos, principalmente de esos pensamientos que son descalificadores que nos auto denigran, etiquetan como poca cosa, en si aquellos patrones de pensamiento que no son de buen trato con los cuales nos auto violentamos.

Los pensamientos negativos determinan nuestra forma de ser y estar en el mundo. Por ejemplo: yo soy colérica, ella/él me conoció así, por lo que creo firmemente, que me tiene que aguantar así. Es fundamental

preguntarnos, ¿en realidad soy colérica?, ¿es verdad?, ¿siempre soy colérica con todas las personas?, ¿en qué circunstancias soy colérica?, ¿soy colérica todo el día?, ¿hay alguna hora en que no lo sea? ¿así me despierto o voy cambiando en el día?. A lo mejor fui colérica y ahora ya no soy así. A lo mejor fui tímida, pero ya no lo soy. A lo mejor fui insegura y ya no lo soy, etcétera. De esta manera vamos a deconstruir los patrones de pensamiento tóxicos, con los que nos infringimos maltrato a nuestro territorio corporal e integridad personal.

En síntesis, es fundamental si queremos transitar del mal al buen trato hacia nosotras mismas, revisar detalladamente que pensamientos nos sirven y cuáles no, definir las ideas que tenemos que eliminar y sacarnos de la cabeza esas ideas que hemos acumulado de lo que me dijeron sobre mí y que yo hice propias. Dar- nos cuenta, a lo mejor ya no soy como me etiquetaron, o no lo soy siempre, ni en todas las circunstancias. Identificar qué soy yo ahora de todo eso que me han dicho y que guardo en los archivos mentales. A lo mejor, ya tengo orden y tranquilidad emocional, ya no soy tan rígida, desordenada, ni con poca fuerza de voluntad.

Es recomendable revisar esos archivos con regularidad, dígame, una vez al año y seleccionar mis pensamientos que ya son caducos, que ya no me sirven, porque no aportan a mi bienestar, porque no me hacen sentirme más contenta. En la pandemia del Covid-19 es una oportunidad, para entrar a nuestro interior, sacarme de la cabeza las ideas basura, mirarme y revisarme por dentro para avanzar en nuestro proceso de autoconocimiento, aceptación, valoración y amor hacia nosotras mismas. Solemos cometer dos errores, como no cuestionar nuestros pensamientos. Creemos que siempre son verdaderos y al poner en duda lo nuevo, seguimos en nuestra zona de confort pensando y haciendo las cosas de la misma manera. Esos dos errores, nos limitan, pues no nos atrevemos a reinventarnos, reconstruirnos, como mujeres conscientes y comprometidas con nuestro propio bienestar y el de nuestras familias, comunidades y organizaciones.

Cuestionar y flexibilizar la mente, es el primer paso para cambiar mis patrones de pensamiento, lo que me digo y así mi actuación también se va a modificar. Desaprender no es un proceso fácil, ni se da de manera automática, requerimos intensidad, mucha auto observación y constancia. Al ir cambiando ya no soy la misma. No importa lo que las demás personas digan, puedo escucharlos. Yo decido si lo tomo, lo checo o lo rechazo. Podré decir: ¡esa no soy yo! ¡se equivocó!

A partir de ahora no creo todo lo que me dicen, ni todo lo que me digo a mí misma, principalmente lo que me denigra. Los pongo en el tapete de la observación para ver quién soy realmente, quién no soy, qué tengo que agradecerme por mi trabajo personal, y qué y a quién más le agradecemos por acompañarnos y contribuir en nuestro bienestar.

2.13 Procedimiento básico de la meditación

La meditación, es una práctica que nos ayuda a regresar al *aquí y al ahora*, al tiempo presente, a través de la atención en la respiración.

Mayor información:
<https://www.gaia.com.-be/oeX3VrzhWA>
Consultado en internet
en mayo 2020

La meditación, trae multitud de beneficios a nuestra vida en todos los niveles y áreas de nuestro ser personal y social, produce grandes transformaciones en nuestro cerebro, principalmente en el área de la atención, la estructura del pensamiento y en la conciencia de la realidad interna y externa. Nos proporciona acceso directo a nuestro cuerpo, primer territorio, además de contribuir a regular las emociones. Es una poderosa herramienta para reducir el estrés y la ansiedad, para enfrentarse a la enfermedad y al dolor, mejora la capacidad de concentración en habilidades tanto físicas como intelectuales. Aporta serenidad y ecuanimidad para aceptar los sucesos que la vida nos presenta. Nos da sabiduría para distinguir el placer, el dolor, la luz y la oscuridad, de nuestro Ser y del entorno. **Espacio musical 3 segundos...**

Procedimiento:

- Siéntate en un tapete, sobre un cojín grande y suave e inclina la cadera, ligeramente hacia adelante.
- Mete la pelvis y el ombligo hacia atrás, para respetar la curvatura normal de la columna.
- Cruza las piernas de modo de que las rodillas desciendan hacia el suelo. Puedes colocar cojines para estar más cómoda.
- Cierra los ojos, endereza la espalda, dirige la coronilla, de tu cabeza, hacia el cielo, mete ligeramente la barbilla hacia el pecho.
- Relaja los hombros, apoya las manos en los muslos, entrelaza los dedos y lleva las manos al regazo. **Espacio musical de 3 segundos...**
- Siente la estabilidad de tu postura, percibe el peso de la gravedad y acomódate en los huesos de tus glúteos (isquiones).
- Apoya la lengua en el paladar, justo donde nacen los dientes, entreabre ligeramente tus labios y dibuja una tenue sonrisa.
- Relaja la musculatura de tu rostro; Reflejo de una actitud interior de apertura.
- Relaja el estómago y cualquier tensión muscular que percibas en los miembros y órganos de tu cuerpo.

Date cuenta como se produce un ligero movimiento al ritmo de tu respiración, al inhalar tu abdomen se hincha y al exhalar se deshinch. No trates de modificar el movimiento, ni el ritmo de tu respiración, deja que se produzca naturalmente, simplemente respira, cadenciosamente. **Espacio musical de 3 segundos...**

Ahora lleva tu atención a la nariz, especialmente a las fosas nasales, percibe como entra el aire, siente tu respiración. Observa la respiración, continua así con toda tu atención fija en tu respiración. **Espacio musical de 2 segundos.....**

- Cuando te des cuenta de que has perdido la atención, por cualquier motivo, simplemente vuelve y observa como estas respirando. No te regañes, ni te critiques, es normal, que suceda, solo regresa suavemente a observar tu respiración.

Constantemente llegan pensamientos que te distraigan, no pretendas pararlos. No se trata de eso. La clave está solo en observar, que tipo de pensamientos son de: preocupación, enojo, miedo o alegría y mira como pasan y se diluyen.... **Espacio musical de 2 segundos...**

- Imagina un río, por donde bajan troncos y piedras, el río es tu mente, los troncos son los pensamientos y tú eres la observadora que está en la orilla, viendo pasar los troncos. No te metas al río, no te subas a un tronco, ni te dejes arrastrar por la corriente. Mantente fuera, en calidad de observadora, sin embargo, si la corriente te jala, sal inmediatamente del río y regresa a tu posición de observadora.

- Poco a poco, la corriente se irá relajando, bajará su ritmo y los troncos pasarán más despacio, los podrás observar con mayor claridad y detenimiento, déjalos pasar, solo dándote cuenta de que se trata, déjalos que sigan su camino y desaparezcan de tu vista.

- Tal vez tu mente este muy inquieta, si esto te sucede, puedes aquietarla contando las exhalaciones.

- Toma aire y al exhalar cuenta uno, dos y así hasta llegar al diez, si te distraes y pierdes la numeración, gentilmente inicia nuevamente a contar las exhalaciones. No se trata de contar correctamente y llegar a diez, sino de poner toda tu atención en la respiración contando las exhalaciones.

- Si pierdes la cuenta vuelve a empezar, una y otra vez, lo principal es estar plenamente en el presente, en este preciso instante en que estas tomando esta bocanada de aire y exhalando. **Espacio musical de 2 segundos...**

- Todo tiene cabida en este espacio-tiempo, mantén una actitud de plena apertura en cualquier cosa que se presente, emocional, mental o corporal. No luches en contra de ellos, no son tus enemigos. También forman parte de ti, obsérvalos, acéptalos, dales las gracias, y déjalos partir.

- Tú no eres tus pensamientos, tú no eres tus dolores o preocupaciones, tú no eres tus emociones, no eres la ira, ni el miedo, tampoco eres la alegría; estas son emociones que surgen del pensamiento previo y las emociones al igual que los pensamientos no son fijos, viene y van, son cambiantes y permanentes, son como los troncos en el río, pasan por delante de ti y continúan su camino. Recuerda, no te subas en ellos, pensando que tú también eres tronco, permanece en la orilla en tu rol de observadora. Tú eres océano infinito de consciencia, regresa, regresa al instante al ahora, vuelve a la respiración. **Espacio musical de 3 segundos...**

- Para terminar, respira profundamente toma consciencia de tu cuerpo y de la tierra que te sostiene, ve moviendo tus extremidades y respira cuando estés lista, mueves los ojos y los abres lentamente, toma consciencia del espacio en donde te encuentras, colócate de lado y permanece así unos instantes.

- Observa tu respiración en cualquier momento del día, date cuenta de la corriente del río y los troncos déjalos que sigan su curso y recuerda que tú eres mucho más que todo eso que sientes y piensas, eres océano...

Para vivir

*Jenny Londoño López*²³

23 Poema tomado del libro de la autora
Desafiando al olvido, editado
 por PPL Impresores,
 Quito, Ecuador, 2003.

Para vencer mis sombras arañé las paredes,
 pulvericé cristales, encendí candilejas.
 Desterré los cardúmenes de sollozos y quejas
 y estrangulé mis miedos.

Para crecer fui un árbol que doblégó sus ramas,
 un río que en las rocas estrelló sus aletas,
 un pájaro que, errante, se trasquiló las plumas
 y silenció gorjeos al filo de la aurora.

Para vivir, he roto las correas,
 he abierto las ventanas, he cerrado los túneles.
 Tiré los crucifijos que cargaba a la espalda,
 reventé los candados que me ataban la savia
 y liberé murmullos al sur de mi garganta.

Para vivir he vuelto,
 de aquella oscuridad que me cegaba,
 de dogmas lapidarios, de torturas,
 de aquelarres y ritos que castraban.

Para vivir me entrego sin guiones ni cadenas,
 invento cada noche un sueño que perezca,
 adulo a ese felino que ruge entre mis venas,
 desentierro verdades sepultas tras la farsa.

Renazco a la esperanza, clausurando dolores.
 Interrogo a los muertos, consuelo a las estrellas
 y me aferro a la simple palabra que me obsede,
 fogonazo de luz burlando a las tinieblas.

3.1 Introducción

De igual forma que en el Capítulo II, en esta parte también se requiere continuar trabajando los diferentes apartados y aspectos del Manual señalados en los capítulos anteriores.

En este caso nos proponemos dar un paso más en los ejercicios de conciencia corporal para ser capaces de:

1. Reconocer cómo se ha instalado el estrés en el cuerpo.
2. Hacer ejercicios de reestructuración mental.
3. Identificar los patrones emocionales que nos han marcado y restringido una vida sana.

Es necesario que seas muy honesta con tus respuestas, pues ésta es la única forma de identificar los aspectos que te lastiman y empezar a hacer algo para sentirte mejor. Recuerda que, si el dolor, malestar e insatisfacción están dentro de nosotras mismas, las soluciones y respuestas también las podemos encontrar en nuestro interior ya que tenemos el poder y la sabiduría para actuar en nuestro beneficio.

Es fundamental reconocernos como mujeres sabias con experiencias y saberes diversos. Requerimos darnos crédito y preguntarnos qué necesitamos para superar esos lastres que nos han lastimado mucho y por largo tiempo. Todo eso que no nos han permitido avanzar en el camino de la construcción de una vida buena y de una CBTyS para todas y todos, empezando por nosotras mismas. Es decir, se trata de que **pongamos a nuestro servicio la misma energía, interés y tiempo que dedicamos a cuidar y servir a los demás**. Pero este cambio de perspectiva —basado en el balance y el equilibrio existencial—, no debe ser algo impuesto, sino asumido por convencimiento, compasión y responsabilidad de nuestro propio autocuidado. De este modo, lograremos sostener la fuerza y la energía en el proceso personal y social, lo que seguramente llevará mucho tiempo y tropiezos en pos de una CBTyS.

En síntesis, se trata de que logremos que nuestra actuación por un mundo mejor sea sostenida desde nosotras mismas, desde la sustentabilidad de nuestro cuerpo, mente, espíritu y emociones.

Cuando estés haciendo tus tareas y ejercicios de trabajo personal, toma un espejo, mírate en él con frecuencia y repite estas palabras: «quiero estar bien y cambiar lo que no me sirve, me responsabilizo de la construcción de mi bienestar aun cuando haya condiciones económicas, culturales, sociales, familiares no favorables y, muchas veces, adversas y contrarias a la vida».

3.2 Cambio de esquemas mentales

Si registras en un día las voces internas (que vienen de ti o de otras personas) sobre ti misma, te darás cuenta de que la gran mayoría son negativas en tono, contenido y forma. Es decir, la descalificación es lo que marca la comunicación que tenemos con nosotras mismas en forma cotidiana y marca casi todas nuestras

acciones. Por lo general, sólo ocasionalmente estamos conformes con lo que somos y hacemos, experimentamos frecuentemente una sensación de estar incompletas que nos acompaña y creemos-sentimos que lo que hacemos es insuficiente.

La crítica constante hacia nosotras mismas y hacia las demás personas, no solo mina nuestra autoestima, sino que refuerza las ideas de menos valía y nos debilita mental, emocional y energéticamente. Por lo general empezamos el día escuchando noticias trágicas e información de las desgracias acontecidas cerca y lejos de nosotras: en nuestra comunidad, región, país y en el resto del mundo. Si nos miramos al espejo, lo primero que nos decimos es: ¡mira qué cara!, ¡qué horrible pelo!, ¡estoy pésima!, ¡me veo fatal!, etcétera.

Nuestra voz interior avinagrada y regañona es como un disco rayado, es como una cinta negativa de repetición de críticas, descalificaciones y censuras de lo mal que nos vemos, de las tareas pendientes, de las cosas que se nos olvidan, de lo que creemos que hicimos mal... En fin, una serie de comentarios que expresan «denigración, miedo, vergüenza hacia nosotras mismas, nuestro cuerpo, nuestras capacidades y nuestras perspectivas de obtener felicidad».²⁴

24 Domar, Alice D., *Cuida de ti misma como cuidas de los demás*, Editorial Urano, Barcelona, 2002, p. 78.

Todas las personas, pero en mayor grado nosotras las mujeres, tenemos un gran repertorio de comentarios interiores caóticos que desplegamos ante cualquier motivo, de modo espontáneo e inconsciente. Entre los más comunes tenemos: «soy una tonta», «soy torpe», «soy una idiota», «soy mala madre», etcétera. De una o de otra forma, todas nos decimos el mismo tipo de discurso.

Esta manera de tratarnos a nosotras mismas, tiene que ver con los patrones de pensamiento aprendidos de nuestra familia y de la sociedad (como vimos en el capítulo anterior). Es la vigilancia permanente y la censura de los «debería»: los mandatos culturales impuestos y asumidos del «ser mujer». Así, nos convertimos en nuestra juez interna que nos juzga y castiga constantemente.

Estas pautas de pensamiento negativo son alimento de la inseguridad y la baja autoestima que nos acosan. Es el combustible mental de la ansiedad, el estrés y la depresión.²⁵ Estos pensamientos repetitivos sobre nuestro ser y quehacer, en su mayoría son generalizaciones inflexibles e infundadas, tales como: «siempre me equivoco», «nunca hago nada bien», «siempre me ven la cara de tonta». Estas expresiones esconden la clave de la reproducción ideológica del control hacia las mujeres, reproducida ancestralmente por las mujeres y, por supuesto, alimentada de forma cotidiana por la sociedad en su conjunto.

25 *Op. Cit.*, p. 79.

Este maltrato constante a nosotras mismas, también es una forma de victimizarnos. La victimización merma directamente nuestro poder interno y, al acompañarnos en varias etapas de nuestras vidas, se con-

vierte en una adicción mental. Y, al igual que cualquier otra de las adicciones, no aporta ningún beneficio a nuestra salud. Por el contrario, disminuye nuestro bienestar al incrementar el estrés y la generación de emociones desbordadas como preocupación, miedo, ansiedad, insatisfacción y coraje, entre otras.

Se sabe que la adrenalina es una sustancia que segregamos con el estrés y que estos pensamientos contribuyen a su activación. Con el tiempo, los efectos fisiológicos y psicológicos pueden provocar trastornos cardiovasculares como alta y baja presión arterial, así como disfunciones del sistema inmunológico. Lo cual disminuye la capacidad de defensa del organismo e incrementa todos los síntomas y malestares relacionados con el estrés: dolores de cabeza, de espalda, trastornos digestivos o respiratorios, como el asma, enfermedades autoinmunes como la artritis reumática y el lupus, entre otras.²⁶

La reestructuración cognitiva²⁷ es un medio para liberarnos del castigo flagelante que nos imponemos cotidianamente. La clave no consiste en la oposición a la mente inquisidora mediante la sustitución de una voz melosa y cursi. Se trata de reducir la mente castigadora con una serie de preguntas razonables, equilibradas, meditadas y con potencial para reubicarnos en nuestra autenticidad.²⁸

Por ello, es muy importante revisar y reflexionar sobre las ideas, mandatos y patrones de pensamiento. ¿Cómo afectan nuestra vida y nuestra salud y cómo nos limitan en el proceso de construcción de una CBTyS?

26 Domar, Alice D., *Cuida de ti misma como cuidas de los demás*, Editorial Urano, Barcelona, 2002, p. 79.

27 Técnica central de la terapia cognitiva desarrollada por el psicólogo Aaron Beck

28 Op. Cit., p. 79.

3.3 Ejercicio. «Mensajes sobre ti misma»

El propósito de este ejercicio de introspección, que consiste en vernos hacia adentro y analizarnos, es lograr el reconocimiento, personal y grupal sobre los mensajes negativos que las mujeres nos damos constantemente. En este ejercicio no es muy importante detenernos a identificar de quién lo aprendimos o quién nos dijo esas frases, eso lo hicimos en el ejercicio del capítulo anterior. En este caso, lo que corresponde es revisar lo que nos decimos a nosotras mismas y, para eso, te recomendamos hacerlo junto con otras mujeres de tu comunidad o centro de trabajo.

Procedimiento

- En la posición corporal más cómoda, nos relajamos haciendo conciencia de la manera en que estamos respirando. Permanecemos en contacto con nuestra respiración un minuto.
- Plenamente relajadas, le preguntamos a nuestro ser interior, el que siempre dice la verdad: **¿Qué me digo cuando me equivoco, estoy enfadada o cuando las cosas no me salen como quiero?** Nos quedamos en silencio 2 minutos para tener las respuestas.

- Cada una de las participantes escribe en una tarjeta una frase que responda a esas preguntas, usando un mínimo de tres tarjetas. Las cuales se sistematizan y presentan al grupo.
- La sistematización de las tarjetas con las ideas negativas se puede presentar en un cartel con un dibujo de flores marchitas o bien con cualquier otro símbolo. Es posible que lo que hayan escrito sea, por ejemplo: «no puedo», «siempre me equivoco»; «soy mensa», «soy tonta», «soy estúpida», «no valgo», «no sé», «ya no voy», «sabía que todo me iba a salir mal».
- En otro cartel con un dibujo bonito, como puede ser un jarrón con flores muy bellas y frescas, en cada una de las cuales se coloquen las tarjetas que escribieron, se pegan las frases que contengan ideas positivas y motivadoras, como: «sí puedo», «por lo general, me equivoco pocas veces», «soy inteligente», «soy muy hábil», «no permito que me engañen, ni me humillen», «sigo con mis ideales y proyectos», «estoy segura de que todo va a salir muy bien».
- En grupo analizamos cómo nos dañan las ideas negativas sobre nosotras mismas; reconociendo que a todas nos consta porque las hemos repetido muchas veces y hemos visto a otras mujeres cuando nos echamos la culpa y nos insultamos por cualquier cosa. Es importante reconocer que es muy fuerte este tipo de violencia que nos hacemos a nosotras mismas y que es una muestra de que hemos creído lo que nos han dicho otras personas acerca de nosotras mismas. Por lo que, al tener tan grabadas estas ideas, las seguimos repitiendo a pesar de que estemos trabajando para erradicar la violencia y los malos tratos hacia las mujeres.

Para concluir, es importante reconocer también la eficacia de la ideología patriarcal y de cualquier ideología opresora. Lo que se demuestra cuando los propios oprimidos actúan como opresores, es decir, en este caso, cuando las mujeres nos denigramos a nosotras mismas: aun cuando ya nadie nos diga que «no servimos para nada», nosotras mismas nos lo decimos. Por lo que la única manera de cambiar esas ideas es des-construir esos mensajes y transformarlos en frases positivas y de valoración hacia nosotras mismas.

3.4 Ejercicio. «Reestructuración mental»

Del ejercicio anterior de «mensajes sobre ti misma», selecciona claramente los mensajes más frecuentes que te dices a ti misma (no importa de quien los tomaste), que no favorecen tu proceso de construcción de bienestar y que estás dispuesta a modificar.

Reestructúralos siguiendo el procedimiento indicado a continuación.

Procedimiento para la reestructuración mental²⁹

1. Identifica un pensamiento negativo que se repite constantemente en tu cabeza.
2. Escribe los pensamientos frecuentes y repetitivos en una o dos frases.
3. Hazte a ti misma las siguientes cuatro preguntas, en relación con cada pensamiento negativo de tu lista:

29 *Op.Cit.*, p. 80.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Este pensamiento aumenta mi nivel de estrés?
2. ¿De dónde y/o de quién aprendí este pensamiento?
3. ¿Es un pensamiento lógico?
4. ¿Es verdadero este pensamiento?

Siguiendo este procedimiento podemos identificar los pensamientos basura, que no son útiles, ni verdaderos, ni lógicos y que no sirven para nuestro bienestar ni para la CBTyS, y sí para el control y enajenación de nuestras mentes y para la reproducción de la subjetividad femenina basada en la culpabilidad, menos valía y victimización en que se sustenta en gran parte el patriarcado.

Por todo lo anterior, es estratégico desechar estos pensamientos basura y reestructurarlos, cambiándolos por **nuevas ideas: útiles, lógicas y verdaderas que nos fortalezcan interiormente y permitan proyectar cambios positivos en todo lo que somos y hacemos.**

Veamos este ejemplo:

Pensamiento negativo: «siempre me equivoco».

Pensamiento reestructurado: «En realidad muchas veces hago las cosas bien, hago mi mejor esfuerzo según las condiciones que tengo».

A continuación, reestructura cada pensamiento negativo de tu lista, siguiendo el ejemplo anterior.

Pensamiento negativo sobre ti misma	Pensamiento reformulado

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?

4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando logres ir transformando los pensamientos negativos por ideas útiles, lógicas y verdaderas sobre ti misma?
5. ¿Qué tiempo y cuándo le vas a dedicar a la transformación de tus esquemas mentales?
6. ¿A qué hora?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

30 Meditación adaptada por
Ma. del Carmen Magallón del Seminario
Formación en Terapias Regresivas Aplicadas de
Martínez Pérez, Luis Antonio, Asociación
Española de Técnicas Regresivas Aplicadas,
Guadalajara, Jal., México, 2006.

3.5 Meditación. «El globo» Soltando lastres mentales y emocionales³⁰

Al realizar esta meditación de imaginación podrás reconocer y soltar, simbólicamente, los obstáculos emocionales que frenan tu desarrollo y bienestar, además de vivenciar integralmente sensaciones de belleza, libertad y creatividad.

Procedimiento

- Acostadas o sentadas hacemos contacto con nuestro cuerpo, ampliamos la respiración y nos vamos relajando. Contamos, en forma pausada y regresiva del número 10 al número 1 y cada vez nos relajamos más, hasta quedar completamente relajadas.
- Nos imaginamos un gran campo, una explanada llena de pasto, en donde, a lo lejos, hay algo que nos llama la atención. Nos acercamos y encontramos un gran globo tipo paracaídas que tiene 4 cuerdas que lo sostienen al piso. Vemos su tamaño y sus vivos colores.
- Decidimos subirnos a las barandillas del paracaídas y lo hacemos con mucho cuidado. El globo se mueve, nos sentimos seguras y emocionadas como niñas, al emprender una aventura.
- Sentimos que empezamos a subir, soltando una a una las cuerdas de las barandillas. Desde arriba vemos abajo todo pequeño. El poblado, las casas, los campos, los animales.
- Estamos muy alto, disfrutando del aire y las nubes, pero de pronto pasa algo que no entendemos: nos detenemos, nos damos cuenta de que el globo se detiene y no puede avanzar. Decidimos ver qué pasa, exploramos el entorno y descubrimos que estamos detenidas frente a un gran muro. Es una barrera que no nos permite seguir nuestro camino. Observamos que en las cuerdas que estaban sujetas a las barandillas del paracaídas, ahora hay grandes sacos llenos de lastres, de todo aquello que nos impide en la realidad crecer como mujeres y seguir avanzando, como son: miedos, rencores, corajes, ideas o experiencias negativas, enfermedades, etcétera.

- Decidimos sacar fuerzas de nuestro interior y de nuestro gran deseo de estar bien, para ir soltando uno a uno esos sacos de lastre que pesan tanto y no nos dejan seguir avanzando. Lo hacemos, soltamos una a una las cuerdas con todo y los sacos, y vemos cómo se pierden en el espacio, se diluyen y desaparecen de nuestra vista, dejando la sensación de ligereza en nuestro cuerpo.
- Ya que nos liberamos de todos los lastres, nuestro gran globo sigue subiendo y se eleva hasta las alturas. Ahora podemos ver todas las estrellas y los astros: el gran sol, centro de todo el sistema planetario: Marte, el planeta rojo; el planeta azul, la Tierra; Saturno y sus anillos, Júpiter, el más grande de todos los planetas. Disfrutamos ese grandioso paisaje celeste y tenemos una sensación de libertad y plenitud. Ahí nos quedamos un tiempo disfrutando.
- Pero todo principio tiene un fin y este viaje ha terminado, empieza a oscurecer vemos los bellos colores naranjas, rojos, amarillos y tonos violetas de los últimos rayos del sol. Tenemos que regresar a la Tierra. Nuestro globo empieza el camino de regreso, muy lentamente y de forma muy segura. Al ir bajando empezamos a observar los paisajes que primero se ven diminutos, pero cada vez se aprecian mejor aumenta hasta que los vemos de su tamaño normal.
- Nos vamos dirigiendo a la gran explanada de donde partimos, donde ahora hay alguien que nos espera, nos ayuda a descender del globo con seguridad y ata las cuerdas al piso de forma que podamos bajar de las barandillas muy cómodamente. Bajamos, descansamos y compartimos la experiencia con la persona que nos estaba esperando, resaltando el significado que tuvo para nosotras este ejercicio.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con esta meditación?
2. ¿Quién te estaba esperando, cuando bajaste del paracaídas?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. ¿Cómo te vas a sentir cuando incluyas esta meditación en tu plan de auto-cuidado?
6. ¿Con qué frecuencia lo vas a hacer?
7. ¿A qué hora?

Incluye esta meditación en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

3.6 Conciencia corporal. Buscando equilibrio. «El árbol»

Este ejercicio favorece el equilibrio, incrementa nuestra fuerza corporal y nos permite recibir nutrición (energía) de la naturaleza.

Procedimiento

- De pie en postura neutra: firme y relajada, hacemos contacto con la energía universal, imaginamos un hilo de luz blanca que sale de nuestra coronilla y nos une al cielo. Sentimos el arraigo en la tierra, imaginamos que de nuestros pies salen unas largas raíces que penetran y se agarran de la tierra. Sentimos cómo la gran Madre Tierra nos sostiene. Nos sentimos muy seguras unidas a estas dos grandes fuerzas: arriba el cielo y abajo la tierra.
- Llevamos todo el peso del cuerpo sobre el lado derecho y cruzamos la pierna izquierda sobre el pie derecho. Si podemos subimos el pie izquierdo a media pierna, a la altura de la pantorrilla o incluso hasta la parte superior interna de nuestro muslo derecho. Levantamos los brazos, en posición vertical hacia el cielo y permanecemos ahí el tiempo que podamos. Si perdemos el equilibrio, deshacemos la postura y lo volvemos a intentar las veces que sea necesario. Luego hacemos los mismos movimientos por el lado contrario, es decir, llevamos el peso sobre el lado izquierdo...
- De pie en postura centrada y de equilibrio, doblamos ligeramente las rodillas, abrimos los brazos a los lados, en forma circular (sin que las manos se toquen y con los codos a la altura de los hombros), como si abrazáramos el tronco de un gran árbol. Llevamos la cabeza hacia atrás, miramos al cielo, permanecemos así el tiempo que podamos y lentamente deshacemos la postura para volver a la posición inicial. Repetir esta postura llamada «el árbol» varias veces (3, 6 a 9 veces).
- Al terminal, cada una escoge un árbol, se acerca y lo abraza con ambos brazos, cierra los ojos y permanece en esa posición unos minutos recibiendo la energía que fluye de la sabia del árbol. Lo honramos y le agradecemos que nos proporcione el oxígeno que genera, esencial para la vida.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando logres aumentar tu equilibrio corporal?
5. ¿Qué puedes hacer para incrementar el nivel de equilibrio corporal que tienes actualmente?
6. ¿A qué hora?

Incluye este ejercicio en tu planeación personal, colócalo en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarlo.

3.7 El estrés y su impacto en la salud

Cada vez más, el estrés se ha convertido en una condición de vida casi permanente tanto para hombres como para mujeres. Pero es cierto que para nosotras tiene manifestaciones específicas, por la forma en que hemos sido educadas que nos hace estar pendientes y preocupadas de los demás: primero de las personas con las que nos vinculamos afectivamente y después, por lo que sucede en nuestras comunidades, región y país. Postergando así, e incluso no identificando, nuestras propias necesidades.

Por lo general, las mujeres —independientemente de si somos urbanas o rurales y más allá de la etnia a la que pertenezcamos—, debemos cumplir múltiples jornadas de trabajo: las actividades domésticas; la crianza de hijos e hijas; el cuidado de personas ancianas o enfermas; las tareas productivas (agrícola, artesanal, pecuaria, de servicios, etcétera); el trabajo comunitario y las tareas específicas de nuestras organizaciones y/o centros de mujeres, entre otras. En el caso de las mujeres rurales e indígenas, muchas veces tienen el papel de jefas de familia debido a la ausencia de los varones (sea por separación, abandono, divorcio o migración), por lo que adquieren una sobrecarga adicional de trabajo y su desgaste emocional es mayor. Esta multiplicidad de responsabilidades y el ritmo acelerado de vida que llevamos, lejos está de los ritmos pausados del campo mexicano de décadas anteriores y sí muy cerca de los niveles de malestar que caracterizan la vida de las mujeres de las ciudades. Lo anterior es una prueba de que no es el entorno geográfico el que genera en sí mismo el malestar o bienestar de las mujeres, sino el hecho de vivir casi de forma exclusiva para atender a otras personas, la saturación de responsabilidades y no disponer de tiempo personal.

Por eso, en cualquier medio —rural o urbano—, lo que cuenta es disponer de tiempo personal y satisfacer las propias necesidades, dándonos espacios de esparcimiento y descanso. Requisitos indispensables para que las mujeres podamos construir bienestar y sentar las bases para una CBTyS, empezando por el cuidado de nosotras mismas.

Si las exigencias personales y sociales derivadas de la diversidad de trabajos y responsabilidades que realizamos, nos llevan al cansancio y a la fatiga crónica en algún momento de nuestras vidas —por agotamiento energético—, esto implica que gastamos mucha de nuestra energía vital en el «afuera». Esto es, en satisfacer las necesidades de los demás; mientras que a nosotras mismas no nos damos un lugar importante en la agenda de nuestras rutinas diarias.

Como hemos visto a lo largo de este Manual, el estrés constante y desbordante es la principal causa del deterioro de la salud. El estrés se refleja en el cuerpo de cada persona de distintas maneras y en diferentes sistemas del organismo: óseo, circulatorio, muscular, respiratorio, digestivo, etcétera, y afecta especialmente nuestro sistema nervioso y emocional, lo que nos impide estar en contacto con nuestro poder interno y disminuye nuestra conexión con el nivel espiritual.

En la actualidad hay una tendencia a pensar que cierto nivel de estrés es beneficioso para cumplir con el dinamismo de la vida moderna. Sin embargo, es importante

31 J. Free, Pamela, *Despierta la sabiduría de tu cuerpo. Un programa para recuperar el bienestar, la vitalidad y el goce de los sentidos*, Editorial Urano, Barcelona, España, 1997, p. 64.

distinguir entre la energía vital necesaria para la acción y el estrés, que es la sobreexcitación y sobrecarga de sustancias tóxicas que nos pone en un activismo que desgasta y enferma. Sin duda, «necesitamos desafíos, necesitamos la excitación que nos producen las nuevas hazañas y la posibilidad de éxito»... pero «no nos beneficiamos en absoluto del desasosiego que produce el estrés».³¹

Por todas estas razones, uno de nuestros retos principales como mujeres interesadas en construir una CBTyS es evitar el estrés, dedicándonos un tiempo exclusivamente para construir y alimentar nuestro bienestar. Lo que podemos lograr eligiendo y realizando de forma cotidiana ejercicios y prácticas de autocuidado ya sea tomados de este Manual o de otras fuentes, personas y talleres que ofrezcan propuestas que nos sirvan para este fin.

32 Ejercicio del Taller de conciencia corporal 1, de Corpórea, S. C., diseñado por Irma Saucedo González, México, D. F., abril 2011.

3.8 Conciencia corporal. Identificando nuestros nudos. «La bola»³²

Este ejercicio lo podemos realizar en grupo o, por lo menos, en pareja, para poder observar y masajear la espalda de la compañera.

Quien va a ser observada, se quita la blusa y estando de pie, dobla la espalda hacia delante y suelta sus brazos intentando tocar el piso. La observadora pone atención en la «bola» que se forma en la parte alta de la columna (en las cervicales y la espalda alta). Ésta es la «bola» de las responsabilidades y preocupaciones, originada casi siempre por el estrés. Se cambian los roles y la que fue observada pasa a ser observadora.

Por turnos en la misma pareja, nos damos un masaje en la espalda:

a) Una de las integrantes de la pareja se acuesta en un tapete o colchón, se quita la blusa y se tapa con una manta.

b) La masajista primero pide permiso para tocar a la compañera, observa la espalda e identifica puntos neurálgicos, pueden ser irregularidades en el tono, textura, consistencia y color de la piel.

c) La masajista frota sus manos para calentarlas y distribuye aceite natural (almendras, linaza, olivo, romero, manzanilla, etcétera) sobre la espalda de la compañera.

d) Inicia un masaje suave, y poco a poco lo hace más fuerte, principalmente en los puntos identificados como más contracturas o tensión atendiendo a las necesidades de presión suave o fuerte, que nos pida la compañera. Cuando ambas consideran que fue suficiente,

se despiden. La masajista cubre la espalda con la manta y deja reposar unos minutos. Después hacen cambios de roles para que ambas reciban el masaje. Es importante reconocer que nuestro cuerpo tiene memoria de todo lo vivido: desde el proceso de gestación hasta nuestros días, todo se va guardando en la memoria corporal. ¡Cargamos al mundo en la parte alta de la espalda, los hombros y el cuello! Por eso, no es de extrañar que se forme una «bola» como ésta.

Recuerda que cuando hacemos un masaje entramos en contacto con el cuerpo, pero no solo tocamos la parte física, también tocamos la parte emocional, mental y espiritual. Por esa razón, es necesario pedir permiso para tocar a la compañera antes de iniciar el masaje y hacerlo con cuidado, tomando en cuenta que cuando hay dolor no lo genera el masaje. El dolor está ahí en la zona que tocamos, estaba encapsulado y al tocarlo se moviliza y sale. A veces movemos la parte de arriba y duele abajo porque el cuerpo es un sistema y tocas memorias que lo activan. Puede haber toques del masaje que duelan y no es malo tocar el dolor, porque al hacerlo se libera.

También es importante saber que no hace daño darse masaje o hacer ejercicio, aunque generen cierto dolor, excepto cuando es exagerado y se presiona más de la cuenta pasando por alto el umbral de dolor, o sea el límite que podemos soportar cada persona. La clave está en la conciencia corporal, en que cada una reconozcamos nuestros propios límites y expresemos lo que necesitamos durante el masaje, diciendo hasta dónde puede presionar la compañera diciéndole: ¡para, bájale!, ¡más fuerte!, ¡más suave! o necesito más en la nuca o en los hombros, etcétera. En cierta forma, un masaje es como una danza o un diálogo entre quien da el masaje y quien lo recibe.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio y con el masaje recibido?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando disminuya o desaparezca este nudo de tu cuerpo?
5. ¿Qué puedes hacer para quitar la acumulación del estrés de esta área de tu cuerpo?
6. ¿A qué hora lo vas a hacer?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

33Ejercicio adaptado del libro de
L. Hay, Louise, *Tú puedes sanar tu vida*,
Editorial Diana, 14ª Edición,
México, 1995.

3.9 El pasado que duele³³

Haz una lista de situaciones pasadas que cuando las recuerdas te lastiman y no te permiten ser feliz en el presente. No importa si fue un hecho grave o no, basta con que aún te genere alguna emoción incómoda y no te permita sentirte en paz.

Número	Situaciones o hechos pasados que aún me duelen

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando logres que esas cosas del pasado ya no te lastimen?
5. ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?
6. ¿Cuándo, cómo y a qué hora lo harás?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

3.10 Cuadros de emociones

a) Identifica las tres emociones más frecuentes que experimentas y ubica el área del cuerpo en donde las sientes.

Describe sus características.

Emociones	Área del cuerpo	Características

b) Anota tres emociones que te hacen sentir mal cuando oyes que los o las demás las expresan. Identifica qué sientes cuando eso sucede.³⁴

34Ejercicios adaptados de
L. Hay, Louise, Op. Cit., p. 114

Número	Emoción de otros que me hacen sentir mal	¿Qué siento? Características

c) Observa durante una semana todas las maneras en que usas tus sentimientos para castigar y manipular a las personas.

Número	Sentimiento / emoción	Persona a quien manipulo	Describe ¿cómo lo haces?, ¿qué dices?

d) Recuerda tres momentos en que expresaste lo que sentías y la situación se aclaró y acabó bien.

Número	Emoción	Situación con buen desenlace

e) Recuerda tres momentos en que no expresaste tus sentimientos y funcionó bien hacerlo así.

Número	Emoción	¿Cómo y por qué funcionó?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con este ejercicio de identificación de tus emociones?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando logres conocer y manejar adecuadamente tus emociones en beneficio tuyo y de las demás personas?
5. ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?
6. ¿Cuándo, cómo y a qué hora lo harás?

Incluye esta actividad en tu planeación personal, colócala en el apartado que corresponda e indica la frecuencia en que quieras y puedas realizarla.

3.11 Cansancio y autocuidado en tiempos de conflictos y crisis

¿Cómo transitar de la mejor forma a través de situaciones estresantes y extenuantes que se presentan en los distintos planos de la vida (lo personal, familiar y social) durante crisis como la pandemia del COVID-19?

Es primordial reconocer que el cuerpo es nuestro primer territorio, el espacio que habitamos en todas las circunstancias de la vida. Entendamos al cuerpo como nuestra casa, nuestro templo, el único compañero que estará con nosotras hasta el último instante de nuestra existencia. Él nos habla simbólica y metafóricamente a través de síntomas y estados emocionales, es el gran mensajero de nuestras necesidades psicoemocionales. Por lo anterior, es fundamental ser la mejor amiga de sí misma. Desde el inicio y durante la pandemia que estamos viviendo como humanidad, es frecuente decir que todas estamos estresadas y cansadas. Sin embargo, no puede ser constante la presencia del cansancio y del estrés durante los 365 días del año o por el tiempo que llevará esta crisis sanitaria.

A veces no hemos hecho gran cosa, pero nos sentimos cansadas. A este estado se le reconoce como *fatiga pandémica*:³⁵ el aislamiento social al que hemos estado sometidas ha alterado nuestras rutinas de vida y cancelado planes y proyectos. Primero, entramos en pánico, nos paralizamos, nos sentimos sin ilusiones, con apatía y en estado de indefensión y alta vulnerabilidad. Fue como un gran golpe que nos alejó. Después, para responder al nuevo contexto social y las políticas sanitarias impuestas, el cerebro se nos aceleró, sin dejar de pensar en todas las responsabilidades y nuevas obligaciones. Entre ellas tenemos: que cumplir el rol de maestra, monitorear las clases de las hijas e hijos, las cuentas por pagar, el cuidado de otros, los quehaceres domésticos, combinadas con las tareas laborales trasladadas a casa, las responsabilidades sociales que asumimos en la comunidad y/o en los colectivos donde participamos, etcétera. La mente está todo el día activa, se mueve a ritmo vertiginoso, de esta manera la bioquímica de nuestro cuerpo produce cortisol, hormona del estrés que nos intoxica y nos drena la energía. Esto es precisamente lo que nos estresa y mantiene agotadas.

En los tiempos que vivimos es normal que la gran mayoría de personas estemos emocionalmente inestables y que pasemos por varias emociones el mismo día, sin siquiera detenernos en identificar las causas que los provocan. Frecuentemente experimentamos ansiedad por lo vivido, por los riesgos de contagios, enfermedades y pérdidas de todo tipo. Lo que predomina es la incertidumbre generalizada por no saber qué va a pasar y hasta cuándo durará esta situación que ha alterado la vida de toda la humanidad. Aún no estamos seguras como vamos a salir de esto, si va a mejorar o a empeorar. Puedo estar sentada y aparentemente no hice nada, pero la cabeza no me para; entonces termino agotada al final

Mayor información:

Ramírez, Patricia, Somos fuerza. Como vencer la adversidad y superar todas las crisis, editorial Grijalbo, España 11/03/2021, @patri_psicologa. <https://eneagramadelapersonalidad.com/2018/01/04/los-tres-cerebros-eneagrama-la-personalidad/>

35 La OMS, redefine el concepto «Fatiga pandémica» <https://www.larazon.es/salud/20210308/yo3v5smd5vcl5k4ha6bagb3xe4.html>

del día. Mientras no aprendamos a lidiar con la incertidumbre de una forma sana, podemos caer en el síndrome crónico de la fatiga pandémica. Esto consiste en desgaste de energía, se manifiesta en dolencias corporales, sensación de cansancio y fatiga elevadas, hipersensibilidad e irritación. Frecuentemente solemos responder de manera desproporcionada ante cualquier evento, lo cual indica que estamos en desequilibrio y nos salimos del centro de nuestro ser.

También hay que reconocer que abusamos de palabras relacionadas entre sí, tales como: estoy estresada, ando «depre», estoy en crisis, estoy conflictuada, ando rebasada, estoy cansadísima. Lo normal sería que, si hoy estoy cansada, duermo bien y mañana puedo estar mejor. Pero ahora resulta que todas estamos cansadas y nos reforzamos unas a las otras con el asunto del cansancio, pero muy poco nos preguntamos la raíz de nuestro agotamiento. A veces el cansancio esconde el enojo o puede estar encubriendo una depresión. La pérdida de energía puede ser por algo que me está pasando en mi mundo de relaciones afectivas cercanas, con la familia y/o con mis compañeras de trabajo. Por ello, es fundamental preguntarnos: ¿hay algo que debo de resolver? Debemos profundizar: ¿qué hay abajo, al lado o atrás del cansancio y el estrés? ¿o es solo flojera? Por lo general, es algo más grande e importante lo que provoca nuestros malestares, aunque permanezca oculto.

Puede ser cómodo repetir las palabras mencionadas al inicio del párrafo anterior. Pueden usarse como muletillas que usamos siempre para evadir la solución de conflictos internos y externos. Por ello, para consolidar los procesos de autocuidado individual y colectivo, es fundamental cultivar la honestidad emocional, ser honestas con nosotras mismas y con los demás. La ética en el accionar social, comienza en la ética del amor propio, parafraseando el título de un libro de Savater³⁶. Escarbemos, pues, en nuestro interior, para identificar lo oculto en nuestras palabras y acciones: ¿Por qué digo lo que digo? ¿Porque actúo como lo hago? ¿Para qué me sirve? Reconozcamos si en circunstancias de conflictos y/o crisis, decimos estar cansadas para no actuar, ocultar, simular o negar lo que nos sucede en nuestros cuerpos. Advirtamos que el estrés y el cansancio son condiciones que tienen cierta aceptación social.

Cuando estamos pasando por un conflicto que nos genera crisis, lo primero que se requiere es reconocer la situación, mirar lo que nos cansa tanto. De hecho, gastamos mucha energía tratando de ocultar el conflicto y/o la insatisfacción que lo provoca y eso nos cansa aún más. Podemos detenernos para contactar, observar y dialogar con nuestro cuerpo; por ejemplo, dándonos tiempo para reflexionar el por qué tenemos el pecho apretado, o qué nos hace desequilibrarnos y salir del centro de nuestro ser.

En tiempos como los actuales, resulta muy difícil permanecer centradas y actuar con equilibrio. Una tiene que reconocer que estamos bailando en cierto vaivén y que necesitamos regresar constantemente al eje de

36 Savater, Fernando
Ética como amor-propio
[https://es.scribd.com/book/462417721/
Etica-como-amor-propio.](https://es.scribd.com/book/462417721/Etica-como-amor-propio)

nuestro territorio y contactar con los tres grandes cerebros que regulan nuestra vida: el estómago, el corazón y la mente. En resonancia con estos centros de energía e información, debemos tomar las decisiones pertinentes para nuestro bienestar. Sin duda, ese proceso requiere de honestidad y lealtad con nosotras mismas. Al profundizar más en tus situaciones emocionales, a lo mejor podrás reconocer: «sí, estoy, triste, me siento agobiada con tanto trabajo, me siento sola, estoy ansiosa por los pagos en puerta»... y luego pasar a las preguntas y las respuestas sobre nuestras situaciones. De este modo, probablemente encontremos soluciones viables en lo personal, con otras personas, en lo familiar y colectivo.

Al diseñar estrategias de auto-solución para recuperarte, ubiquemos que el descanso no proviene exclusivamente de acostarnos (y seguro esto ya lo sabes). Se descansa moviéndonos, haciendo cierto tipo de cosas que efectivamente nos permitan descansar la mente. Cada una(o) debe identificar las actividades que le funcionen, como: escuchar música, bailar, pintar, escribir, ordenar los cajones y archivos, hacer jardinería, etcétera. Lo más importante es liberar y renovar energía y desintoxicarnos. Una forma muy fácil y accesible es caminar, nadar u otro ejercicio para renovar la energía vital.

El estrés y el cansancio no pueden ser la excusa permanente para justificar que no abrazamos a nuestras hijas e hijos, que no tenemos ganas de hacer el amor, que no podemos hablar con nuestras mamás, que no deseamos visitar a las amigas o a alguien en especial, que no hacemos el trabajo que nos corresponde y que faltamos al compromiso en la organización. No puedo ni debo usarlos para «colgarme» y no hacer lo que en condiciones normales sí realizaría.

Si nos tomamos un fin de semana o unas vacaciones breves para descansar y reflexionar profundamente, seguramente saldrán las respuestas, reconociendo qué nos pasa verdaderamente. De lo contrario, podemos seguir «conectadas» contestando mensajes, sacando pendientes, ya que pensamos que no podemos parar. ¿Es cierto esto? Bueno, por lo general las mujeres no sabemos estar sin hacer nada, por los mandatos y la socialización de género recibidos. Es común que digamos: «descansé haciendo adobes», porque acostumbramos creer que el descanso es una gran pérdida de tiempo.

Al interiorizarnos en nuestras palabras, acciones y energías personales, es probable que identifiquemos emociones que se encuentran debajo del estrés, el cansancio y/o el «mal humor». ¿Qué significados y mensajes contiene todo esto? Intentemos descubrirlos: ¿Cómo son? ¿en dónde se encuentran? ¿si hablaran directamente qué te dirían? ¿qué necesitas hacer para atenderlos y que puedas sentirte tranquila y en armonía contigo y con los demás?

En síntesis, el hábito de hacernos buenas preguntas, junto con la diversidad de formas de descanso, nos abre una gran posibilidad de auto-conocimiento de cuidado real y profundo de sí mismas. Recordemos que somos las protagonistas de la construcción de nuestro bienestar, mediante prácticas de autocuidado personal. Además como sabemos nuestro trabajo como animadoras-promotoras de buen trato inicia, con aplicar a nuestra vida las prácticas y estrategias del buen vivir a nosotras mismas.

Quienes durante la pandemia hemos sido cuidadoras de hijos, esposo, papá, mamá y/o otras personas cercanas afectivamente, ciertamente necesitamos cuidar y descansar el cuerpo físico y mental. Y eso lo podemos hacer básicamente de dos modos: cuidar tus horas de sueño y ejercitarte de la manera que prefieras; está super recomendado hacer caminatas constantes y rítmicas, siempre empezando en pequeño y gradualmente incrementar distancia y tiempo. Estos dos aspectos son los mínimos para que puedas recuperar y tener la energía que te consume los cuidados cotidianos. Además, hay que incluir la meditación, dándonos tiempo solo para respirar pausado, estar en el presente, centradas en hacer una sola cosa a la vez. En el caso de las que trabajamos sentadas, podemos parar varias veces al día, mover el cuerpo y respirar conscientemente (dejar pasar los pensamientos, no detenerlos, solo hay que observarlos sin juzgarlos). Debemos movernos siempre, ya que lo único constante en la vida es el movimiento.

El atender los conflictos aumenta el estrés, el cansancio, la fatiga y el desgano. Así se genera un círculo vicioso y también con todo ello se incrementa nuestra condición de riesgo, porque disminuye nuestra capacidad de reaccionar y fácilmente podemos ser sorprendidas y confundidas. Y como sabemos, el descuido y la falta de perspicacia, individual y colectiva, sobre nuestra seguridad y protección, pueden tener graves consecuencias. El contenido de este documento es uno de los propósitos centrales del trabajo a deconstruir en la ECBTyS para transitar hacia nuestros sueños de vida buena y construir prácticas cotidianas de buen trato, compartiéndolos con las comunidades de aprendizaje locales (Cal), con las que interactuamos.

3.12 Activación del sistema inmune³⁷

37 Sistematización, Ma. del Carmen Magallón, ficha de apoyo a la Especialidad de Cultura de buen Trato de Comaletzin, febrero 2021.

Es claro que el sistema inmune, ha recobrado una vital importancia, en el marco de la pandemia del COVID-19, nunca nos habíamos interesado tanto como ahora, en saber cómo fortalecerlo.

Ser inmune, significa estar protegidas, es tener un conjunto de microorganismos y sustancias que nos defienden contra los virus y bacterias invasoras. Tenemos un organismo capaz de defenderse y protegerse a sí mismo, auto repararse generarse y regenerarse.

Podemos ayudar a fortalecer nuestro sistema inmunológico: manejando adecuadamente el estrés, con dieta nutritiva y equilibrada, manteniendo una flora intestinal saludable, realizando ejercicio físico, tener contacto con la naturaleza, aprovechar el sol, cuidar la higiene del tubo digestivo y colón, procurar hacer ayunos con regularidad, descansar y tener un sueño reparador.

Incrementar las defensas con vitaminas y minerales naturales:

- Terapia de jugos³⁸ de frutas naturales; comerse la fruta entera con la fibra.
- Polen, naranja, kiwi y limón.
- Cúrcuma, jengibre, canela y pimienta negra.
- Naranjas, fresas, guayabas, limón y miel.

38 Más información sobre jugo terapia en:
<https://pablowydler.com/blog/jugoterapia-Gerson,15/102020>

Práctica corporal de activación y/o revitalización del sistema inmune³⁹

Procedimiento

- Golpetear con la yema de los cinco dedos, en la glándula del **timo**, ubicada en el centro del pecho. Dar golpecito debajo de las clavículas formando un triángulo, invertido.
- Doblar los lóbulos de las **orejas**, el de arriba hacia abajo, el de abajo hacia arriba y los laterales hacia adentro del oído, de ambos lados.
- Presionar en las **uñas** y yemas de los dedos de ambas manos.
- Estimular en las **líneas internas de las palmas** de las manos con la punta de un lápiz o palillo.
- Masajear las **muñecas** de las manos, principalmente en el punto ubicado cerca del huesito del dedo pulgar.
- Masajear el **estómago**, dos puntos ubicados a 3 y 6 centímetros aproximadamente a los lados y abajo del ombligo.

39 Consultar el manual de autoayuda digitopuntura www.academia.edu recopilado por Pedro Aros versión 2.0

3.13 Meditación para equilibrar los Chakras

Sabemos que nuestro ser integral está hecho de muchos cuerpos: el cuerpo físico, el cuerpo mental, el cuerpo emocional, el cuerpo social, el cuerpo energético, el cuerpo espiritual y el cuerpo cósmico. Cada cultura los reconoce y nombra de diferentes formas, pero mínimamente se habla de estos siete. Somos cuerpo y este es nuestro primer territorio. Conocerlo profundamente es una responsabilidad y un camino valioso para cuidarlo y amarlo. Todas las culturas tienen amplios conocimientos de él y muchos saberes para mantenerlo en equilibrio entre la salud y la enfermedad, entre el dolor y el gozo. Con este ejercicio que es una síntesis de mucho tiempo de estudio y práctica, a nombre de Comaletzin, queremos aumentar su mochila de herramientas para el autocuidado y el buen trato.

Adaptación de Irma Estela Aguirre P. Comaletzin, 2021.

Según la tradición hindú el cuerpo energético circula a través de una serie de canales atravesando una sucesión de vórtices llamados chakras que se encargan de enriquecer y distribuir esa energía a distintos órganos y glándulas de nuestro cuerpo. Conocer esta relación de los chakras con nuestra salud integral es un buen camino para el autocuidado.

Cómo casi todas las meditaciones, ésta requiere que iniciemos apaciguando la mente y con una buena postura para la columna; ésta en

concreto podemos hacerla acostadas, sentadas o en posición de loto, a condición de que la columna esté recta y relajada.

Instrucciones para esta mediación en posición acostada:

De manera pausada y cuidadosa, nos colocamos en el piso sobre una cobija o en otra superficie firme, con las piernas estiradas, los pies juntos y relajados. La cadera y los glúteos dejan caer su peso suavemente. La espalda firme y relajada, los brazos a los lados del torso, los hombros relajados, el cuello recto y relajado, la barbilla un poco inclinada hacia el pecho y todo nuestro rostro relajado: ojos, boca, mandíbula, frente y cabeza, nuestra cabeza se relaja dejando que pasen los pensamientos, no los detenemos... dejamos que pasen.

Ahora ponemos atención en nuestra respiración haciendo tres respiraciones profundas: inhalamos... exhalamos... inhalamos... exhalamos... inhalamos... exhalamos... ponemos los tres dedos centrales (índice, del corazón y anular) de la mano derecha, en las tres primeras cervicales, cruzando por el hombro izquierdo, y colocamos los dedos centrales de la mano izquierda en el coxis, en el:

Muladhara chakra

Continuamos respirando... y leemos en voz alta lo que tú sepas o vayas aprendiendo de este chacra, lo importante es sentir su energía.

Es el primer chakra, su nombre quiere decir base o soporte. Está en la base de la columna, lo que se conoce como cóxis. También se relaciona con los nervios de las piernas, con el pararnos y ponernos de pie. Los órganos con que tiene relación son el intestino grueso y el recto, así como el sistema 134 urinario cuya función es la eliminación de todo lo que no necesitamos, todo lo que nos provoca infecciones e intoxicaciones. Estimula las potencialidades energéticas de todo el cuerpo generando adrenalina, la sustancia que nos mantiene despiertos/as. Su exceso nos puede poner tensos e hipersensibles, irritables, Su deficiencia nos produce lo contrario: apatía, falta de empuje, y estar sin fuerza para realizar nuestras actividades cotidianas. Lo imaginamos color rojo.

Respiramos...

Movemos la mano izquierda y colocamos los dedos centrales unos centímetros abajo del ombligo...

Swadhisthana chakra

Inhalamos...exalamos y sentimos la energía de este chakra...

Es el chakra de la sexualidad. Tiene que ver con la procreación y la regeneración, influye en el pensamiento, los sentimientos y la conducta. Es un centro muy activo, genera pensamientos y acciones nuevas, originales, creatividad y pasión. Se ubica entre el ombligo y los genitales, tiene que ver con la imaginación y el deseo, el cambio y la creatividad. El desequilibrio de este chakra puede producir falta de motivación y apatía, insensibilidad al contacto físico y el placer, temor

irracional a lo desconocido, problemas renales e infecciones en la vejiga. Lo vemos color naranja...

Inhalamos, exhalamos...

Ahora movemos la mano al siguiente chakra está en el plexo solar, entre el ombligo y la base del esternón.

Sentimos su energía. Seguimos manteniendo los dedos de la mano izquierda en las cervicales.

Manipura chakra

El tercer chakra, es el centro del poder personal, de la voluntad y la coordinación. Da poder para autoafirmarnos, fortalece el carácter para enfrentar las dificultades cotidianas. Da sentido de unidad y carisma personal. Su equilibrio permite asimilar mejor los nutrientes de los alimentos, consumir y aprovechar mejor su energía. El exceso de energía en este chakra nos puede volver testarudas e impertinentes. Si es insuficiente nos falta energía para llevar a cabo nuestros planes e ideas, que acaban simplemente como buenas intenciones. Se ubica en el plexo solar donde se controla la secreción de adrenalina y las contracciones intestinales. Se relaciona con el hígado, el vaso, el estómago y el intestino delgado.

Es el centro de las emociones y los sentimientos, de la digestión, no sólo de los alimentos, sino de todo lo que nos rodea, personas y situaciones. Su palabra clave es pensar. Organiza las energías de los dos chakras que le anteceden y genera «el yo». El exceso de energía en este chakra se manifiesta en conductas, como obsesión por el poder, narcisismo y afán de posesión. Si le falta energía tendemos a ser inseguros, a dejar que otros decidan por nosotros. También da lugar a conductas compulsivas como comer en exceso, o provocar anorexia, bulimia, miedo a decir no, ulcera gástrica, cálculos biliares. Lo vemos color rosa.

Respiramos...

Movemos la mano izquierda y la colocamos en el centro del pecho, entre los dos senos...

Anahata chakra

Cuarto chakra, se encuentra en el esternón, a la altura del pecho. Es la sede del amor desinteresado, de la compasión, de la trascendencia y el discernimiento. Al estar en el centro de los chakras inferiores y superiores, representa el punto en que nuestra consciencia empieza a subir a lo alto, hacia lo trascendente. Es el chakra del corazón. También está influido por las emociones. La activación deficiente de este chakra nos lleva a buscar una atención inmoderada sobre nosotros. Si su actividad es excesiva nos vuelve dependientes de los demás. Se relaciona con el sistema inmunológico, la respiración y con la circulación sanguínea.

Su palabra clave es amar, empezamos a entender el nosotros/as. El desequilibrio en este chakra lleva al egocentrismo exagerado o a relaciones enfermizas. Temor a la exclusión, pesadillas, mitomanía, trastornos respiratorios y cardíacos. Vemos su energía color verde.

Respiramos...

Movemos la mano al frente del cuello, la garganta.

Visudda chakra

El chakra de la garganta, «centro de la pureza», es el último situado en la columna vertebral, une el mundo físico y el espiritual. Corresponde a las funciones de comunicación y expresión. Desempeña una función importante en la respiración porque permite el paso del aire a los bronquios, y de los pulmones a la garganta, permite la inhalación y exhalación. Está relacionado con la tiroides.

La palabra clave de este chakra es querer, permite expresarnos sin temor y reclamar lo que es nuestro. Cuando está equilibrado las personas son firmes, asertivas e integrales. Si le falta energía o es insuficiente las personas tienden a guardarse sus opiniones por el temor al qué dirán. Provoca miedo y cobardía. Si hay energía en exceso, las personas se ponen autoritarias, gritonas, vociferantes. También puede afectar causando valores o principios demasiado rígidos, tensión nerviosa o muscular crónica, laringitis, faringitis, etcétera. Lo visualizamos azul rey o morado...

Respiramos...

Movemos la mano al entrecejo.

Ajna chakra.

El tercer ojo, pertenece al ámbito de lo espiritual, nos permite ver más allá de lo evidente, nos permite tener otra perspectiva de los acontecimientos cotidianos, es sede de la intuición. Nos ayuda a tomar decisiones adecuadas. Cuando está en equilibrio nos proporciona claridad mental, amplía nuestra perspectiva, incluso da clarividencia. El desequilibrio en este chakra puede producir pérdida de memoria e incluso locura. Se relaciona con la vista, con las funciones vegetativas como la digestión, la respiración y la temperatura corporal. También con la función motora, la memoria y la capacidad para resolver conflictos. Su palabra clave es imaginar.

El desequilibrio energético en este chakra, puede generar pánico ante lo desconocido, temor al futuro y diversos trastornos mentales como la esquizofrenia o la psicosis, volubilidad de carácter, 136 egocentrismo, falta de conciencia respecto de los demás, pensamiento obsesivo. Vemos su energía dorada, intensamente dorada...

Respiramos...

Movemos la mano a la coronilla de la cabeza...

Sahahsrara chakra

Es el chakra que representa la conciencia cósmica, estado de sabiduría y de fusión completa con la energía universal, realización plena de la libertad, de la sabiduría y el gozo. Resultado de una purificación y de un intenso trabajo espiritual. Su condición más importante es la humildad ante la grandeza. Produce gran bondad y amor hacia lo que nos rodea. Su desequilibrio produce soberbia. Está asociado con las funciones del cerebro y del sistema nervioso en general, con aprender, pensar y recordar. Lo visualizamos blanco, es una luz intensamente blanca que viaja al infinito, es blanca y brillante con luz propia.

3.14 Meditación «La fuerza de las ancestras»

Es una meditación guiada, que a través de una configuración sistémica del árbol genealógico de las mujeres, permite conectar con las ancestras de tres generaciones: mamá, abuela y bisabuela y tomar la fuerza y la sabiduría de su experiencia de vida y femineidad.

Procedimiento

Se necesitan 8 tarjetas, tamaño media carta, en cada tarjeta se escribe el nombre de la mujer que corresponde:

- 1 = tu nombre
- 2 = nombre de tu mamá
- 3 = nombre de la mamá de tu mamá (abuela materna)
- 4 = nombre de la mamá de tu papá (abuela paterna)
- 5 y 6 = nombre de las dos abuelas de tu mamá (bisabuelas maternas)
- 7 y 8 = nombre de las dos abuelas de tu papá (bisabuelas paternas)

- Si no se recuerda el nombre de alguien se pone en la tarjeta el grado de parentesco que le corresponda y la línea a la que pertenezca.

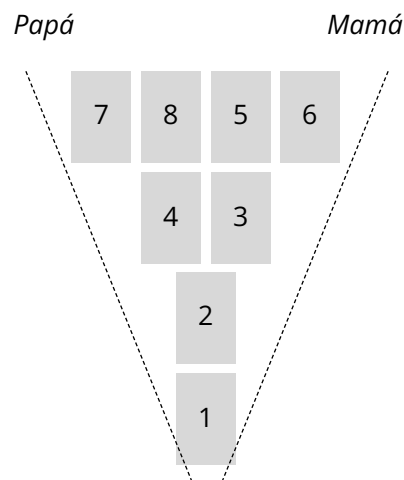
- Se colocan las tarjetas en el piso en forma de pirámide invertida (la punta hacia abajo y la parte más ancha hacia arriba. En la punta va tu nombre, arriba de ti el nombre de tu mamá. Arriba de ella del lado derecho debe ir la tarjeta con el nombre de su mamá (abuela materna). Del lado izquierdo se coloca el nombre de la mamá de tu papá (abuela paterna) y arriba de la abuela materna se colocan las tarjetas con los nombres de las dos abuelas de mamá (bisabuelas de la línea de mamá). Del lado izquierdo, se colocan las tarjetas con los nombres de las dos abuelas de papá (bisabuelas de la línea de papá), según se indica en la imagen. Vista de frente la pirámide, la línea de mamá queda al dado derecho y la de papá al lado izquierdo. Si te colocas de espalda, queda al revés la línea de papá a la derecha y la de mamá al lado izquierdo respectivamente.

Bibliografía:

Gootman, Artemis, Yoga Kundalini, Bienestar mental y salud física. Editores Mexicanos Unidos, S.A., México, 2006, 156 p.p.

Yogiraj Vethathiri Manarishi, Ejercicios físicos simplificados, Publicaciones Vethathiri, impreso en México por la Impresora Caserdi, Puebla, Pue. 1993, 151 p.p.

Magallón C., Carmen, Carbajal R, Carola I. Porque nos queremos, nos cuidamos. Libreta de autocuidado y sanación para mujeres. Comaletzin A. C., 2006. México, 48 pp



- Cuando las tarjetas estén acomodadas en el piso, la persona interesada se coloca de pie frente a la imagen, mira detenidamente cada una de las tarjetas e imagina en su lugar a la persona que se indica: mamá, abuelas y bisabuelas de ambas líneas. Las reconoce, les dice con su voz del corazón **«Yo soy una de ustedes, pertenezco a este sistema familiar», «ustedes son las mujeres de mi sistema familiar», «ustedes son mis ancestras», «estoy feliz de mirarlas y que ustedes me miren», «las amo profundamente», «todas y cada una de ustedes, son igualmente importantes para mí». «Las amo y siempre las llevo en mi corazón».**

- Esta pirámide, es una configuración familiar sistémica de mujeres. Cuando la observas de frente es muy probable que sientas que hay conexión con esas mujeres de tu linaje. Se percibe un vínculo energético muy fuerte, se puede experimentar como calorcito agradable, escalofrío, hormigueo, que sale de tus manos y recorre tus brazos, emociones en centro del pecho y en todo el cuerpo.

- Este ejercicio se puede usar con varios propósitos: para liberar, descargar, limpiar, dejar ir lo que no es propio, entregarlo a quien corresponda, en la generación que toque y en la línea que le sea. Este es un momento que requiere estar centradas, muy atenta a las emociones sensaciones internas y físicas, es un trabajo muy intuitivo. Ejemplo, cuando se quiere dejar un peso, se dice, conectando desde el corazón: **«Por favor ayúdenme a cargar esto....., porque es muy grande para mí, yo no puedo y sé que no me corresponde, por favor tómallo y hazte cargo, yo no puedo más».**

- En este momento de entrega, se extienden los brazos al frente con las palmas de las manos hacia abajo, sintiendo liberar el peso de lo que se está entregando. Se permanece en la posición de entrega hasta que se sienta que la energía acumulada (de un lastre, dolor, enfermedad, culpa, vergüenza, miedo o situación compleja que te desborda) ha terminado de salir a través de las palmas de las manos.

- Al final se agradece de manera profunda y emotiva. **«Gracias, gracias, gracias, ustedes son mis mujeres en quien me respaldo», «ahora sé que no estoy sola para avanzar en mis proyectos de vida», «por favor vean con buenos ojos todo lo que hago, y den su bendición para mí y para todas las mujeres de la familia y de las familias de la comunidad...».** Incluso se puede pedir permiso para ser diferente a ellas, en algunos aspectos y especificarlos, ejemplo: no ser mamá, elegir una pareja amorosa mujer etc.

- Cuando considere suficiente, la persona interesada, hace una reverencia que denota respeto y honra. Se voltea, quedando la tarjeta con el nombre de mamá a su espalda y los nombres de las abuelas y bisabuelas, en donde les corresponde en la pirámide. En esa posición con los ojos cerrados, toma la energía que viene de atrás de: mamá, de las abuelas y bisabuelas y de muchas más mujeres que están atrás.

- Al final, con respeto se recogen las tarjetas y se cierra el ejercicio.

PD: Se recomienda, a la persona interesada, estar muy atenta y observar lo que suceda, los días siguientes, en su interior: emociones, pensamientos y sueños.

La llevas en lo más profundo de tu ser en forma de semilla,
de posibilidad y de promesa.

Es este árbol que echa raíces en lo más profundo de tu corazón
y que se alimenta de tu calor y de tu vida;

Es el fruto que va madurando día a día, lentamente
y bajo el sol de tu amor.

Sólo tú puedes inventar el gesto, la palabra o la mirada,
que la hará existir o le negará la vida,

Sólo tú puedes elegir darle el día o la noche.

Darle alas para que pueda volar como un pájaro,
o encerrarla bajo una tierra de olvido.

La tienes en tu mano, al igual que una lágrima de cristal.

Ella es la mirada; tú, los ojos.

Ella es el tiempo; tú, el reloj de arena.

Ella es la caricia; tú, la mano.

Es lo que llevas dentro, algo parecido a un niño.

Tú eres su respiración, los latidos de su corazón,
y el sonido de su voz...

La ternura

*Sophie*⁴⁰ 40 Poema tomado del libro
Cómo atraer la ternura
de Jacques Salomé,
Editorial Obelisco, 2003.
Consultado en Internet,
mxcasadelibro.com
el 11/09 2014.

4.1 Introducción

El trabajo personal (TP) de este capítulo pondrá especial atención en la vida interior, es decir, en nuestras emociones y sentimientos. Estos están presentes siempre, aunque frecuentemente estemos distanciadas de nuestras emociones. La mayoría de nosotras hemos crecido desconociendo nuestro propio mundo interior, porque lo emocional es un aspecto descuidado en la educación de las familias, en los planes y programas de las instituciones y en la sociedad en general.

Por lo anterior el objetivo es reconocer la riqueza y la gran variedad de matices emocionales que somos capaces de experimentar; asimismo, expresar los sentimientos como parte de nuestra condición humana y así re-significar el contacto, la ternura y el amor, como atributos primordiales en la construcción de bienestar y una CBTyS.

Frecuentemente se considera que atender el ámbito emocional es infantil y que las personas adultas ya saben cómo actuar y controlar sus emociones. Incluso se nos exige: ¡No llores!, ¡Cálmate, no es para tanto!, ¡No seas infantil!, ¡Compórtate con madurez!, etcétera, etcétera... En pocas palabras, hemos crecido bajo la errónea idea de que ser maduro es saber controlar las emociones y evitar estallidos o respuestas emocionales.

En esta parte del Manual vamos a encontrar ejercicios psico-corporales, que nos servirán para reconocer las emociones y sentimientos, las distintas maneras de expresarlos y los efectos en nuestro cuerpo. Además, sabremos valorar la importancia de su energía como un termómetro personal que nos guía y nos da señales de nuestra salud física, mental y espiritual. También contaremos con fichas («cápsulas») teóricas acerca de la relación de las emociones con la autoestima y con la salud integral, así como la importancia del contacto físico (las caricias y la ternura) para nutrir y modelar nuestra forma de ser, incluida nuestra espiritualidad.

Recuerda reflexionar sobre tu experiencia con los ejercicios que realices y registrar los descubrimientos sobre ti misma. El hecho de escribirlos es muy importante para lograr la apropiación de las prácticas aquí propuestas y favorecer tu auto-conocimiento. Si eres constante en las actividades que selecciones, aquellas que se acomodan a tu gusto y estilo de vida, seguramente verás los beneficios reflejados en una mejor manera de sentir y estar en el mundo.

Ten presente que en el trabajo personal la clave es reconocer y respetar nuestro ritmo. Es decir, no forzarnos ni transgredir nuestros límites. Porque ser pacientes y compasivas con nosotras mismas, no significa evadir o dar largas a lo que nos corresponde hacer por nuestro propio bienestar, sino, sobre todo, acercarnos a nosotras desde el amor que necesitamos y merecemos recibir.

La mayoría de lo que aprendas en este capítulo te será útil en tu trabajo como activista para la construcción de una cultura de buen trato (CBTyS) ya que lo aprendido lo podrás aplicar de manera selectiva y con objetivos claros en tus relaciones familiares, grupales y comunitarias. Pero antes recuerda uno de los principios educativos de este Manual: lo aprendido en los diferentes capítulos, primero debe pasar por la

aplicación personal y, en un segundo momento, podrás incluirlo en tu caja de herramientas de intervención para las comunidades de aprendizaje con las que trabajes.

¡Felicitaciones por continuar en este viaje y ser parte de esta gran aventura!

4.2 Ejercicio. «El cuerpo y los sentimientos»

El objetivo de este ejercicio es expresar las diversas emociones y sentimientos con el cuerpo: tristeza, coraje, miedo, preocupación, angustia, alegría, para darnos cuenta de los cambios corporales que experimentamos con cada uno.

Si trabajamos nuestras emociones con el cuerpo y reconocemos de dónde vienen, podemos hacernos cargo de ellas para liberarlas, sentirnos más relajadas y estar mejor en nuestras relaciones y en lo que hacemos, lo que nos ayudará a no enfermarnos. Si nos abrimos a los cambios, nos damos la oportunidad de atender nuestros sentimientos y sanar heridas profundas, al tiempo que nos sentimos mejor preparadas para compartir y reproducir lo que aprendemos en nuestro proceso personal.

Procedimiento

- Este ejercicio lo podemos realizar de forma individual o en grupo.
- Iniciamos haciendo una caminata neutral (tranquila y equilibrada), en un área despejada y amplia.
- Expresamos con el cuerpo un sentimiento diferente cada vez. Damos tiempo suficiente (de uno a dos minutos) para representar la postura corporal, la expresión de la cara, la forma de caminar y los movimientos específicos de cada sentimiento y/o emoción señalados a continuación:

a) Tristeza
b) Coraje, enojo
c) Preocupación

d) Angustia
e) Culpa
f) Vergüenza

f) Miedo
g) Seguridad
h) Alegría

Ejemplo: se camina con el sentimiento de la tristeza durante un minuto mínimo, mientras nos observamos detenidamente y nos damos cuenta de los cambios que esta emoción genera en el cuerpo: temperatura, tono, flexibilidad muscular, sensaciones internas en los órganos, fuerza o debilidad, entre otros. Seguimos el mismo procedimiento con cada emoción y/o sentimiento.

Si trabajamos en grupo, intercambiamos la experiencia que tuvimos con la expresión de los distintos sentimientos.

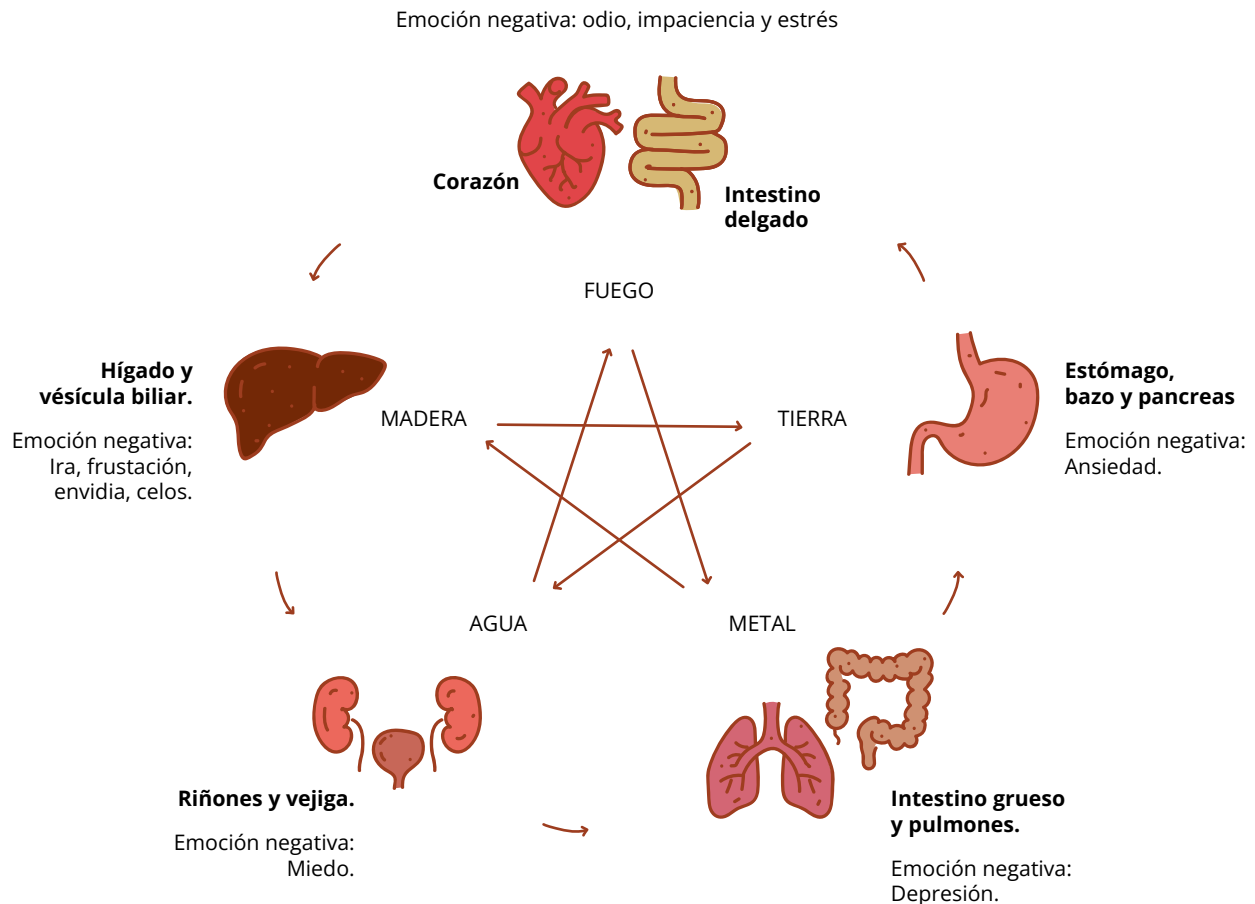
Probablemente nos demos cuenta de que el cuerpo de cada quien reacciona diferente, aun cuando manifestamos las mismas emociones, ya que hay particularidades en cada persona. Cada una somatiza de forma específica las emociones porque somos seres individuales e irrepetibles; pero también es cierto, que todas tenemos patro-

nes aprendidos en la infancia, que vienen de nuestra madre y padre, así como de la cultura a la que pertenecemos. Así, podemos observar que hay familias coléricas, tristes, fiesteras e, incluso, pueblos o naciones, flemáticas, tristes, alegres, etcétera.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. Describe cómo realizamos esta actividad (para que recuerdes cómo la puedes aplicar).
2. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio del cuerpo y los sentimientos?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. ¿Con qué frecuencia lo vas a hacer?
6. ¿Cómo crees que te vas a sentir cuando expreses con regularidad tus sentimientos?

4.2.1 Ciclo de creación de emociones negativas



4.3 El lenguaje del corazón

El corazón nos habla de diferentes maneras: siente, calibra, reconoce, estima, extraña, reacciona y convence, en un lenguaje que no es el que usa el cerebro. Por eso, cuando tenemos que actuar, responder o decidir, él va por delante y nos marca otro camino.

Es necesario escuchar sus señales sutiles, «nuestras corazonadas», para dejarnos guiar por su energía y sabiduría. Descubrimientos científicos recientes señalan que el corazón y otros órganos de nuestro cuerpo, tienen células parecidas a las del cerebro. Si evaluamos reacciones que a veces tenemos, que no encajan en nuestro diseño de persona, muy probablemente nos daremos cuenta que hemos ignorado la información emitida por nuestro corazón. En ocasiones damos palos de ciego a todo lo que va más allá de la razón, y por momentos nos volvemos tan tercas e insensatas que solo nos importa nuestra visión racional de los hechos, lo que nos lleva frecuentemente a un callejón sin salida.

Los sentimientos no tienen género y, sin embargo, se han estereotipado. Por ejemplo, la expresión de enojo y la ira se permite más a los hombres porque se considera una manifestación de su fuerza, mientras que «se ve mal» en las mujeres. De igual forma, en nosotras se permite más la tristeza por la creencia de que somos más «sensibles» y en los hombres «se ve mal». Como esto no es cierto, lo primero que debemos reconocer es que los sentimientos no tienen género, sino que son humanos. El corazón es como una niña o un niño. No pierde la inocencia. Cree en todo. Se emociona con cualquier cosa y se esponja con la mínima caricia que lo roce. Siendo niñas/niños, una parte nuestra es solo alegría, vitalidad y crecimiento, las molestias mayores proceden de las caídas y rasguños y el caos del entorno no impide la fantasía y nuestros sueños. La energía de la alegría, las ganas de vivir y el amor proviene del corazón.

No perder la frescura de ser niñas/niños equivale a entender el lenguaje del corazón, comprender por qué se emociona con tan poco o de qué forma reacciona ante la ternura. El corazón nos permite conectar con las energías más poderosas del universo: la luz y el amor de la creación. De esa forma, podemos dejar fluir nuestra sensibilidad, creatividad y solidaridad humana. Esas cualidades y otras parecidas, son las únicas que nos permiten tener una buena vida. Por eso el proceso de trabajo personal, es fundamental reactivar la energía del corazón y el amor de la creación. Es decir, el poder superior que hace falta para construir una CBTyS como humanidad.

Hay personas que tienen miedo a sentir con su corazón. Es gente llena de temor a mostrarse vulnerable, prefiere ejercer su poder lastimando y controlando a los demás. Son hombres y mujeres que intentan olvidar lo que palpita en su pecho, para no tener que seguir sus dictados. Nunca seguir al corazón puede ir en contra de nosotras y de las demás personas. Es importante saber, que al dejarnos sentir, expresar los sentimientos, no perderemos nada, por el contrario desarrollaremos nuestra sensibilidad humana. Tampoco mostrarnos insensibles puede protegernos del dolor. Porque solamente cuando se vive desde y para el corazón nos podemos sanar, perdonar, comprender, amar y resurgir de las cenizas. Solamente cuando el corazón gobierna nuestra casa, ésta se convierte en hogar. En pocas palabras, seguir

los impulsos del corazón es un auténtico privilegio que está al alcance de todas y todos para ser mejores personas, construir familias y comunidades amorosas y respetuosas consigo mismas y con la naturaleza.

Si bien es cierto que cuando conectamos con las emociones se pueden desatar sensaciones y expresiones no muy agradables, no debemos temer; al abrir nuestros sentimientos, el corazón también nos guía y no dejamos que sea solo el cerebro el que piensa y sabe lo que necesitamos. Como se menciona en los párrafos anteriores, el corazón tiene células parecidas a las neuronas del cerebro. Se sabe que tenemos muchos tipos de inteligencia y no sólo actuar de forma racional y lógica, define lo que somos, el corazón también contribuye a guiar nuestro buen accionar en el mundo. Si nuestros gobernantes involucraran más su corazón, seguramente estaríamos mejor porque sus planes y programas serían incluyentes y justos en busca del bien común.

4.4 Meditación. «Coherencia corazón-cerebro»⁴¹

41 Ejercicio adaptado por Ma. del Carmen Magallón del Taller Vivencial de Alfabetización Emocional. *Diccionario de los Sentimientos*, impartido por Silvia J. Ramírez R. y otros, en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, D.F., marzo 2007.

Esta meditación puede realizarse sentada o acostada boca arriba y tiene el propósito de vivenciar la conexión del corazón con el cerebro, descansar la mente y armonizarnos con el ritmo cardíaco en coherencia con el cerebro.

Procedimiento

- Primero hacemos contacto con nuestro cuerpo, observamos la respiración y nos relajamos.
- Colocamos la mano derecha en el corazón y la izquierda en la coronilla (la punta de la cabeza). Nos quedamos en esa posición un instante hasta lograr contactar con los latidos del corazón.
- Movemos la mano izquierda, la colocamos en la nuca, respiramos pausada y tranquilamente, ponemos atención en la vibración o los latidos del corazón e imaginamos su temperatura. Revisamos si están en armonía los latidos del corazón y el pulso que sentimos en la cabeza, ¿qué sentimos?, ¿cómo está el resto del cuerpo?
- Cerramos los ojos, ponemos atención en el corazón, evocamos un recuerdo de un momento en que nos sentimos muy felices, recordamos el lugar, todos sus detalles, las sensaciones de ese momento en que estábamos plenamente felices. Recordamos el latido del corazón en ese momento y constatamos cómo el cerebro estuvo al servicio del corazón cuando experimentábamos felicidad. Nos quedamos un minuto reviviendo ese recuerdo y la coherencia que se dio entre el cerebro y el corazón.
- Hacemos tres respiraciones profundas, agradecemos en silencio a nuestro corazón por funcionar perfectamente desde que estamos en

el vientre de mamá; también agradecemos a nuestro cerebro por no alterar al corazón, por sincronizarse con él y seguir su voluntad, por ser su guardián, por cuidarlo. A estos dos órganos interconectados les agradecemos su función y les pedimos se cuiden mutuamente y nos ayuden a construir bienestar y una CBTyS.

- Para concluir, hacemos contacto con la temperatura del lugar, sentimos nuestro cuerpo, movemos los ojos antes de abrirlos y lentamente nos levantamos y compartimos la experiencia.

Si acaso nos dormimos, no debemos preocuparnos porque el subconsciente registra todo aunque no estemos despiertas en estos momentos en que, aunque sean muy breves, nos van anclando con la vida, con el amor y la alegría.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. Describe cómo visualizaste tu corazón al realizar la meditación.
2. ¿Cómo te sentiste con la meditación?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Sí te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal ¿Con quién lo vas a hacer? ¿Con qué frecuencia y a qué hora lo vas a realizar?
6. ¿Cómo te vas a sentir cuando hagas esta meditación con regularidad?

4.5 Meditación. «Coherencia cardiaca»

La coherencia cardiaca es un término que describe un estado de alta eficacia física y psicológica; se habla de frecuencia cardiaca alta, cuando el ritmo de los latidos de la persona es acelerado y no está en equilibrio. Varios estudios han demostrado que las emociones se reflejan claramente en los latidos del ritmo cardiaco, de hecho, el corazón dispone de cerca de cuarenta mil neuronas, las cuales se conectan con nuestro cerebro emocional; así a mayor equilibrio interno y a mayores emociones positivas, nuestro corazón está en armonía y envía señales de calma y tranquilidad al cerebro, muy importante para que las ideas, la creatividad fluyan y el estrés se regule. En cambio, cuando hay exceso de estrés, la variación del tiempo entre los latidos es mayor e irregular; así la comunicación neuro cardiaca es muy intensa, siendo el corazón quien envía mucha más información al cerebro que a la inversa; es el corazón el que marca el ritmo de todo lo que está pasando en el organismo. Por mucho tiempo se pensó que el capitán del timón de nuestro cuerpo-territorio era el cerebro, actualmente ese argumento ya no se sostiene por los estudios cardio neurológicos recientes, de tal forma que cuando un órgano se enferma pierde su ritmo biológico natural, el cual puede ser mejorado e incluso recuperado plenamente, mediante ejercicios de coherencia cardiaca. Con esta meditación vamos a ser que el corazón vibre con una frecuencia y energía que transmita a todo el organismo paz y serenidad.

Procedimiento

- Siéntate cómodamente, con la espalda recta, cierra los ojos y realiza tres respiraciones profundas.
- Toma conciencia la forma en que estás sentada, busca una buena base, percibe como están tus isquiones apoyados, siente una sensación de vinculación, enraizamiento con la madre tierra. Observa la verticalidad de tu columna, actívala plenamente, uniendo cielo y tierra.
- Observa tu respiración sin querer hacer nada, observa, sin juzgar, observa, solo observa, busca estar presente, simplemente toma consciencia de la manera en que estas respirando. Siente el movimiento de la respiración cuando el aire entra cuando empieza a salir, quizá te parezca que tu respiración no es del todo fluida, tal vez te parezca que tienes bloqueos, no importa, no quieras cambiar nada, permanece observando, percibiendo tu respiración tal y como es, en este instante.
- Ahora te voy a pedir que lleves tu respiración a la zona abdominal, realiza la aspiración de forma activa y amplía y la inspiración en forma pasiva dejando que el abdomen se deshinche a su ritmo y que el aire salga de manera natural, sigue respirando de esta forma, pon atención y plena conciencia de todas las sensaciones corporales, emocionales y mentales que se presenten.
- Inhala activamente, conscientemente, con intención inspira pasivamente, soltando sin control, permitiendo que salga el aire libremente. Tal vez lleguen pensamientos, lleguen emociones, está bien, recíbelos con empatía y vuelve a concentrarte en la dinámica de la respiración, presente en este movimiento activo y pasivo, en este ir y venir.
- Ahora vas a centrar la atención a tu interior, toma consciencia de tu cuerpo interno, coloca ahora una mano en el centro de tu pecho y pon la atención en esa zona, intenta darte cuenta de los latidos de tu corazón, si no los sientes no importa, ten paciencia y envíale calor, tu corazón reside ahí dentro y no para de latir ni un instante, céntrate en tu interior, céntrate en tu corazón, muestra amor y gratitud, muéstrale toda la atención que se merece.
- Ahora vamos a conectar con nuestro corazón, sentir su vibración, como una bella melodía, que se transmitirá por todo tu cuerpo, para que todos los órganos bailen a su ritmo. Vas a traer al momento presente un recuerdo muy agradable, un momento en el que hayas sentido: Amor, Serenidad, Paz, Tranquilidad y Gratitud o Plenitud.
- No te quedes con el recuerdo a nivel cognitivo, trata de sentirlo a nivel corporal, siente como se manifiesta en este momento, en tu cuerpo-territorio, evoca sensorialmente ese momento de plenitud, seguridad y alegría, contacta con todos tus sentidos. No es la parte cognitiva la que nos interesa es la parte emocional, este es el ámbito más poderoso que deja huella en nuestro espacio-cuerpo holístico. Revive esa emoción y llévala a tu pecho, puedes dibujar en tu rostro una sutil y tierna sonrisa. Si no encuentras un recuerdo concreto que te acerque a las emociones positivas descritas, no importa, puedes evocar directamente la emoción de amor y gratitud para sentir las sensaciones físicas que ya conoces. Este es un regalo que le haces a

tu corazón, define el calor de tu intención, ahora expande el calor por todo tu cuerpo interior, no lo imagines siéntelo, desde el corazón hasta cada extremo de tu cuerpo, siéntete viva.

- Para terminar, vas a imaginar que todo ese amor sale de tu cuerpo en forma de rayos de luz que se mueve en todas las direcciones, envía tu atención y tu calor a todos los corazones de las personas con las que estas vinculada en tu familia, grupo, comunidad, país, envía la energía de tu corazón a todos los hermosos corazones de seres vivos y sintientes que existen, con gratitud envía tu profundo amor por la vida.
- Realiza ahora tres respiraciones profundas y poco a poco ve moviendo tus pies, piernas, manos, brazos, cabeza y ojos, mueve los ojos lentamente antes de abrirlos y cuando estes lista incorpórate lentamente y a tu propio ritmo.

4.6 La autoestima y las emociones⁴²

La autoestima es una necesidad psicológica básica, y es un hecho que entre mejor relación tengamos con nosotras mismas, mejor actitud tendremos hacia los demás y hacia la vida en general.

42 El contenido de este apartado se basa en Verduzco, Ma. Angélica y Adriana Moreno, *Autoestima para todos*, México, Pax, 2001.

Una inadecuada autoestima en las mujeres, por lo general, tiene sus causas en la opresión, la discriminación, la violencia y en eventos traumáticos no superados. La autoestima inadecuada, es la principal fuente de sufrimiento en las personas que al no sentirse a gusto consigo mismas, se desaniman y bloquean sus intentos de actuar hasta el punto de llegar a paralizarse, sintiendo desesperanza y desánimo para emprender acciones en su beneficio, de sus familias y comunidades. Es frecuente que se les dificulte poner dirección a su vida.

En cambio, aquellas personas que van adquiriendo confianza en sí mismas, poco a poco adquieren herramientas para orientar y cambiar su vida y las relaciones que llevan con otras personas, buscando en su pensar y actuar, la manera de vivir con bienestar y armonía consigo mismas y con su entorno.

La **autoestima** se define como el aprecio que sentimos hacia nosotras mismas. Está relacionada con **la confianza, el respeto y el cuidado que nos procuramos**. Una autoestima equilibrada tiene que ver con el reconocimiento de cualidades, fortalezas, defectos, retos u oportunidades de aprendizaje, crecimiento y desarrollo personal. Sin dejar de lado la consciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida a nivel personal, familiar y comunitario como género, clase y etnia.

¿Qué necesitamos para mejorar y equilibrar nuestra autoestima?

1. Dedicar tiempo. Es indispensable que, así como invertimos tiempo en diferentes actividades, requerimos dedicar tiempo para trabajar en nosotras mismas. Al estar en contacto con nuestro ser encontramos los elementos y la guía necesaria para orientar nuestra vida hacia nuestro bienestar y, de esa manera, podemos contribuir al bienestar de otras/otros a través de la promoción de una CBTyS.

2. Ser honestas con nosotras mismas. Esto requiere crecer interiormente, implica dejar de engañarnos, porque podemos engañar a las/los demás, pero hacerlo con nosotras mismas no es posible; en nuestro interior siempre sabemos cuál es nuestra verdad. Requerimos ver cuáles son nuestras habilidades y fortalezas, nuestros sentimientos, lo que hacemos bien y en dónde necesitamos mejorar. Así como reconocer cuál es nuestra responsabilidad en lo que nos sucede en la vida y en los cambios que nos proponemos.

3. Comprometernos con nosotras mismas. Hacer trabajo personal, reflexionar sobre nosotras mismas es una de las acciones de la vida que solamente cada una podemos hacer y que a nadie más le toca ni nos puede reemplazar. De igual manera nosotras no podemos hacer esta tarea por otras personas, por mucho que nos interesen y las queramos (pareja, hijas/hijos, compañeras y personas con las que trabajamos, etcétera).

4. Estar dispuestas a cambiar las ideas predeterminadas que tenemos sobre nosotras mismas. Como nos dimos cuenta en el trabajo que realizamos en los primeros capítulos de este Manual, desde niñas nos formamos un concepto acerca de cómo somos, el cual refleja el punto de vista de los adultos de nuestra familia y de las figuras de autoridad que hemos tenido en el ámbito social. Generalmente conservamos las ideas con las que crecimos a lo largo de la vida y pueden pasar muchos años sin que las revisemos, quedándonos con la imagen que teníamos cuando éramos pequeñas.

Si nos damos la oportunidad y nos atrevemos a revisar, como ya lo hemos empezado a hacer a través de los ejercicios y técnicas propuestas, las ideas, mandatos, deberes y todo tipo de etiquetas y calificativos que nos han asignado como mujeres, descubrimos que muchas de ellas las hemos hecho propias y las seguimos repitiendo. Pero si las analizamos bien, nos daremos cuenta que muchas no sólo no nos definen, sino que nos lastiman y minimizan.

Con el TP que estamos realizando, podemos dejar aquellas ideas y aprendizajes que no nos convencen ni nos sirven, para formar una nueva imagen de nosotras mismas que contenga todos los elementos esenciales de nuestro ser: cualidades, destrezas, fortalezas, etcétera, que reflejen lo que somos en este momento de nuestra vida. Ya que el proceso de autoconocimiento y desarrollo personal son fundamentales para relacionarnos sanamente con nosotras mismas y con las y los demás, es muy importante asumirlos como una tarea continua.

Durante las diferentes etapas de la vida podemos experimentar sentimientos de amor, odio, alegría, dolor, tristeza. Todas esas emociones y otras más, nos permiten saber cómo nos encontramos ante las diferentes situaciones por las que pasamos; cómo nos sentimos con algunas personas, ante ciertas actitudes, con las acciones que realizamos, con nuestras decisiones o con las de las otras personas.

Cuando tenemos una autoestima positiva y equilibrada (alta), estamos en contacto con nuestras emociones, las manifestamos asertivamente, como una expresión propia, sin dañarnos y sin dañar a los demás. Las utilizamos como guía para tomar decisiones encaminadas a nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Por el contrario, cuando nuestra autoestima está desequilibrada o es negativa (baja), lo que hacemos frecuentemente con nuestras emociones es lo siguiente:

- Esconderlas.
- Cambiarlas por otras (disfrazarlas). Sacarlas de manera explosiva.
- Fingir que no existen.
- Rechazar lo que consideramos no es una vivencia positiva.
- Nos manifestamos al exterior en la apariencia y de forma superficial.

Cuando integramos las emociones a nuestra vida nos relacionamos y comunicamos con las personas con la totalidad de nuestro ser y es más probable que podamos dar y recibir buen trato, primordial ingrediente para nuestro bienestar integral. Si validamos nuestras emociones podemos enfrentar las situaciones vividas de una manera honesta, clara y directa. Esto nos permite ser congruentes con nuestros propósitos y nuestras acciones.

4.7 Ejercicio. «Reconociendo nuestras emociones»

1. ¿Sueles expresar tus emociones?

Siempre Regularmente Rara vez Nunca

¿Por qué?

2. ¿Por lo general cómo te sientes cuando expresas tus emociones?

3. ¿Qué emociones expresas con mayor facilidad y frecuencia?

4. Cuando eras niña, ¿cuáles emociones se expresaban en tu familia?

Mamá:

Papá:

Hermanas/hermanos:

Otros miembros importantes:

5. ¿A quién te pareces por la forma en que expresas las emociones?

6. En tu familia, ¿cuáles emociones se expresan más frecuentemente?
7. ¿Y cuáles son menos frecuentes?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿De qué te diste cuenta con este ejercicio?
2. ¿Para qué te va a servir este ejercicio?

4.8 El amor y la ternura: claves para el buen trato y la sanación

Está demostrado que quienes durante sus primeros años de vida no han recibido el contacto físico y las caricias de sus mamás y papás, suelen tener dificultades para dar o recibir afecto y para expresar sus emociones, llegando incluso a adoptar una postura corporal rígida. Por lo general, son personas que en la vida adulta tienden a evitar el contacto físico con los demás.

En apariencia estas personas suelen ser distantes y frías, presentando con frecuencia dificultad para sentirse queridas y aceptadas por quienes las rodean. Pero esta frialdad es solo miedo, emoción que las limita para acercarse y permitir que los demás se acerquen a ellas. Una poderosa razón para superar una situación de este tipo, es comprender que sin contacto físico no podemos relacionarnos afectivamente con las demás personas (pareja, hijas, hijos, compañeras de trabajo, etcétera); ni desarrollar nuestra vida de forma integral; ni amar libremente, lo que se ve reflejado en la tensión y rigidez de nuestro cuerpo y también, muy probablemente, en nuestras ideas, comportamientos, acciones y estados de ánimo.

Un antropólogo humanista señala que todos los seres humanos ansían el contacto físico y comúnmente éste no se recibe en cantidad y calidad suficientes.⁴³ En esta línea, sus investigaciones han demostrado que la falta de caricias puede provocar en el bebé un retraso en su desarrollo psicológico y hasta algún tipo de degeneración física que, incluso, lo lleve a la muerte aunque tenga el alimento y la higiene necesarias para sobrevivir.

En este mismo sentido Sidney B. Simon, estudioso de la conducta humana y las emociones, afirma que: «Sentimos en nuestro interior un hambre atroz que ninguna comida puede saciar... es el hambre de tocar y (ser tocadas o tocados), sentir, experimentar la realidad del contacto humano».⁴⁴ Los hallazgos de este autor, se pueden resumir en los siguientes puntos:

⁴³ Ashley Montagu, *El tacto. Importancia de la piel en las relaciones humanas*, editorial Paidós, México, 2004.

⁴⁴ Citado en Padrechulalo.blogspot.mx/2012/05/la-terapia-de-la-ternura.html, consulta en Internet realizada el 12/05/2013.

1. Todo ser humano nace con la necesidad vital de ser tocado, y esa necesidad perdura hasta la muerte.
2. Ser tocada o tocado de manera cariñosa y tierna tiene un efecto terapéutico.
3. En nuestra sociedad mucha gente (en su mayoría los hombres) no distinguen el toque cariñoso y amable de las caricias erótico-sexuales, debido a la formación de género que han recibido.
4. Afortunadamente, algunas niñas y niños, tienen la suerte de nacer en hogares en los que el «hambre de piel» queda satisfecha; mientras que, muchos más, solo reciben el contacto indispensable al ser alimentados y al asear sus cuerpos. Existiendo casos en los que, según nos consta, ciertos niños y niñas solo experimentan el contacto físico en forma de castigos corporales. Lo que explica que con frecuencia se porten «mal», hagan berrinches o se coloquen en situaciones de riesgo para llamar la atención y ser vistos, principalmente por sus madres, padres, tutores y/o cuidadores, llegando en ocasiones a provocar que los castiguen físicamente para sentir algún tipo de contacto, aunque sea golpes.

Por su parte, la psicoterapeuta Cristina Catuara⁴⁵ dice que todas las personas «nos volvemos seres humanos sensibles y con capacidad de amar y buscar este sentimiento, gracias a las caricias, al cuidado, al afecto, la atención, la compasión y la gratitud que damos y recibimos». Por lo que, cuando no recibimos la cantidad mínima de caricias que requerimos, entramos en un proceso de enfermedad que puede manifestarse en cualquier edad.

45 Maricristinacatuara.wordpress.com/2010/10/01, consulta realizada en Internet el 12/05/2013.

Es importante señalar que acariciar no es lo mismo que «agarrar»; cuando agarro un objeto lo hago sin pedir consentimiento, suponiendo que debe estar a mi servicio en el momento que lo requiero. Mientras que la caricia es todo lo contrario, y es nuestra intuición la que nos guía para saber cuándo tenemos permiso implícito de hacerlo, aun cuando no se verbalice. Siendo imposible acariciar por la fuerza ya que, al instante, se convierte en agresión y maltrato.

La caricia es un contacto piel a piel, cálida, suave, revestida de paciencia, que toca sin herir y respeta las fronteras, ritmo y tiempo de la otra persona, permitiendo su libre expresión.⁴⁶

46 *Op.cit.*

Sabemos que en muchas culturas se considera inapropiado el acercamiento físico entre las personas, incluso se llega a ver como algo malo que debe evitarse, más aún si se trata de contactos con el sexo opuesto. Es frecuente escuchar que no puede existir amistad «limpia» entre un hombre y una mujer. Esto se apoya en parte y, con razón, en la gran variedad de actos violentos que ejercen los hombres contra las mujeres (acoso y hostigamiento sexual, violaciones y feminicidios). Estos hechos e ideas hacen que las mujeres vivamos con miedo y desconfianza, lo

que muchas veces nos lleva a aislarnos e impide una sana interacción entre los géneros. Sin embargo, si queremos construir una CBTyS entre mujeres y hombres, y entre personas de distintas generaciones, es indispensable sumar la voluntad y las acciones de la sociedad en su conjunto para que nadie quede fuera.

Un primer nivel de acción está en nuestras manos y tiene que ver con rescatar e impulsar el contacto respetuoso-amoroso y el acercamiento físico entre las personas que nos rodean, para nutrir la confianza y el afecto. Condición indispensable para reconstruir el tejido social tan dañado en nuestros tiempos por la violencia estructural y de género que vivimos cotidianamente en todos los ámbitos de la vida social.

En esta lógica, nuestra tarea como interventoras comunitarias tendrá su base en y con el cuerpo, unidad primordial para gestar prácticas de vida buena para todas y todos.

4.9 Desarrollando la ternura

A. «El arrullo»

Este ejercicio tiene el propósito de experimentar los sentimientos de amor y ternura. Y, aun cuando en la infancia no los hayamos recibido de forma suficiente, ahora vamos a disfrutar esas emociones en el grado más intenso que podamos para llenar nuestros vacíos emocionales y fortalecernos interiormente.

Si bien es cierto que todos los sentimientos, en especial los relacionados con el amor, están asociados a la primera infancia, siempre tendremos la oportunidad de desarrollar nuestra capacidad de amar y ser amadas, y de aprender a ser expresivas y afectuosas con las demás personas. ¡Adelante!

Procedimiento

- Este ejercicio debe ser realizado en un grupo de, por lo menos, cinco personas. Para empezar, formamos parejas y nos colocamos frente a frente con los brazos entrelazados, formando una «cuna» entre todas. Una de las personas integrantes del grupo se queda sin pareja y su lugar se va rotando hasta que todas pasen al centro de la «cuna» y vivan la experiencia de ser arrulladas como se indica enseguida.
- Quien quedó sin pareja, se sienta en los brazos de las compañeras que están formando la «cuna» cuando ellas mismas se lo indiquen ya que primero, deberán agacharse un poco para facilitar que se suba, y levantarse hasta que se sienten seguras de cargar a la persona, pidiéndole que se acueste entre sus brazos.
- Cuando la persona esta cómodamente acostada, quienes la cargan le cantan con voz suave y tierna una canción de cuna en español o en la lengua materna de cada una y, cuando vaya llegando a su fin, bajan poco a poco el volumen de la voz y se quedan tarareando la música para que se relaje profundamente. Permanecen en esa posición un minuto.

B. «Ser bebé»

Entre todas, bajan de la «cuna» a la persona muy despacio y con cuidado, formando de inmediato un círculo pequeño, casi cerrado, en torno a ella. En seguida, cada una de las integrantes del grupo la acaricia tiernamente y le dice frases amorosas, de cariño y ternura, como si fueran regalos o «dones de un hada madrina». Por ejemplo: «Bienvenida al mundo», «eres una niña muy linda y fuerte», «te deseo lo mejor en la vida», «eres preciosa y te regalo el don de la sabiduría», «te doy dulzura y confianza en ti misma», «eres un ángel en la tierra con una misión muy importante», «nunca olvides que eres un ser maravilloso». etcétera.

A continuación, pasa otra persona a la «cuna» y se siguen los pasos indicados en los párrafos anteriores, hasta que hayan pasado todas.

Al final nos sentamos en círculo y compartimos la experiencia que, por lo general, es muy grata, ya que dar y recibir ternura mueve muchas emociones y nos da seguridad. Con mayor razón cuando formamos parte de familias o comunidades indígenas o mestizas en las que no se da el contacto físico y la expresión de los sentimientos a través de caricias y palabras.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN A

1. Escribe algún aspecto del «arrullo» que te interese recordar cuando vuelvas a realizar este ejercicio y, a continuación, contesta las siguientes preguntas:
2. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal, ¿con quién lo vas a hacer? ¿con qué frecuencia lo vas a realizar?
6. ¿Qué cambios crees que vas a tener cuando realices de nuevo este ejercicio del «arrullo» con las personas que elijas?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN B

1. Escribe algún aspecto del ejercicio «ser bebé» que te interese recordar cuando vuelvas a realizarlo y, a continuación, contesta las siguientes preguntas:
2. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal. ¿con quién lo vas a hacer? ¿con qué frecuencia lo vas a realizar?
6. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices, con cierta frecuencia, el ejercicio de «ser bebé»?

4.10 Abrazar es una medicina

Los abrazos conscientes y amorosos son uno de los mejores remedios para sanarnos. Abrazar es una medicina para el alma y para el cuerpo porque significa entrega, transmisión de energía, sentimientos compartidos de amor, solidaridad, jugueteo y complicidad. Dependiendo del caso, el abrazo está cargado de simbolismo romántico, de amor, pasión, fraternidad, apoyo, agradecimiento o dulces recuerdos. Un abrazo es algo personalizado, como una carta con destinatario y remitente que no tiene nada de anónimo, sino que está dirigida a alguien en especial. Los expertos en temas como la afectividad y la salud mental, aseguran que los seres humanos «necesitamos 4 abrazos al día para sobrevivir, 8 para mantenernos y 12 para crecer con bienestar».⁴⁷ Lo que no es tan sencillo de lograr. Sin embargo, es posible hacerlo cuando somos capaces de dejar fluir nuestra energía afectiva, estirar los brazos para rodear el cuello o la cintura de nuestros seres queridos y unir nuestros corazones.

47 Barbery, Lía,
El lenguaje de los abrazos,
editorial Mandala, Uruguay, 2007.

En este sentido, se han hecho experimentos para ver los efectos terapéuticos del contacto físico utilizado como medicina para tratar la depresión y la ansiedad, reducir el dolor y aumentar el deseo de vivir de las personas enfermas. Por lo que actualmente, este tipo de técnicas forman parte de los entrenamientos que se dan a enfermeras y personal médico en algunos lugares del mundo.

Por ejemplo, en la Universidad de Carolina del Norte, en los Estados Unidos, se ha documentado que el calor y la cercanía de un abrazo generan efectos positivos en términos fisiológicos. En este lugar, compararon dos grupos de personas. A uno le dijeron que se tomaran de las manos mientras veían un video y que, al terminar, se abrazaran durante 20 segundos. Al otro grupo se les indicó no hacer nada, solo sentarse en silencio mientras veían el video. Al final, a ambos grupos se les pidió que relataran alguna cosa del video que les hubiera molestado y, en seguida, se les tomó la presión sanguínea y el ritmo cardiaco, observando que los indicadores más altos correspondieron al grupo que no se abrazó y que las mujeres parecían más afectadas que los hombres.⁴⁸ Esto deja ver que, al parecer a las mujeres nos afecta más la falta de contacto físico. Entre los hallazgos encontrados destaca que, a través del contacto físico y, en particular, de los abrazos, es posible:

48 Carey Brainard y Delia,
*El arte de abrazar (Una guía
reconfortante del gesto de amor favorito)*,
Editorial Aguilar-Fontanar,
México, marzo 2013, pp.117-118.

- Lograr un efecto positivo en el desarrollo del lenguaje en niñas y niños, y en su capacidad intelectual.
- Hacernos sentir mejor con nosotras y nosotros mismos, y en nuestras relaciones.
- Generar cambios psicológicos positivos medibles tanto en la persona que abraza, como en la que es abrazada.

Aún cuando apenas se está empezando a comprender el poder que tiene el contacto personal, muchos científicos y psicólogos ya están

recomendando los abrazos como una forma específica de contribuir al bienestar físico-emocional. Este tipo de «abrazos terapéuticos» son fácilmente reconocibles y sus beneficios son inmediatos. La psicoterapeuta señalada⁴⁹ ha hecho la siguiente lista de los beneficios que podemos recibir a través de dichos abrazos:

49 *Op.cit.*, Barbery, Lía.

- Nos rescatan de la soledad y el aislamiento, al hacernos sentir que no estamos solas o solos.
- Guían nuestro autoconocimiento potenciando la autoestima.
- Facilitan los desbloques físicos y emocionales.
- Permiten vivenciar la integración de cuerpo, mente y emociones.
- Nos ejercitan en la empatía.
- Nos sitúan plenamente en el Aquí y el Ahora.
- Favorecen la comunicación afectiva con nosotras y nosotros mismos y con los demás.
- Estimulan la gratitud y despiertan la creatividad.
- Nos impulsan a adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Nos conectan con la intuición.
- Favorecen nuestra capacidad de dar respuestas asertivas.
- Propician la alegría y el buen humor, lo que es muy bueno porque la risa es una buena compañera.
- Brindan reconocimiento y protección a nuestra «niña o niño interior».
- Potencian la resiliencia, esto es la capacidad de recuperación ante las adversidades.

Por todas estas razones, el abrazo es una herramienta afectiva de gran importancia en las prácticas de la CBTyS y podemos usarla aprovechando que todas y todos a lo largo de la vida, tenemos la tendencia a ofrecer o buscar brazos amorosos.

En pocas palabras un **abrazo es un homenaje a la vida** y, por ello, proponemos que, en vez de construir barreras y muros que en lugar de protegernos, aumentar el aislamiento y la incomunicación; cons-

truyamos entre todas y todos, puentes afectivos de abrazos que nos permitan transmitir libremente nuestras emociones. De esta manera, haremos posibles relaciones amorosas y respetuosas entre los géneros, las etnias y las generaciones.

¿Qué se necesita para dar abrazos sanadores?

Todas las personas, independientemente de nuestra edad y condición económica o sociocultural, podemos dar y recibir abrazos. No necesitamos tener estudios sobre psicología o ser terapeutas, lo único que se requiere es sentir afecto y demostrarlo para sentir sus efectos sanadores.

Al intercambiar abrazos, somos susceptibles de despertar a la niña o al niño interior que llevamos dentro, quien necesita amor, seguridad, apoyo, cuidado y diversión. Por lo tanto, cuando des o recibas un abrazo es importante que tengas presente:

- Sólo dejarte sentir.
- Estar consciente que no todas las personas están dispuestas a dar o recibir un abrazo. Hay personas que en cuya cultura no entra este tipo de expresiones de afecto.
- Asegurarte que tienes la aceptación y consentimiento de la persona, preguntándole antes.
- Recordando que no todas las personas tienen la misma facilidad para dar y recibir afecto, pero es algo que podemos ir desarrollando con la práctica.
- Tomar en cuenta que la interpretación que le pueda dar la otra persona al abrazo, no depende de ti, sino de su experiencia de vida.
- Considerar que, inclusive, alguien puede rechazar un abrazo si el momento, las circunstancias y la interpretación no son los adecuados. De ahí que, para que un abrazo sea bien recibido, dependerá en gran parte del momento y la forma en que lo demos.

4.11 Ejercicio. «Abrazo de corazón a corazón»⁵⁰

Cada vez más terapeutas, doctoras, doctores y profesionales de la salud mental consideran que el «abrazo de corazón a corazón» es una forma terapéutica de abrazar. No tiene límite de tiempo y puede durar varios segundos o minutos, dependiendo de la capacidad de las personas para

⁵⁰ Este apartado se basa en el texto consultado en Internet. Terapias Naturales.com.es/abrazoterapia-el-abrazo-de-corazón-html, con acceso el 8/02/2013.

focalizar su atención y su intención en transmitir amor y bienestar. Sugerimos realizarlo con familiares, amigas, amigos y compañeras con quienes sientas cercanía, confianza y afecto.

Inicia preguntando ¿por qué es importante darnos abrazos?, las respuestas probables pueden ser: «para dar afecto, amor y cariño», «para transmitir energía», «expresar solidaridad», «sentirnos queridas» y «sentir paz», entre otras. Y, en seguida, haz notar que, a pesar de ser una acción tan sencilla que no cuesta nada y para la que solo hace falta nuestra voluntad, realmente damos pocos abrazos.

Como interventoras sociales para una CBTyS también podemos realizar este ejercicio en grupos, pero no es recomendable que sean mixtos, sino que trabajen de forma separada las mujeres y los hombres quienes, por su parte, también deben aprender a abrazarse entre ellos sin sentirse «menos hombres». En ambos casos, es muy importante separar el abrazo del deseo sexual.

Si estamos dando un primer nivel de atención en caso de violencia de género, tampoco es recomendable que a las parejas que acuden para ser atendidas, les pidamos desde el principio que se den entre ellos este tipo de abrazo. Es mejor trabajar en grupos separados para que, por su lado, las mujeres se fortalezcan y estén en condiciones de superar las relaciones de poder desiguales que las oprimen; y los varones reflexionen entre ellos de dónde viene su violencia como primer paso para desnaturalizarla, responsabilizarse y, en la medida de lo posible, reparar el daño causado. Una vez en marcha el proceso de reconciliación, el contacto físico a través del «abrazo de corazón a corazón» puede ayudar a sanar la relación.

El abrazo de corazón a corazón es pleno y largo, afectuoso y tierno, abierto y genuino, fuerte y solidario. ¡Date la oportunidad de sentirlo!

Recuerda que los verdaderos sentimientos no necesitan motivos, razones, día, hora o lugar especiales. Sólo déjate llevar y demuestra el amor que llevas dentro a las personas que te interesan.

Procedimiento

- Formamos parejas y nos colocamos frente a frente. El abrazo da inicio viéndose directamente a los ojos con la otra persona. Una vez que hacemos este primer contacto con la mirada, nos volteamos para abrazarnos del lado izquierdo para que queden juntos corazón con corazón, y pegamos nuestras mejillas. Se trata de un abrazo firme, pero suave, procurando inhalar y exhalar al mismo tiempo con lentitud y concentrando la atención en transmitir: amor, cariño, ternura, alegría, bienestar, esperanza, fuerza, seguridad, etcétera. Sostenemos esta posición lo más que aguantemos (mínimo 30 segundos) ya que el abrazo para que sea eficaz debe ser prolongado, firme, seguro, sin miedo, con el cuerpo relajado, respetuoso y tierno. Si realizamos esta actividad en grupo o con varios miembros de la familia, se repite el mismo procedimiento entre todas las personas presentes.

- Cerramos el ejercicio con una ronda de intercambio de experiencias acerca de la vivencia experimentada con el abrazo, y nos damos una afectuosa despedida.

Preguntas de reflexión

1. Escribe algún aspecto del «abrazo de corazón a corazón» que te interese recordar cuando vuelvas a realizar este ejercicio y, a continuación, contesta las siguientes preguntas:
2. ¿Cómo te sentiste con el abrazo?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal, ¿con quién lo vas a aplicar? ¿con que frecuencia lo vas a realizar?
6. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando incluyas el abrazo de corazón a corazón en tu vida cotidiana?

4.12 Por favor, tócame

Para leer este texto, del que no sabemos quién fue su autor o autora, sugerimos usar las palabras hijo, niño, amigo, etcétera, en masculino o en femenino, dependiendo de la identidad de género de quien lo lea. En este caso, está en femenino.

Si soy tu hija recién nacida, por favor, tócame. Necesito tu caricia de una manera que no te imaginas. Tu cariño me transmite seguridad y amor.

Si soy tu niña, por favor, tócame. Es un modo de atender mi necesidad de cariño.

Si soy tu adolescente, por favor, tócame. No pienses que por haber crecido, no necesito de tus brazos cariñosos, de una voz tierna. Cuando la vida se hace difícil, la niña que hay en mí te vuelve a necesitar.

Si soy tu amiga, por favor, tócame. No hay nada como un abrazo afectuoso para saber que yo te importo. Un gesto de cariño cuando estoy triste, me garantiza que soy querida, y me reafirma que no estoy sola. Tu gesto de consuelo tal vez sea lo único que yo necesito.

Si soy tu esposa, por favor, tócame. Tal vez pienses que tu pasión basta, pero son tus brazos los que detienen mis temores. Necesito tu toque tierno. Para recordar que soy amada simplemente por mí misma.

Si soy tu hija adulta, por favor, tócame. Aunque tenga una nueva familia que abrazar, todavía necesito tus brazos cuando me lastimo.

Si soy tu madre y ya estoy mayor, por favor, tócame, como yo te tocaba cuando eras niña, y da calor a mi cuerpo cansado con tu proximidad.

Mi piel, ahora marcada, necesita ser acariciada. No tengas miedo, ni pena, sólo tócame.

Anónimo

Al terminar la lectura, escribe tus reflexiones sobre el mensaje que transmite e incluye tu opinión sobre este escrito.

4.13 Las emociones y su reflejo en el cuerpo

La intención de este apartado es ayudarnos a reconocer el momento en que se activa una emoción, para así comprender cómo viaja por el cuerpo, los cambios fisiológicos que produce y la forma en que nos afecta físicamente. Para tal fin, presentamos algunos planteamientos que nos da un experto en este tema (Goleman, 2003):

Todas las emociones viajan en nuestro cuerpo, generando cambios fisiológicos que nos producen sensaciones físicas y nos predisponen para la acción.

Las emociones comunican algo a las/los demás, a través del lenguaje no verbal, es decir, de la expresión facial (micro-emociones), de la postura corporal y del tono de voz.

Cada persona experimenta las emociones desde su propia subjetividad (su particular manera de sentir y dar significado y significativo a lo vivido), por lo tanto su activación, duración, intensidad y forma de expresarlas corresponde a la experiencia de cada persona. No obstante, la modulación de las emociones se da en el terreno de las relaciones socio-afectivas.

Las emociones tienen tres momentos: su aparición, la evaluación automática que hacemos de ella (que se da en menos de un segundo), y el surgimiento del impulso para la acción.

Lo ideal para lograr la regulación consciente de las emociones es ganar tiempo para evaluarlas y comprender lo que se está sintiendo. De este modo, es posible aprender a modular, tolerar y expresar las emociones para evitar que nos atrape el desorden emocional con sentimientos desagradables, como el miedo, la ira, la ansiedad y la depresión. Disponer de un tiempo para valorar lo que nos está sucediendo, permite tomar conciencia y valorar la situación desde el momento en que se presenta la emoción hasta que surge el impulso para la acción.

También los pensamientos generan emociones de variada naturaleza e intensidad. Por lo que es común encontrar algunos patrones mentales y de comportamiento que muchas veces acompañan nuestras «explosiones» emocionales, estados de ánimo, formas de ser y de reaccionar. Por eso, es muy importante trabajar consciente y constantemente en la creación de pensamientos positivos respecto a nosotras y al mundo que nos rodea.

Aunque tenemos la capacidad de expresar verbalmente lo que sentimos, existen personas que tienen dificultad para identificar el componente afectivo de las emociones y para expresarlo con palabras.

A partir de esta lectura, identifica con claridad y escribe ampliamente sobre las emociones que han limitado tu bienestar y que bloquean tu desarrollo personal y tu desempeño como activista para una CBT (inseguridad, miedo, culpas, victimización, vergüenza, etcétera).

4.14 Ejercicio Pennebaker. «Escribiendo secretos»

⁵¹ James Pennebaker, psicólogo especialista en escritura terapéutica de la Universidad de Texas, en los Estados Unidos.

Este ejercicio lleva el nombre de su creador,⁵¹ quien comprobó que la escritura ayuda a liberar vivencias traumáticas. Es una herramienta de gran utilidad para limpiar nuestra mente y descontaminar el corazón de resentimientos y emociones paralizantes que nos limitan y nos enferman. Además de que incrementa nuestra capacidad de manejar las emociones.

Se basa en la narración escrita de asuntos personales que debe realizarse en varios tiempos con una duración entre 10 y 20 minutos cada uno, sin preocuparse por la redacción, sino escribiendo de corrido sin detenerse, según se describe en los siguientes párrafos.

Si en algún momento no sabes cómo seguir tu escrito, puedes repetir la última palabra tantas veces como sea necesario, hasta que surja otra idea. Por ejemplo, si estabas diciendo: «Ese día estaba muy cansada» y ya no se te ocurre cómo continuar, puedes seguir escribiendo la palabra «cansada» varias veces, hasta que surja otra idea que te permita concluir el relato en el tiempo previamente definido. Es importante que en este caso no escribas en tu libreta, sino que uses hojas sueltas.

⁵² Adaptado por Carmen Magallón de Pennebaker James, Domínguez Benjamín, Valderrama Pablo, Olvera Yolanda y Meza María de los Ángeles. *Escribiendo sus Secretos. Encontrando el Mecanismo del Cambio Individual*. UNAM, Facultad de Psicología (mimeo) México, 1993.

Procedimiento ⁵²

Iniciamos recordando un evento doloroso que nos ha marcado la vida y frena nuestro bienestar y desarrollo. En cada uno de los pasos siguientes trata de identificar y registrar tus sentimientos y los cambios producidos en cada momento. Si gustas, ten a la mano lápices de colores para que vayas marcando los sentimientos conforme se indica. Define cuántos minutos quieres dedicar a cada paso y asegúrate de cumplirlo.

1.º momento, escribir espontáneamente, en primera persona, y en tiempo presente:

Yo estoy, yo pienso, yo digo, yo siento, yo hago, yo quiero, etcétera.

Al terminar, si deseas, puedes subrayar los sentimientos y clasificarlos con colores según semejanza para identificar cuales están más presentes. Por ejemplo, el verde para el coraje y el amarillo para la alegría.

2.º momento, escribir lo mismo en primera persona, pero en tiempo pasado:

Yo estaba, yo pensé, yo dije, yo sentí, yo hice, yo quería, etcétera.

Al terminar, puedes seguir subrayando los sentimientos con colores para identificar cuáles se repiten y cuáles se van transformando.

3.º momento, escribir de nuevo el relato, pero ahora en tercera persona y en tiempo presente:

Ella está, ella piensa, ella dice, ella siente, ella hace, ella quiere, etcétera.

Al terminar, puedes seguir subrayando los sentimientos clasificándolos con colores según semejanza, para identificar cuáles se van transformando o se diluyen y desaparecen.

4.º momento, escribirlo por última vez en tercera persona y en tiempo pasado:

Ella estaba, ella pensó, ella dijo, ella sintió, ella hizo, ella quería, etcétera.

Revisa tu escrito, compara qué paso con tus sentimientos a lo largo del ejercicio y descubre los cambios de ánimo que fuiste experimentando. Cuando hayas terminado, rompe o quema estas hojas pues ya cumplieron su función de liberarte de estas vivencias dolorosas.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al realizar este ejercicio?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal.
¿con quién lo vas a aplicar? ¿con qué frecuencia lo vas a realizar?
5. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando incluyas este ejercicio en tus prácticas de intervención y qué te parece importante recordar cuando lo apliques con otras personas?

Si deseas, incluye este ejercicio en tu programación de trabajo personal y hazlo con otros eventos dolorosos que te hayan marcado en el pasado o en tu vida reciente.

Explosión

Delmira Agustini

Mayor información:

<https://poemas.yavendras.com/delmira-agustini/>

¡Si la vida es amor, bendita sea!
¡Quiero más vida para amar! Hoy siento
Que no valen mil años de la idea
Lo que un minuto azul de sentimientos.

Mi corazón moriría triste y lento...
Hoy abre en luz como una flor febea.
¡La vida brota como un mar violento
Donde la mano del amor golpea!

Hoy partió hacia la noche, triste, fría...
Rotas las alas, mi melancolía;
Como una vieja mancha de dolor

En la sombra lejana se deslía...
¡Mi vida toda canta! ¡Besa, ríe!
¡Mi vida toda es una boca en flor!

5.1 Introducción

El acelerado ritmo de vida que llevamos, así como los pensamientos y las emociones negativas generan estrés y debilitan nuestra salud, al generar ideas, imágenes y emociones pesimistas de nosotras mismas, de los demás y de nuestra realidad. De igual forma, las relaciones interpersonales de malos tratos, las injusticias y la falta de equidad entre los géneros producen efectos muy perjudiciales sobre nuestra salud y bienestar. De ahí que, si estamos expuestas continuamente a este tipo de desgaste emocional, lo más probable es que nos enfermemos frecuentemente.

Circunstancia que se ve agravada por la preocupación, la ansiedad y el miedo ante los conflictos de todo tipo que han aumentado en el país en los últimos años, generando una situación de inseguridad personal y social que nos hace estar expuestas a múltiples riesgos en la mayoría de nuestras regiones y comunidades.

Asimismo, el poco tiempo que nos damos las mujeres para descansar y alimentarnos adecuadamente, hace que nuestras capacidades y habilidades se vean disminuidas. Por lo que, a veces, sentimos que estamos en un callejón sin salida con la sensación de estar «atrapadas y sobrecargadas» por nuestras rutinas familiares, del trabajo, de nuestras organizaciones, etcétera.

Tomando en cuenta lo anterior, un objetivo de este capítulo es conocer más a fondo el funcionamiento del cerebro y su importancia en todos los ámbitos de nuestro ser: físico, mental, emocional y espiritual, para valorar su potencial en los procesos de sanación. Otro objetivo también es apropiarnos de herramientas de la medicina energética y de técnicas de meditación que contribuyan a nuestro autocuidado y fortalezcan el compromiso personal en la construcción de bienestar.

Te invitamos a que en este apartado aprendas a relajar y aquietar tu mente, así como a ejercitar tu cerebro para aumentar tu conciencia corporal, equilibrar tus emociones y generar nuevos patrones de conducta que ten den bienestar.

5.2 Caminata en el pasto y ejercicios para el cuello y los hombros

Una excelente práctica es caminar en el pasto con los pies descalzos en las mañanas, cuando el pasto aún está mojado por el rocío de la noche, con lo que se estimula el sistema circulatorio e inmunológico. Si además incluimos ejercicios suaves para destensar el cuello y los hombros, los beneficios energéticos serán mayores.

Procedimiento

- Realizar una caminata sobre pasto en postura neutral y equilibrada mínimo 5 minutos o el tiempo que desee.
- Hacer movimientos de medio círculo con el cuello hacia ambos lados.
- Hacer círculos completos con el cuello, primero hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo.

- Subir los hombros en dirección de las orejas, sostener un instante y soltarlos en un solo movimiento.
- Hacer círculos con los hombros hacia atrás, y luego hacia adelante.
- Girar la cabeza hacia el lado derecho, sostener la posición y teniendo los ojos cerrados, mover el globo ocular hacia el lado izquierdo, como si intentaras ver el hombro izquierdo. Hacer el mismo ejercicio del otro lado girando los ojos cerrados hacia el lado derecho.

Nota: Todos los ejercicios corporales se deben realizar despacio y acompasados con la respiración. Se recomienda hacer, mínimo, una serie de 10 repeticiones.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. Escribe algún aspecto del procedimiento que te interese recordar cuando vuelvas a realizar esta práctica.
2. ¿Cómo te sentiste con el ejercicio?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal, ¿con qué frecuencia lo vas a realizar?
¿con quién lo puedes compartir?
6. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices este ejercicio con regularidad?

Tarea: cumplir con la meta que te propongas e incluir la reflexión en el reporte.

5.3 Funcionamiento del cerebro⁵³

53 Este apartado se basa en el texto consultado en internet, titulado Método Silva de vida, pág www.Noxx.com/mx/aladeh.entrada.asp?id=2128 o www.metodosilvadevida.com, con acceso el 5/02/2013.

54 Citado en el documento Método Silva ya mencionado...

55 Espin, J., Mérida, J. A. y Nolte, J., *El cerebro humano*, 3ª. Edición, Mosby/Doyma libros, Madrid, 1994.

Muchas veces nos hemos preguntado por qué si ya sabemos lo que nos hace daño, es difícil cambiar nuestros patrones de vida. Para responder esta pregunta, es fundamental saber que el cerebro es tu principal aliado, pero como afirma Wayne Dyer, tu cerebro también puede ser el más grande obstáculo entre ti y el cambio.⁵⁴

El cerebro está formado por pequeñas células nerviosas llamadas neuronas.⁵⁵ Cuando las neuronas se conectan o se activan es porque están relacionadas con un estímulo que las convierte en un pensamiento o en un recuerdo. **El cerebro construye todos sus conceptos por la Ley de la Memoria Asociativa.** Cada concepto, pensamiento o idea tienen relación entre sí, están formados por una mini neuro-red (todas las neuronas que se encienden en relación con este pensamiento), y son

estas mini neuro-redes las que nos permiten percibir de cierta manera los conceptos y sentimientos.

Una neurona no puede procesar un concepto por sí misma, necesita otros conceptos, pensamientos, ideas, para definirlo. No se puede concebir algo que nunca has experimentado, visto o sentido. A modo de ejemplo, para entender el concepto y el sentimiento de amor necesitamos muchas otras ideas. Así, algunas personas asocian el concepto de amor a una persona en particular o lo tienen «conectado» a experiencias concretas de alegría, diversión, ternura, etcétera. Cada uno de estos sentimientos y pensamientos son traídos a la mente por las conexiones realizadas dentro del cerebro, al crear una neuro mini-red que permite reconocer el concepto de amor.

Un ejemplo hipotético es el de María, quien al pensar en el amor, lo asocia con la decepción a partir de sus experiencias pasadas. Esta decepción pone en marcha un conjunto de conexiones y su cerebro «enciende» el recuerdo de su ex-pareja que la dejó y de la soledad y la tristeza que esto le causó. La misma palabra puede desencadenar una reacción completamente diferente y distintos tipos de emociones, dependiendo de la persona y de sus experiencias pasadas.

Las neuro-redes no sólo afectan nuestros recuerdos, experiencias y emociones, sino también influyen en la química de nuestro cuerpo. Las conexiones que se realizan en el cerebro (y las emociones resultantes) tienen efecto sobre las necesidades químicas del cuerpo. Hay un producto químico para cada emoción: ira, victimización, tristeza, alegría, miedo, amor, bienestar, y otros. Así, en el momento en que experimentamos ese estado emocional, el hipotálamo (una de las áreas del cerebro) ordena segregar ciertos productos químicos y los libera en el torrente sanguíneo. Estas sustancias se dispersan por todo el organismo y se unen a las células, alterando nuestro cuerpo. De este modo, cada célula tiene una conexión con todo nuestro ser.

Es muy importante identificar los estados emocionales que están presentes en tu vida diaria y darte cuenta si hay veces en que no puedes controlar algunas emociones. Si es así, es posible que te hayas hecho adicta a emociones como la ira, el dolor, los celos y la tristeza. Ser adicta quiere decir, que has condicionado tu cuerpo a ciertas sustancias y cuando lo privas de ellas, se le antojan más. Al igual que en cualquier otra adicción, una vez que obtienes cierta dosis, deseas más y luego un poco más hasta llegar probablemente al malestar, la enfermedad, la infelicidad, la autodestrucción o el daño a otras personas.

Las adicciones emocionales se instalan por experiencias en tu vida o en la de alguien cercano, ya sea en la infancia o en cualquier otro momento de la existencia. Cualquier información que procesamos y que se recibe de nuestro medio ambiente está siempre teñida por nuestras experiencias y por la respuesta emocional que tenemos cuando tomamos esta información.

La psicología ha demostrado que las células nerviosas que «se encienden», se conectan y «se alumbran» juntas. En otras palabras, si haces algo una y otra vez, esas células nerviosas crean una relación profunda y fuerte entre ellas y así se instala

un patrón emocional. Por ejemplo: si estás enojada o frustrada frecuentemente, o si sufres y te das razones para ser una víctima, lo que estás haciendo es reforzar una neuro-red que creará un aprendizaje de largo plazo con otras células nerviosas. El resultado es que todo esto va marcando tu identidad, es decir construyendo tu «Yo», e identificándote con esas emociones y conexiones, aunque no lo desees ni te lo hayas propuesto. De tal modo que puedes llegar a decir «Yo soy corajuda», en lugar de reconocer que a veces sientes coraje.

Otro ejemplo puede ser el de Fernanda, quien vive con su marido una relación conflictiva con mucha tensión y estrés. Ella trabaja, hace todo lo que puede para mantener la armonía en su hogar, pero no lo consigue. Él está decepcionado de ella porque es gorda y no cocina tan bien como su mamá. Mientras que ella se siente frustrada día a día y se molesta con su marido porque siempre hace esta comparación. Estas emociones la llevan a comer más y a seguir subiendo de peso, diciéndose a sí misma que su marido tiene razón. Esta situación crea ciertas conexiones en el cerebro de Fernanda de manera que cuando piensa en su marido, su cerebro segrega los productos químicos de «presión» que conducen a la «ira» y a la sensación de «fracaso». Así, Fernanda condiciona su cuerpo a estas emociones, y se acostumbra a recibir estos estímulos químicos todos los días. Por otro lado, cuando Fernanda está en su trabajo de la *Casa de la Mujer*, se enoja por cosas pequeñas y detalles sobre la limpieza de la oficina o las diligencias para la comida. Esta situación crea tensión entre las integrantes del equipo y sentimientos de frustración, cansancio y desánimo entre ellas. Aún más, si Fernanda toma vacaciones, aún en esos días ella se enoja y se molesta por cualquier cosa. Todo esto es debido a la fuerte y constante conexión que Fernanda ha creado a partir de sus experiencias, por las cuales, su cuerpo se ha hecho adicto a la sensación de ira y su cerebro hace todo lo posible por crear los productos químicos para satisfacerlo.

Al darse cuenta que las cosas que no solían molestarla, ahora provocan su ira, Fernanda siente que sus emociones están cada vez más fuera de su control, pero no sabe qué hacer.

Lo que necesitan María y Fernanda es desactivar esos patrones emocionales adictivos para establecer nuevas neuro-redes en su cerebro. Para este fin, es importante saber que estas adicciones, como cualquier otra, limitan la libertad de las personas, disminuyen la conciencia y conducen a estados negativos que son causa de malestar e infelicidad.

Nosotras también, como interventoras comunitarias, debemos estar atentas para descubrir si tenemos algún tipo de adicción a emociones, sustancias, personas o incluso cosas que nos hacen sentir fuera de control, ya que estas experiencias de vida no son compatibles con el buen trato ni con el bienestar que nos interesa alcanzar para nosotras y para las personas con quienes trabajamos.

5.4 Nuevas conexiones cerebrales para el cambio

Al conocer ejemplos como los descritos en el apartado anterior, la pregunta que surge es si es posible liberarnos de este tipo de patrones mentales y emocionales,

para hacer los cambios que necesitamos y avanzar hacia el buen trato en nuestra propia vida y en la de quienes nos rodean.

La respuesta es afirmativa y el procedimiento es muy claro: tienes que dejar de «encender» tus neuronas (neuro-red) asociadas a la adicción. Necesitas encontrar una manera de detener el cableado de tus neuronas con los sentimientos y las asociaciones que no deseas y construir «reprogramaciones» positivas y poderosas. Esto es fácil escribirlo y decirlo, pero para lograrlo se requiere conocimiento, voluntad, constancia, tiempo y mucha paciencia.

Hay personas que tienen las mejores intenciones y gran fuerza de voluntad, pero fallan al tratar de crear estas nuevas conexiones porque la fuerza de voluntad por sí sola, no basta para superar las adicciones. Ya que el cerebro siempre trae a la mente situaciones que le permitan satisfacer sus necesidades bioquímicas, lo que necesitamos es seguir un procedimiento consciente y constante para re-cablear nuestro cerebro, permitiéndole hacer conexiones nuevas y sanas.

¿Cómo renovar nuestro cerebro?

Afortunadamente, se ha comprobado que las células nerviosas que no se disparan al mismo tiempo, esto es las que no «se encienden» juntas, son células que no se conectan, perdiendo así su relación y fuerza en el mediano y largo plazo. Por ello, cada vez que interrumpimos un pensamiento que produce una respuesta química en el cuerpo, las células nerviosas dejan de conectarse entre sí rompiéndose su «vínculo», lo que demuestra que nuestras neuronas tienen la capacidad de «des-aprender» todos los patrones y mensajes negativos que hemos grabado a lo largo de nuestra vida. De este modo, cuando nos damos cuenta de estos patrones y mensajes negativos y logramos interrumpir el proceso de pensamiento-emoción-reacción (para lo que podemos usar la expresión «yo los cancelo»), ya no somos el cuerpo y la mente emocional de una persona que está respondiendo de forma automática a los estímulos externos y a los aprendizajes adquiridos. Por el contrario, al cancelar esta conexión fortalecemos nuestro poder interior y empezamos a desarrollar respuestas creativas que nos permiten realizar transformaciones a nivel personal y en nuestro entorno, dejando de cumplir las expectativas y mandatos propios o impuestos por los demás.

Un paso indispensable para iniciar este tipo de transformaciones es la aceptación. Tal como lo establece el programa de rehabilitación Alcohólicos Anónimos, al plantear que el principio para superar la adicción es el reconocimiento y la aceptación: **«Tú nunca serás capaz de librarte de una relación negativa si no estás enterada de su existencia».**⁵⁶

Por lo que es necesario ver con claridad cuál es la adicción que te afecta y de la que te quieres liberar, para poder identificar las experiencias y los conceptos que se conectan entre sí en relación con ella. Por ejemplo, cuando se trata de la adicción a relaciones de maltrato, es importante

⁵⁶ Los doce pasos y doce tradiciones, *Libro de la fraternidad de Alcohólicos Anónimos. Programa de recuperación*, México, D.F., 2003.

analizar tus creencias sobre: ser hombre, ser mujer, la pareja, el amor, la familia y la salud, para estar en condiciones de entenderla. Así, al saber cómo funciona, cuál es su móvil cultural y de género, y cómo frena tu crecimiento como persona y como ciudadana, podrás cambiar tus pensamientos y las conexiones neuronales asociadas a ellos para liberarte de esas creencias y superar la adicción que originan.

Debido a que gran parte de tu vida has realizado estas conexiones entrenando a tus células para desear ciertos sentimientos, estás psicológicamente unida a pautas de conducta que, a su vez, son reforzadas socialmente. Por lo que el cambio no será fácil. Sin embargo, es posible lograrlo si aprendes cómo deshacer las conexiones negativas mediante un método efectivo como éste.⁵⁷

57Método Silva..., *Op. Cit.*

Lo primero que debes hacer es relajarte porque para iniciar un nuevo cableado y reprogramar tu mente es indispensable dejar a un lado el estrés. El estrés es una limitación para el cambio, frecuentemente vivimos en un estado de reacción a la urgencia, en lugar de centrarnos en lo que es importante para nuestro bienestar. Como el estrés refuerza las conexiones que ya existen entre las neuronas e inhibe la posibilidad de hacer nuevas conexiones, para reprogramar tu cerebro tienes que estar relajada y dispuesta a producir emociones positivas.

Así en contraste con la reacción que se produce si sueles conectar el amor con la decepción de todas tus relaciones fallidas y con los malos tratos, también **puedes construir una creencia positiva asociando al amor con la ternura, la seguridad y el placer.**

El proceso a seguir es:

1. Cancelar consciente y verbalmente los pensamientos, emociones y experiencias negativas pasadas y sustituirlas con sensaciones agradables.
2. Cuando sientas o pienses en el amor, **tu cerebro hará la conexión entre tus deseos, imágenes y/o experiencias de amor, con algo que es positivo** y sano.
3. El cerebro suministrará, entonces, las sustancias químicas «de la alegría» en lugar de las sustancias «de la decepción», con lo que irá disminuyendo tu adicción a la decepción y podrás asociar el amor como confianza y seguridad, incrementando significativamente tu poder interior.
4. Una vez que fortaleces esta nueva conexión, la antigua se irá debilitando hasta romperse y tendrás la fuerza y el poder suficientes para tomar las decisiones que mejor te convengan.

5.5 Las adicciones

Para adentrarnos en el tema de las adicciones, podemos hacer una reflexión en grupo a partir de lo que saben al respecto cada una de las personas que lo forman. La siguiente guía de preguntas puede ayudarte a abrir la discusión para luego recoger y ordenar las opiniones expresadas por cada quien. Tal como lo hicimos al abordar este tema con un grupo de mujeres indígenas, con los siguientes resultados:⁵⁸

¿Qué son las adicciones?

Apegos, algo que crees que no puedes dejar, vicios, necesidades emocionales, vacíos no cubiertos, dependencia, satisfacción pasajera placer momentáneo, algo que daña.

¿Cuáles adicciones conocemos?

Alcohol, Coca Cola, cigarro, café, comer mucho, emociones, dulces y chocolates, sexo, marihuana y otras drogas, thinner o solventes, juegos de azar, fármacos, relaciones con ciertas personas, televisión, internet-facebook, trabajo y a la hiperactividad.

¿Cómo sabemos que tenemos una adicción?

- Aunque no es una necesidad, creemos que lo necesitamos.
- Causa problemas en las relaciones y en el trabajo.
- Cuando me dicen que me hace daño, me justifico y no lo entiendo.
- Cuando se dan cambios en la conducta.
- Puede provocarnos accidentes o enfermedades.
- Puede llevarnos a agredir o robar para satisfacer la necesidad que sentimos.

58 Las respuestas de esta lista fueron dadas por las participantes de la generación piloto 2012-2013, de la Especialidad Formación de Interventoras Comunitarias para la Construcción de una Cultura de Buen Trato y el Bienestar, realizada por Comaletzin, A. C.

Una vez que hayan respondido las preguntas, es importante reconocer que, en distinto grado, la mayoría de las personas tenemos algún tipo de adicción. Existiendo claves que nos dan la pauta para saber si tenemos alguna, como perder la voluntad y el control y, por tanto, no ser capaces de tomar decisiones plenamente conscientes sobre aquello a lo cual somos adictas. Lo que ocasiona que, aquello que en algún momento fue motivo de placer y creímos que tenía cierta conveniencia, se revierte en contra nuestra y desencadena una serie de problemas que nos afectan no solo a nosotras, sino a las personas que están cerca.

Como lo vimos en el apartado 5.3, las adicciones están estrechamente vinculadas con las emociones y con el cerebro. A nivel neurológico se producen sustancias que causan placer y nos volvemos dependientes a ellas, por eso se dice que las adicciones en cierta manera, son una enfermedad. Sin embargo, los expertos en el tema afirman que es posible controlarlas ejercitando nuestro cerebro y viviendo sanamente.

Quienes somos activistas, educadoras comunitarias y/o defensoras de derechos debemos estar atentas para descubrir si tenemos algún tipo de adicción a emociones, sustancias, personas o incluso cosas que nos hacen sentir fuera de control, ya que estas experiencias de vida no son compatibles con el buen trato ni con el bienestar, comprometiéndonos a trabajar con nosotras mismas para salir de tal situación. Para lo cual es importante apoyarnos en todos los recursos personales que tenemos, las herramientas que hemos aprendido en este Manual, el respaldo de otras mujeres y, si es necesario, consultar también a profesionales especialistas en este campo.

En cuanto a nuestra labor comunitaria, es importante tener claro que para prevenir o tratar adicciones, sólo podemos brindar una atención básica que, sin ser curativa, puede ser de gran ayuda. Recordemos que hay distintos niveles de intervención: el primero es preventivo y tiene que ver el trabajo de sensibilización que podemos realizar antes que aparezca el problema; el siguiente nivel es cuando apenas está comenzando la adicción y aún es leve. Estos dos casos se pueden tratar con meditación, medicina tradicional o complementaria,⁵⁹ psicoterapia y consejería. Si es algo más avanzado hay que acudir con un especialista y si se trata, por ejemplo, de una adicción grave a drogas o fármacos, será necesario canalizar a la persona a una institución de salud y, en algunos casos, hospitalizarla.

59 En este capítulo, el concepto «medicina complementaria» se emplea en lugar del término «medicina alternativa» que se usa habitualmente, para referirse a herramientas terapéuticas tales como: magnetos, flores de Bach, aromaterapia, cromoterapia, danza terapia, arte terapia, etcétera.

Es importante destacar el papel de la meditación como un importante recurso que ayuda a prevenir y a tratar las adicciones leves porque permite tranquilizar la mente, acrecienta nuestro poder interior y nos ayuda a reconocer aquello que nos daña y lo que podemos hacer para evitarlo. Como se ha dicho, las adicciones tienen que ver con la bioquímica cerebral y no es un asunto de voluntad o inteligencia, sino de no darse cuenta cuándo se pierde el control. Es por ello que se desarrollan como una espiral, pero, al estar íntimamente relacionadas a carencias, rechazos y pérdidas afectivas, es posible prevenir y superar las adicciones leves si trabajamos en la esfera de las emociones y hacemos contacto con todo nuestro ser a través de la meditación.

5.5.1 Ejercicio. «Reconociendo nuestras adicciones»

1. Revisa tu conducta, comportamientos y rasgos de personalidad para identificar lo que no te gusta, pero que sientes que no puedes modificar porque rebasa tu fuerza de voluntad. Puede estar relacionado con una emoción, una relación personal, un hábito, una reacción ante ciertos hechos, un alimento o cualquier otra cosa de tu vida que consideres una adicción. Enuméralos por orden de importancia de acuerdo a su intensidad.

- 1.
- 2.
- 3.

De esta lista, escoge la adicción principal. Describe el origen o génesis ¿Cómo surgió, es decir, cuándo y cómo se instaló en tu vida?, ¿cómo te sientes con esa adicción?, ¿cómo afecta tu vida y tus relaciones actuales?

5.5.2 Ejercicio. «Análisis de nuestra principal adicción»

Primero analiza todos los elementos que permitieron que se instalara la adicción que escogiste para realizar el ejercicio anterior. A continuación, escribe los cambios concretos que puedes hacer para superarla, siguiendo el proceso descrito en el punto 5.4.

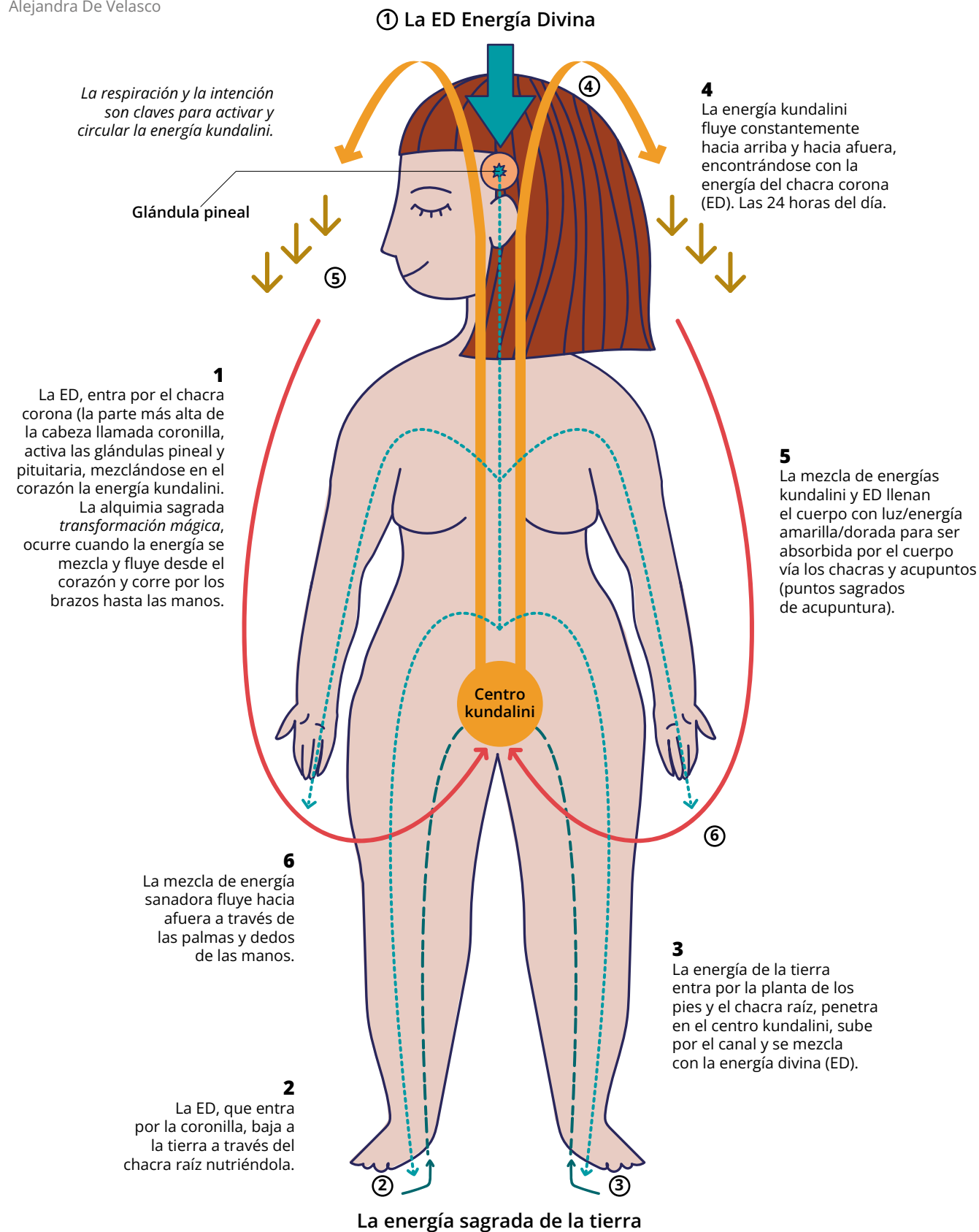
- 1.
- 2.
- 3
- 4
- 5.

Es fundamental que una vez que reconoces el origen y el proceso que originaron la instalación de un patrón adictivo, te propongamos acciones concretas que ayuden a eliminarlo y contribuyan a tu bienestar. Es muy probable que en el corto y mediano plazo, veas reflejado el efecto de la cancelación mental y los resultados positivos de que tu cerebro esté desaprendiendo.

5.6 Mapa del cuerpo-territorio energético

Adaptación de imagen

Alejandra De Velasco



5.6.1 Balance neurológico y armonización emocional a través de la medicina energética

A través del contacto sutil en ciertos puntos de nuestro cuerpo, llamados sitios sagrados en el mapa corporal del Jin Shin,⁶⁰ es posible fortalecer los procesos de recuperación de la salud integral y contribuir al conocimiento y empoderamiento personal.

60 El Jin Shin es un método terapéutico milenario de origen japonés para fortalecer los procesos de sanación personal y comunitarios.

Las emociones son descargas de energía que activan el cerebro provocando diversas reacciones bioquímicas. Las emociones recorren caminos en el cuerpo llamados meridianos energéticos, los cuales están interconectados con los órganos de nuestro cuerpo (corazón, hígado, pulmón, riñón, estómago y todos nuestros sistemas: circulatorio, respiratorio, óseo y muscular, etcétera). Los meridianos tienen terminaciones nerviosas en nuestras manos y pies, por lo que al tocar los dedos podemos balancear su flujo energético. Regulando los meridianos es posible armonizar nuestras emociones y favorecer los procesos de sanación de todo nuestro ser.

Cubrir los dedos de una mano con la otra y aplicar la técnica de los sonidos curativos⁶¹ son dos herramientas sencillas y maravillosas que están a nuestro alcance y que podemos practicar cotidianamente.

61 El procedimiento de los sonidos curativos se encuentra en la Libreta de autocuidado y sanación para mujeres *Porque nos queremos, nos cuidamos*, de Magallón, Cervantes Carmen y Carbajal Ríos, Carola, 2007. Comaletzin, A. C. México.

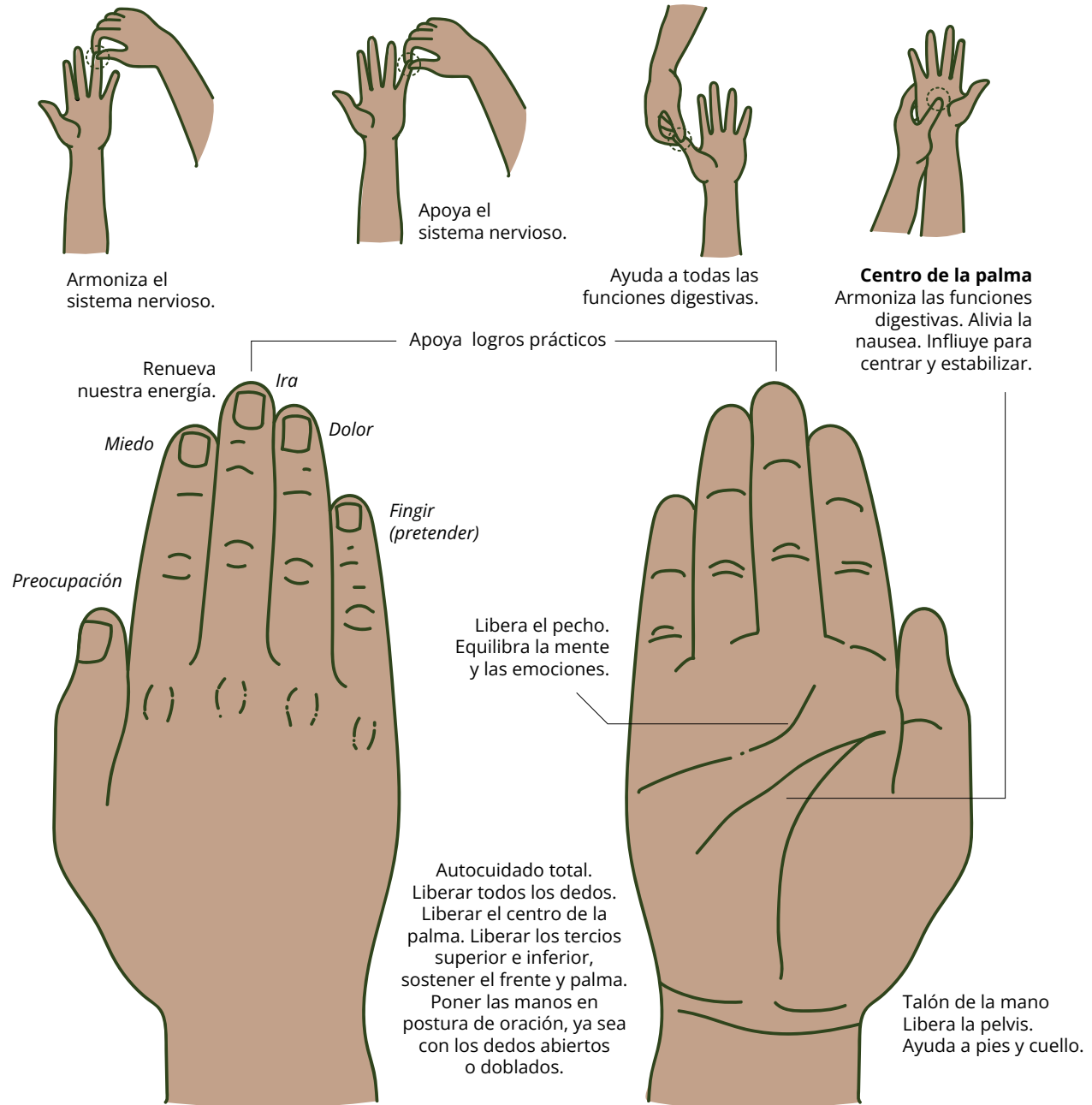
Necesitamos apropiarnos de técnicas como éstas que podemos aplicar nosotras mismas, para no depender siempre de terapeutas y médicos. Lo que además de darnos autonomía, nos permite recuperar, en parte, el poder de sanación que nos ha sido expropiado a lo largo del tiempo. Afortunadamente, aún existen en nuestro país y en otros lugares del mundo, personas y saberes ancestrales de sanación que es importante conocer y a los cuales podemos unir las herramientas de este Manual. Las siguientes imágenes fueron tomadas del manual *El Enfoque Tara para la Integración Sensorial de Stephanie Mines*⁶² y muestran los puntos de la mano y el pie asociados a cada órgano o sistema, y las emociones con las que se relacionan. Obsérvalos con atención.

62 El contenido de dichas imágenes se basa en el texto consultado en Internet B Colorado 2010 www.tara-approach.org, con acceso el 04/052013.

5.6.2 Tratamiento. «Cubrir los dedos con tu mano»

En los dibujos de la mano y del pie que se muestran en las siguientes páginas, se indican los órganos y las emociones con los que están relacionados, explicando los beneficios generados por la liberación energética al tocar cada uno de los dedos y lograr la armonización al hacer contacto con determinadas áreas, a través de técnicas como ésta.

› LA MANO Y SU LIBRACIÓN ENERGÉTICA

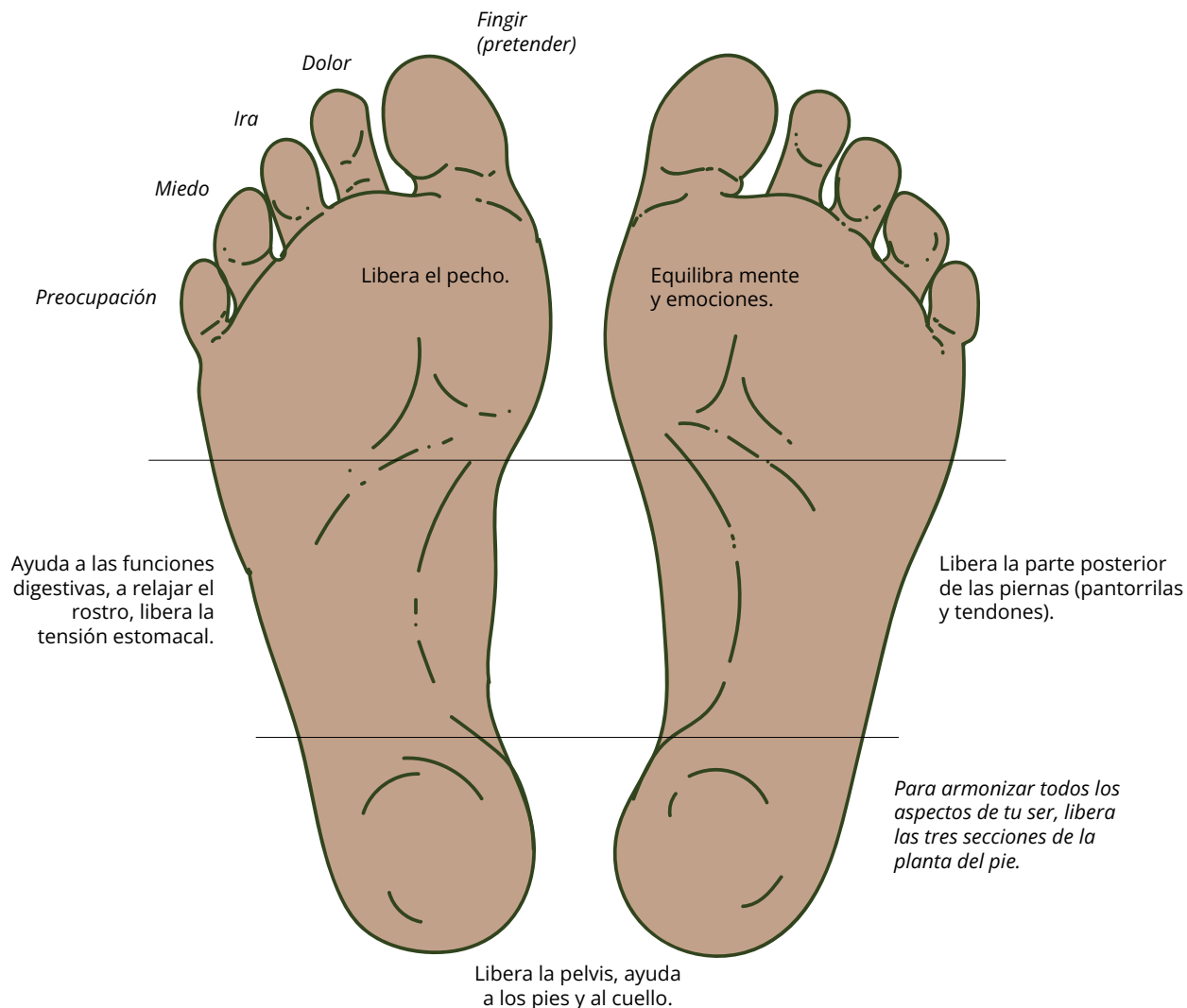


Procedimiento

Cerrar los ojos para facilitar la percepción y con los dedos de la mano derecha cubre, uno a uno, los dedos de la mano izquierda y viceversa, manteniendo la posición medio minuto aproximadamente en cada dedo hasta que sientas su palpitación, si es como tictac, burbujas, latidos, etcétera y logres armonizarla y bajar su ritmo, si estuviera muy acelerado.

Se recomienda hacer el tratamiento de armonización en ambas manos y pies, pero también es de utilidad si solo se hace en manos o pies.

› FUNCIONES DEL PIE



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al abrazar tus dedos?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal, ¿con qué frecuencia lo vas a realizar? ¿con quién lo vas a aplicar?
5. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices esta práctica con regularidad?

Tarea: cumplir con la meta que te propongamos e incluir la reflexión en el reporte.

5.6.3 Tratamiento. «Balance vertical»

Este tratamiento está basado también en el Jin Shin y consiste en activar y liberar los puntos del eje central del cuerpo energético donde se ubican los siete chakras. Puntos a los que también se les conoce como «sitios sagrados».

Es un ejercicio fácil y seguro que combina el tratamiento del balance vertical y la conexión con la energía universal, podemos hacerlo y enseñarlo a niñas, niños, jóvenes, personas adultas y de la tercera edad.

Procedimiento

- Acostadas boca arriba en una colchoneta o tapete, hacemos contacto con la respiración y nos relajamos profundamente, pero sin dormir para poder seguir las instrucciones indicadas.
- Ponemos la mano derecha en la coronilla (la parte más alta de la cabeza) y acomodamos el brazo de tal forma que no se canse porque esta mano debe permanecer en ese lugar, como un ancla, hasta el final.
- Imaginamos que estamos conectadas con la luz y la energía universal y que por nuestra coronilla entra una luz blanca y sanadora que se distribuye en todo nuestro cuerpo, desbloqueando los centros de energía que vayamos recorriendo a lo largo de nuestro cuerpo.
- Ponemos la mano izquierda en la frente, en medio del entrecejo, y la dejamos medio minuto, para sentir los pulsos que están tocando cada una de nuestras manos en ambos puntos y percibir cómo se conectan.
- Pasamos la mano izquierda a la nariz, colocando sólo el dedo índice en la punta y sin presionar, dándonos tiempo para sentir los pulsos y la conexión entre ambas partes del cuerpo.
- Después colocamos la mano izquierda en el cuello, por donde está la llamada «manzanita». Nos damos tiempo para sentir los pulsos y sostenemos hasta que ambos puntos se armonicen y vibren simultáneamente.
- Ahora llevamos la mano izquierda al centro de los senos. Dándonos tiempo para sentir los pulsos en los dos puntos que están tocando nuestras manos y esperando a que se acompañen.
- De ahí, pasamos la mano izquierda al centro del diafragma donde comienzan las costillas, punto al que también conocemos como «la boca del estómago». Nos damos tiempo para sentir los pulsos y esperar que ambos puntos se armonicen.
- A continuación, movemos la mano izquierda para que queden cuatro dedos arriba del ombligo y sentimos cómo ambos puntos están en armonía.
- Luego la ponemos cuatro dedos abajo del ombligo, tocando ambos puntos y sosteniendo hasta que se equilibren.

- Mientras continuamos imaginando que una luz blanca entra por la coronilla y une nuestro cuerpo con el universo, tocamos el pubis con la mano izquierda, sosteniendo ambos puntos hasta sentir los pulsos coordinados.
- En este paso sí vamos a mover la mano derecha para tocar el coxis, mientras dejamos la mano izquierda en el pubis y nos damos tiempo para sentir los pulsos en ambos puntos. Si preferimos, podemos acostarnos de lado para estar más cómodas.
- Nos colocarnos boca arriba y localizamos las ingles, que es el punto donde se unen las piernas con el tronco, poniendo una mano de cada lado y sosteniéndolas ahí hasta sentir los pulsos totalmente balanceados y armónicos.
- Para terminar, nos ponemos en posición fetal para reposar un poco. A tu propio ritmo, empieza a levantarte muy lentamente hasta sentarte.

Cuando todas estemos sentadas formando un círculo, compartimos con las demás compañeras la experiencia vivida.

Ésta es una técnica que ayuda a relajarnos y, por lo general, nos hace sentir muy tranquilas, pero si al terminar alguien quiere llorar o siente el impulso de quejarse, debe hacerlo y no tiene por qué reprimirse.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. Escribe algún aspecto del procedimiento que te interese recordar cuando vuelvas a realizar esta técnica.
2. ¿Cómo te sentiste al realizar esta técnica de balance energético?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué te va a servir?
5. Si te interesa incluirlo en tu plan de trabajo personal, ¿con qué frecuencia lo vas a realizar? ¿con quién lo vas a aplicar?
6. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices esta práctica con regularidad?

Tarea: cumplir con la meta que te propongas e incluir la reflexión en el reporte.

5.7 Sanación a través de la meditación⁶³

Para mejorar nuestra calidad de vida y superar el cansancio mental, es muy importante centrarnos en nosotras mismas y recuperar la claridad de nuestros pensamientos. Necesitamos «espacios vacíos» que

⁶³ Este apartado se basa en los siguientes textos consultados en Internet: [http:// www.saberpsicologia.com/articulos](http://www.saberpsicologia.com/articulos) y www.eljardindelibros.com, con acceso el 03/06/ 2013.

permitan a nuestra mente descansar de su constante agitación, para estar en condiciones de encontrar soluciones creativas ante las dificultades de nuestra vida.

Está comprobado que la meditación, la relajación, las visualizaciones positivas, el contacto con la naturaleza, los rituales tradicionales de nuestros pueblos, entre otros recursos, proporcionan estados de tranquilidad, paz y bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Nuestro cerebro es como una computadora con múltiples funciones y la mente intuitiva da acceso a un cúmulo infinito de información, como si se conectara con un almacén de conocimientos y sabiduría ancestral de nuestra especie.

La relajación, la meditación y las visualizaciones positivas sirven para:

- Liberar y equilibrar tus emociones en exceso y la sensación de ahogo, ansiedad o miedo.
- Generar nuevas ideas y abrir nuevas opciones de estar en el mundo: personal, familiar, grupal y comunitario.
- Recuperar la seguridad en ti misma, dándote fortaleza para tomar decisiones que mejoren tu vida y la de los demás.
- Programar tu cerebro para dirigirte a situaciones que favorezcan la construcción de tu bienestar en todos los ámbitos.
- Reducir al mínimo los momentos en que sientes que las emociones negativas te desbordan (ansiedad, pánico, ira) o, si las sientes, estar en condiciones de controlarlas.
- Crear hábitos que te permitan, progresivamente, sentirte bien en tu cuerpo, con tus ideales y acciones.
- Ser más eficiente y productiva, trabajando menos y con mejores resultados.
- Encontrar y /o fortalecer tu propósito en la vida.
- Recobrar tu salud y vitalidad.
- Lograr un estado general de bienestar y felicidad en ti y en quienes te rodean.

⁶⁴Este apartado se basa en el libro en formato digital consultado en Internet, Gawain, Shakt Visualizaciones creativas es.scribd.com/doc/6600333/Visualizaciones_Crativas_Shakt_Gawain, con acceso 5/06/2013

⁶⁵ Citado en el texto consultado en Internet *Método Silva de vida*, www.Noxx.com/mx/aladeh.entrada.asp?id=2128 o www.metodosilvadevida.com, con acceso el 8/03/2013.

Beneficios específicos de la meditación⁶⁴

Además de lo señalado, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin⁶⁵ **meditar produce más anticuerpos (agentes defensivos de nuestro organismo) que los que se consiguen con la vacuna de la gripe** y su práctica activa zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas:

- Desarrolla tu poder interior, actitud positiva y autoestima. Incrementa el rendimiento deportivo y el desempeño profesional.

- Mejora el sueño y aumenta el descanso. Te enseña a «manejar» tu mente y ponerla a dormir y despertarla cuando tú lo decidas, sin necesidad de poner una alarma.
- Se aprende más rápido, aumenta la inteligencia, mejora tu memoria.

La pregunta clave, es ¿por qué si se conocen todas las bondades y los grandes beneficios de la meditación, no se promueve su práctica de manera masiva entre la población para que aprenda métodos sencillos para realizarla?

Como nos consta, la educación y la salud de las personas no han sido una prioridad en las políticas públicas de los gobiernos y sus instituciones. En muchos casos, incluso, la salud se ha visto más bien como un negocio. Sabemos que los intereses de los laboratorios farmacéuticos son muy poderosos y constituyen mafias y grupos de presión ante organismos internacionales y gobiernos de casi todos los países. Por consecuencia, los intereses centrados en el poder económico y no en la población, son la principal causa de la poca difusión y promoción de los métodos y prácticas naturales y de bajo costo que contribuyen a mantener la salud y el bienestar.

Sin embargo, está en nuestras manos aprender a meditar para que la mente disminuya su actividad porque, aunque siempre está activa, es posible focalizar su atención en la respiración y dejar ir los pensamientos que la perturban, alcanzando un estado de quietud. Mismo que favorece no solo al sistema nervioso y al cerebro, sino a nuestro cuerpo emocional y espiritual ya que, ese aparente «no hacer nada» permite que los distintos niveles y sistemas de nuestro ser se conecten, se armonicen y se integren en un sentimiento de unidad que nos conecta con la energía del universo y nos proporciona una sensación de descanso y liberación.

Existen muchos métodos de meditación. Desde los que son usados por monjes, sacerdotes, gurús y practicantes de diversas religiones que incluyen ayunos prolongados, retiros de silencio, jornadas de oración y meditación, repetición de mantras, etc., hasta técnicas más difundidas actualmente como la relajación profunda, atención en la respiración, visualizaciones creativas, reprogramaciones mentales, frases poderosas, etc. A continuación, te presentamos los pasos para la meditación en estado *Alfa*, que es fácil de practicar, pero puedes hacerlo mediante cualquier otro método.

¿Qué significa meditar en estado Alfa?⁶⁶

66 Método Silva de vida, *Op. Cit.*

El cerebro funciona con cierta cantidad de electricidad, en forma parecida a una computadora. **Esta corriente eléctrica vibra a diferentes velocidades.** Cuando estás completamente despierta, tu cerebro vibra a 20 ciclos por segundo, lo que los científicos llaman «la frecuencia

Beta». Generalmente es en este estado en el que funcionamos y realizamos las actividades cotidianas.

Cuando te duermes y estás en lo más profundo del sueño natural, tu frecuencia cerebral disminuye a la mitad. **A este estado se le llama Nivel Delta.**

Entre Beta (despierta) y Delta (profundamente dormida), **hay otros dos niveles de actividad mental:**

1. Cuando estás en un nivel de sueño liviano o en estado de meditación te encuentras en el **estado Alfa** con un rango que va de los 7 a 14 ciclos por segundo. **Éste es el rango central, lo que significa que te ayuda a «estar en tu centro» y activar tu mente.**

2. El nivel **Theta**, que es el nivel de sueño profundo, cuando tus ondas cerebrales presentan de 4 a 7 ciclos por segundo.

A continuación, se muestra un cuadro con la información de los niveles de electricidad del cerebro.

ESTADO	RECUENCIAS DE ONDAS CEREBRALES	RELACIONADO CON
Beta	14 – 21 ciclos por segundo (cps)	Estado de vigilia, despierto, los 5 sentidos, percepción de tiempo y espacio.
Alfa	7 – 14 (cps)	Sueño liviano, meditación, intuición. No hay limitaciones de tiempo y espacio.
Theta	4 – 7 (cps)	Sueño profundo. Meditación.
Delta	0 – 4 (cps)	Sueño muy profundo e inconsciente.

¿Por qué es importante meditar en estado Alfa?

Porque *Alfa* es el estado en el que la mente funciona mejor para recablear y generar nuevas conexiones y aprendizajes en nuestro cerebro.

En estado *Beta* (en el que estamos normalmente), por lo general nuestro cerebro está muy activo, con demasiadas cosas en la mente manteniéndola sobrecargada.

En estados *Theta* y *Delta*, en los que nos encontramos mientras estamos durmiendo, la mente está muy relajada para procesar información y, si la procesamos, es difícil de recordar y traerla a la conciencia.

Alfa es el estado que más apertura mental provee y que nos permite estar más conscientes para vivenciar nuestro poder interior, y guiar nuestro proceso de reconstrucción y recableado mental con imágenes, frases y pensamientos positivos que nos ayuden a crear bienestar.

5.7.1 Meditación. «El lugar seguro»⁶⁷

67 Adaptación del *Manual de entrenamiento y Manual Clínico EMRD*, de la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis, México, 2005.

Esta meditación guiada tiene el propósito de aprender a construir y vivenciar un espacio imaginario plenamente seguro y tranquilo que nos sirva de refugio en situaciones difíciles, momentos de estrés o cansancio extremo.

Procedimiento

- La postura recomendada para esta meditación es acostada en una colchoneta o tapete, pero si no hay condiciones, se puede hacer sentada.
- Haz contacto con tu cuerpo y observa que la respiración sea profunda, regular (sin exagerar) y natural.
- Imagina un lugar seguro que fácilmente provoque en ti sentimientos de calma y seguridad. Ya sea un lugar concreto que conoces o bien un lugar imaginario. Lo fundamental es que sea un lugar bonito en el que experimentes plena confianza y tranquilidad.
- Busca en tu memoria, **¿has tenido alguna vez un lugar en donde puedas sentirte segura y plenamente calmada? Si no lo has tenido, imagínate cómo sería y en dónde estaría**, ¿en la playa, en el bosque, en una montaña, en tu casa? (Dar espacio de silencio de un minuto).
- Ahora imagina que estás en ese lugar seguro, registra las emociones que sientes y en qué parte del cuerpo las sientes. En caso de que llegue algún pensamiento perturbador déjalo ir con la exhalación, déjalo pasar. Colócate como observadora y velo como si fuera una nube que se va. Vuelve a imaginar ese lugar en que realmente te sientes segura, confiada y plenamente tranquila.
- Siente cómo resuenan las sensaciones placenteras en tu cuerpo y evoca un momento de felicidad en el que te sentiste muy a gusto.
- Siente que estás realmente en ese lugar, pon atención a lo que perciben tus sentidos: ¿qué olores agradables hay?, ¿qué sonidos oyes? ¿qué temperatura sientes?, ¿qué hora del día o de la noche es?, ¿qué colores observas?, ¿qué sensaciones tienes en la boca?
- Respira profunda y lentamente varias veces y registra todas esas sensaciones que te hacen sentir muy cómoda y relajada.
- **Si tuvieras que bautizar ese lugar tan especial y seguro, qué palabra usarías** (playa, paz, montaña, amor, plenitud, etcétera). Vuelve al

lugar seguro y experimenta todas las sensaciones de tu cuerpo y repite la palabra que elegiste para nombrar ese lugar, respirando profundamente. Hazlo varias veces. **Cuando sientas intensamente la sensación de seguridad y calma, aprieta levemente el centro de la palma de una de tus manos (la que elijas) con el dedo pulgar de la otra mano.**

- Ahora pide permiso a tu cerebro para sacar las cosas del pasado que ya no te sirven y dile que conserve este lugar y sus sensaciones placenteras para que puedas **volver cuando quieras y lo necesites.**

- Ponte de lado en posición fetal y sigue disfrutando plenamente este lugar un poco más de tiempo.

- Poco a poco, empieza a regresar moviendo primero los pies y las manos, estirándote como cuando despertamos. Mueve los ojos antes de abrirlos y cuando sientes que estás lista, ponte de pie.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con la meditación?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. Si te interesa incluirla en tu plan de trabajo personal, ¿con qué frecuencia la vas a realizar? ¿con quién lo vas a aplicar?
4. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices esta meditación con regularidad?

Tarea: cumplir con la meta que te propongas e incluir la reflexión en el reporte.

5.7.2 Práctica. «Reconexión cerebral»

Para poner en práctica lo expuesto sobre los procesos de reactivación del cerebro y la meditación, te proponemos la siguiente guía de preguntas para que reflexiones y generes condiciones que te permitan transformar patrones negativos y adictivos, mediante la «reconexión»:

1. Piensa en un área o aspecto de tu vida que quisieras mejorar... ¿cuál sería?
2. ¿Cuál es la principal causa por la que no has podido resolver ese problema?
3. ¿Qué es lo que deberías hacer para superar esa situación que tanto te incomoda?
4. ¿Cuánto tiempo diario te dedicas a ti misma, a relajarte y a visualizar tu día?

5. Ahora imagina que estás en un lugar seguro en el que te has sentido sumamente llena de paz, tranquilidad y relajación.

6. Deja de escribir, ponte cómoda y toma unos instantes para relajar tu cuerpo y mente a través de cualquier método (contando, viendo las nubes, poniendo atención en tu respiración, en percepción unitaria, etcétera), mientras evocas ese lugar lleno de paz y tranquilidad.

7. Si regresas a pensar en la situación que te incomoda, ¿de qué te das cuenta? ¿eres capaz de ver el problema de otra manera? ¿logras ahora identificar más integralmente sus causas? ¿sientes el poder interior para incidir en el cambio? ¿asumes la responsabilidad de dedicar más tiempo a atender esta situación para resolverla?

8. ¿Cómo te sentiste haciendo esto?

9. ¿Qué beneficios crees que vas a tener cuando realices esta práctica con regularidad?

10. Si te interesa incluir esta meditación en tu plan de trabajo personal, ¿con qué frecuencia la vas a realizar?

Tarea: cumplir con la meta que te propongas e incluir la reflexión en el reporte.

5.8 Reflexión sobre la intuición

Para reconocer la importancia de la intuición, es recomendable hacer una reflexión con otras personas de nuestra familia, comunidad o centro de trabajo. Podemos tomar como ejemplo la siguiente guía de preguntas, recoger y ordenar las respuestas del grupo, como se muestra a continuación:⁶⁸

68 Las respuestas de esta lista fueron dadas por las participantes de la generación 2012–2013 de la Especialidad Formación de Interventoras Comunitarias para la Construcción de una Cultura de Buen Trato y el Bienestar, realizada por Comaletzin, A. C.

¿Cómo definimos la intuición?

- Ver o sentir las cosas antes de que sucedan, algo que se presiente, corazonada, sexto sentido.
- Es una habilidad humana que se desarrolló.
- Es una capacidad de observación, de empatía profunda.
- Es una parte de la realidad no vista.
- Son destellos e instantes sutiles que a veces no captamos y se nos van.

¿Dónde la sentimos?

- En el pecho, estómago, corazón, espalda (escalofríos), en la mente.
- Se percibe: no se ve, pero se siente.

¿Tiene validez?

- Sí le damos valor.
- Sí, pues nos consta que es un aviso importante.
- Sí porque suele suceder.
- Sí, la mayoría de las veces la podemos comprobar.
- Sí porque nos alerta de algo.

¿Qué personas se guían más por su intuición?

- Las personas adultas mayores.
- Las sanadoras.
- La gente más sensible.
- Las mujeres, pero no todas.
- Las niñas y los niños.
- Las y los artistas.

¿Para qué puede servir la intuición?

- Tomar decisiones.
- Ser más sabias.
- Ser asertivas.
- Conocernos mejor.
- Tener mayor poder.
- Valorar nuestras inteligencias.

Para concluir la reflexión grupal, puedes comentar que la intuición se manifiesta de diferentes maneras y que casi todas las personas hemos tenido la experiencia de guiarnos por la intuición en momentos importantes de nuestra vida. A veces es como una voz interna que nos detiene o que nos impulsa a arriesgarnos y a superar posibles obstáculos.

De este modo, la intuición nos ayuda a descubrir las oportunidades que se nos presentan en la vida y está detrás de muchos logros y éxitos. **Es el radar que nos ayuda a anticipar el resultado de una decisión; el sexto sentido de nuestro cuerpo; esa especie de chispazo en la conciencia que trae la solución sin que sepamos cómo o por qué.**

Aunque no encontremos la explicación o no siempre entendamos bien cómo se produce, la intuición nos guía y nos hace sentir seguridad, generalmente se manifiesta para cuidarnos o cuidar a otras personas, o sea que tiene la función de protección. A veces aparece en los sueños y, al despertar, ya se tiene la respuesta o solución a un problema que nos inquietaba la noche anterior. Es una habilidad humana que conduce a conocer la realidad en su totalidad y no solo a través del análisis de las partes, como lo hace la mente racional. Aunque está al servicio de todas las personas, algunas mujeres la hemos desarrollado más, pero también los hombres pueden hacerlo.

La invitación es a que le hagamos caso a nuestra intuición y la ayudemos a crecer a través de la meditación o desarrollando nuestra creatividad, ya sea al tocar un

instrumento musical, cultivar la tierra, hacer jardinería, dibujar o realizar cualquier tipo de artes plásticas.

5.8.1 Ejercicio. «Intuición para tomar decisiones»

Procedimiento

- Piensa en una situación concreta sobre la que debas tomar una decisión y para la cual tengas dos o tres posibles opciones a elegir. Escribe cada opción en una tarjeta, colócalas con las letras hacia abajo, revuélvelas y ponlas en una superficie plana (mesa, escritorio, etcétera).
- Coloca una de tus manos sobre alguna de las tarjetas y déjala ahí por unos 30 segundos aproximadamente. Percibe lo que sientes y escríbelo en la misma tarjeta del lado que está en blanco, sin moverla.
- Haz lo mismo con las otras tarjetas que pusiste.
- Voltea las tarjetas por el lado de la opción escrita como posible decisión y revisa en cuál de las opciones, la percepción que tuviste fue más agradable y cuál te causó sensaciones no gratas.
- Compara las sensaciones que tuviste en cada tarjeta con la posible opción y reflexiona si tiene un mensaje o significado especial para ti, en cuanto a lo que más te conviene hacer.
- Para llegar a una decisión, toma en cuenta que la tarjeta con la que te sentiste más cómoda te está indicando una posible respuesta desde tu inteligencia intuitiva.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Qué te pareció este ejercicio?
2. ¿Descubriste algo que llamo tu atención?
3. ¿Consideras que lo puedes repetir o enseñar?

5.8.2 Ejercicio.

«Encuentra soluciones mientras duermes»⁶⁹

69 Método Silva de vida, *Op. Cit.*

Este es un ejercicio muy sencillo que te será de utilidad para desarrollar tu intuición y tomar mejores decisiones que te ayuden a construir bienestar en tu vida.

Procedimiento

- Inmediatamente antes de irte a dormir, reflexiona sobre las preguntas y asuntos que quedaron sin respuesta o solución en el día.

- Piensa las diferentes posibilidades que hay en cada caso, lo que activará tu imaginación y pondrá tu subconsciente a trabajar para encontrar soluciones creativas mientras duermes.
- Asegúrate de tener papel y lápiz a la mano para que cuando despiertes, ya sea a media noche o en la mañana, anotes las ideas nuevas, alternativas y/o respuestas a tus inquietudes.

5.9 Cómo enfrentar la angustia

Si te sientes angustiada, ansiosa o inquieta, a continuación, encontrarás algunas sugerencias útiles. Escoge la que mejor se adapte a tus circunstancias y a tu gusto:

- Permítete llorar. Liberar las emociones aun cuando no estén bien definidas, te relaja y ayuda a que se aclare tu mente.
- Escribe, dibuja, teje, borda o utiliza otro medio que permita expresar tus sentimientos sin necesidad de manifestarlos verbalmente.
- Practica una actividad repetitiva que te resulte absorbente o tranquilizante, por ejemplo, puedes jugar «solitario», entretenerte con juegos informáticos, armar rompecabezas, hacer jardinería o mecerte en una silla mecedora, hamaca o columpio.
- Habla con una persona en la que confíes, ya sea una amiga o amigo, un familiar o algún consejero o consejera.
- Lee algo que te guste, poesía, novela, cuento. Mira una película divertida.
- Disfruta de la naturaleza al aire libre.
- Practica ejercicios de visualización; por ejemplo, visualiza que colocas la angustia en un envase, cierras la tapa y lo ubicas en un lugar seguro para que puedas buscarla en otro momento, o bien decide que la dejas ir en un río o en el mar.
- Otra opción es verte en el lugar más seguro y tranquilo que conozcas. Haz el ejercicio físico de tu preferencia.
- Cuenta los latidos de tu corazón y concéntrate en sentirlos.
- Concéntrate en tu respiración y practica ejercicios de respiración profunda, lenta y pausada desde el estómago.
- Sostén un objeto que tenga un significado especial para ti y que te calme. Escucha música relajante.
- Toma un baño caliente.

- Es muy probable que después de unos minutos de realizar estas prácticas y ejercicios, observes una disminución en tu frecuencia cardíaca y te sientas más relajada. Por el momento, no trates de averiguar qué te tiene así, eso lo podrás hacer cuando te encuentres más tranquila y tu mente se haya aquietado.

Evita agrandar el evento fuera de proporción y recuerda que todas las personas pasamos por momentos inciertos e intranquilos. Pero tú tienes muchos recursos que ya has aprendido para recuperar tu equilibrio y armonía física, mental, emocional y espiritual.

5.10 Meditación: Auto-amor para calmar la ansiedad

Bienvenida a esta meditación guiada para calmar la ansiedad a través del amor, para disolver el estrés y los efectos que causa en el cuerpo proporcionándonos ternura suavidad y amor a nosotras mismas.

Procedimiento

- Adopta una postura en la que la espalda permanezca erguida y relajada, en la que sientas la dignidad de tu ser, relaja los hombros, estira el cuello, que la coronilla apunte al cielo y que tu pecho esté abierto.
- Toma conciencia de la base sobre la que está apoyado tu cuerpo, es la madre tierra, siente como esa base te sostiene, esa base, es segura; es estable y muy resistente.
- Tu cuerpo está erguido, tu coronilla apunta al cielo, tu pecho está abierto, tus hombros se relajan y sientes una gran dignidad en tu interior. Pase, lo que pase, sientas lo que sientas, la dignidad palpita dentro de ti en lo más profundo, respira, permite que el aire, el oxígeno y la vida entren fácilmente en tu cuerpo.
- Respira varias veces lenta y profundamente, en la medida que puedas, si sientes ansiedad, inhala lento y profundo, llenando por completo tus pulmones, y aguanta el aire unos instantes, después libéralo, libéralo muy lentamente, saca todo el bióxido de carbono, hasta quedar vacía. Libera todo el aire de los pulmones y quédate unos instantes sin aire.
- Luego relaja el diafragma y simplemente, respira tranquilamente deja que, entre el oxígeno, que entre y limpie tu cuerpo, repite este tipo de respiración dos o tres veces.
- Exhala la ansiedad, saca fuera de ti, concéntrate en esto, inhala paz y tranquilidad inhala vida, guárdala unos instantes y después exhala toda la ansiedad y experimenta el vacío de quedarte sin aire unos instantes, y luego nota lo fácil que es relajar el diafragma y permitir que la vida simplemente entre dentro de ti.

* **Adaptación** por Ma. del Carmen Magallón Cervantes, tomado del Canal meditación 3 practicas diarias, «Meditación guiada Calmar la ansiedad con AMOR: Auto-amor para tu niña o niño interior». 1º noviembre 2021, de internet

- Muy bien ahora respira normalmente, sigue con la atención en la respiración observa el movimiento en tu abdomen y tus costillas, imagina que tu respiración es un elixir, que te sana, que te limpia, nota el efecto de tu respiración en tu interior.
- Lleva ahora, durante unos instantes la **atención a tu cuerpo, antes de soltar la ansiedad, es necesario saber ¿dónde está la ansiedad?, ¿qué te quiere decir?, ¿qué notas? ¿cómo es su color?**, revisa tu cuerpo en busca de la ansiedad, los síntomas, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que está herida?, ¿dónde sientes tensión o dolor?, quédate ahí, con esa parte ¡escuchándola, escuchándote!
- Cuando encuentres una zona que se encuentre tensa, dolorida, herida o fatigada, presta atención y utiliza tu respiración para acompañarla para estar con ella, para abrazarla, aflojar el efecto de la tensión, ve relajando y soltando poco a poco, con ternura, con suavidad.
- Muy bien ahora procedemos a **entregarnos amor, ternura y cariño, que es la fórmula mágica para sanar**. Coloca ambas manos suavemente en tu cara, en el rostro, ponlas con mucho amor, como quien acaricia y llena de amor a un bebé, llénate de amor a través de tus manos, acaricia tu rostro y date todo el amor que requieres. Permite que la vida y la fuente de amor infinita y universal te entregue amor a través de tus manos.
- Acaríciate el rostro como lo harías con un bebé, con gran cariño, tú eres la beba, hazlo con dulzura, **¡perdonándote todo!**, viéndote, escuchándote, atendiéndote, sosteniéndote. Y percibe el efecto de esta ternura, en tu cuerpo.
- Recuerda mantener una postura de dignidad, **recibe el amor, nota como te calma, date cuenta cómo te alivia, y deja que esa dignidad tan potente brille en el centro de tu pecho**.
- Ahora lleva una mano a la altura de tu pecho y la otra mano a la altura del abdomen y conecta con esa fuente de amor, observa el efecto en tu cuerpo, **escúchate, quédate contigo en ese, tu cuerpo-territorio, proporcióname la calma y el amor que necesitas**, permite que el calor y la ternura que salen de tus manos lleguen a todas las células de tu cuerpo.
- Nota en tus manos el movimiento de la respiración nota la vida circulando a través de ti, mantén tu postura de dignidad, percíbela, siente su vibración en el centro de tu pecho, eleva tu coronilla hacia el cielo y conecta con la ternura, como si te abrazaras, como si te conocieras, profunda e íntimamente, **te sostienes, te comprendes, te rindes ante ti. Y liberas toda la tensión, te liberas. Tu corazón se libera...**
- Muy bien, coloca ahora las manos en la nuca una a cada lado sosteniendo tu cuello, utiliza el amor, el calor y la ternura de tus manos, para relajar esta zona, para calmar, para liberar, para distender, e **imagina que una gran fuente de amor te rodea por todas partes, te cubre, estás a salvo aquí y ahora tu misma, puedes proporcionar esa energía de autocariño, de autocuidado, de autocompasión**.
- Ha llegado el momento de cuidar a ti y de entender tus necesidades, ámate tal y como eres y escucha **¿cuáles son tus necesidades?** más importantes y vitales,

porque tu igual que cualquier ser en este planeta, tiene necesidades, **requieres ser amada y sostenida**. Escucha **¿cuáles son tus necesidades? y hazte cargo**. Dentro de ti hay una parte muy luminosa y evolucionada que puede cuidarte, es una parte de ti misma que elige priorizarse, que elige cuidarte, que elige alejarte de todo aquello que no te sirve, que te lástima, que te hace daño. Esa parte de ti misma, **elige y te guía para que te acerques a aquello que te hace vivir bien y que te calma, que elige tener una vida abundante y plena en todos los sentidos, ¡reconóctete este derecho!**

- Ahora escucha tu cuerpo y coloca tus manos donde tu cuerpo te indique, tu cuerpo te habla, no hace falta entender con la mente, lleva tus manos a un lugar donde necesites, el contacto físico, donde necesites amor y ternura, donde necesites que un nudo o atorón se disuelva y deja ahí las manos, proporcionándote amor y cariño.

- Muy bien, relaja tus manos, recuerda **mantener la dignidad** en la postura, relaja los hombros, estira la coronilla para que apunte hacia el cielo, reconoce la base que te sostiene y quédate en **tu respiración**. **Deja que tu respiración te dé un masaje muy cálido, te sane, te libere. Quédate contigo en un estado de paz, reconociéndote y aceptándote plenamente, quédate contigo, disfrutando de un estado de paz interior.**

- Si vienen ideas y reconoces el origen de algún síntoma, si reconoces que hay algún patrón que debes cambiar, hazte caso, escúchate, **escucha con atención esa voz interior que te quiere y te ama y que quiere ayudarte a vivir con tranquilidad a desarrollar la abundancia y la autorrealización, ¡escúchate...escúchate sin juzgarte!**

- Recuerda escuchar a tu cuerpo-territorio en cualquier momento del día no solo cuando medites, escúchalo, él te habla constantemente, recuerda que puedes utilizar la energía de tus manos para calmarte para ofrecerte ternura y protección igual que harías con un bebé. Recuerda **también pedir ayuda, cuando lo requieras, pedir abrazos, a quien estés segura que te lo puede proporcionar. Pedir cariño, cobijo y ternura, son los mejores antídotos para la ansiedad.**

- Procúrate un lugar donde puedas estar a salvo, procúrate espacios de bienestar y de seguridad y protección en la vida. **¡Te deseo un día muy feliz y que constantemente recuerdes amarte, amarte, amarte!**

5.11 Auto-cuidado y cuidado colectivo

El concepto de autocuidado parece simple. Solemos pensar que se logra si tan sólo, cuidas la imagen, comes bien, duermes bien, haces ejercicio y meditas ¡ya cumpliste!. Pero nos consta que no se trata de seguir una fórmula o receta universal.

* **Adaptación** reelaborada por:
Ma. del Carmen Magallón Cervantes,
basado en el video de Pilar Sordo,
titulado «Autocuidado», Youtube,
editado 2021, consulta realizada
en internet, el 20 de octubre 2021.

Primero preguntémonos **¿qué haces para estar bien?, ¿de verdad te escuchas profundamente?, ¿te haces responsable de tu autocuidado?, ¿lo haces de forma constante y cotidiana?, ¿o sólo te atiendes cuando algo te duele?, ¿sigues, las señales de tu ser, es decir, de tu voz interna? o ¿te dejas guiar por opiniones y recomendaciones de otras personas?** llámense guías, maestros o gurús. Si es así, es muy peligroso porque depositas tu poder afuera de ti y la responsabilidad de tu bienestar en otras personas que consideras expertos.

Los especialistas y profesionales nos aportan información y pueden ser una referencia, pero sólo eso, porque en esto del cuidado y el cuidado colectivo todas estamos aprendiendo en los espacios y grupos que compartimos, porque es un discurso y una práctica nueva. Es la asignatura pendiente de la mayoría de la población y especialmente de las mujeres por mucho tiempo hablar de auto cuidado era visto como egoísmo y superficialidad. Pues podrías ser considerada pequeña-burguesa, casi, casi, contra revolucionaria.

Cuerpo físico

Si coincidimos que el autocuidado involucra todas las dimensiones de mi ser: mi cuerpo físico es el espacio más denso donde se materializa nuestra vida, entonces, consumir alimentos de buena calidad, tener rutinas saludables, hacernos chequeos, estudios médicos para detectar a tiempo disfuncionalidades y enfermedades en gestación tiene mucha importancia, y luego seguir los tratamientos y cuidados adecuados para sanar esta esfera de nuestro ser y recuperar el equilibrio físico es clave.

Cuerpo emocional

¿Cómo cuido mi cuerpo emocional? Los sentimientos básicos (la rabia, la tristeza, el miedo y la alegría) y los estados emocionales que experimentamos son mensajes de nuestro grado de satisfacción: la ansiedad, las preocupaciones, las angustias nos avisan qué necesitamos atender. Nos dicen: **tienes que cambiar situaciones que no te hacen bien, poner límites. Es necesario llorar tus aflicciones, atender tus miedos, necesitas reír, descansar y divertirte. Es fundamental expresar tus molestias y enojos, liberar, descargar para evitar que las emociones se somaticen y se conviertan en enfermedades.**

Cuerpo mental

Es fundamental en el auto cuidado: revisar, analizar y de-construir los patrones y esquemas de pensamientos negativos que nos limitan, nos torturan y destruyen nuestra fe y esperanzas. Necesitamos ser conscientes de la necesidad de limpiar, tranquilizar y sanar nuestra mente para construir amor propio y recuperar nuestro poder interno.

Cuerpo energético

Sabemos que todo es energía, incluso nuestro cuerpo es energía materializada, y que ésta, la energía se bloquea, se congela, se atora. En el cuidado personal y colectivo esta dimensión debe ser atendida, primero cuidemos la energía, de

nuestros cuerpos, desbloquearla, activarla, sanarla y también limpiar la energía de los espacios colectivos, que nos facilite fluir en nuestras relaciones interpersonales y en nuestros quehaceres sociales.

Cuerpo espiritual

Es necesario cuidar la esfera espiritual, por lo general de ésta nos ocupamos poco. Tiene que ver con valorar como poderosas la ritualidad y las prácticas simbólicas que realizamos para sentirnos conectadas con la naturaleza, el poder superior transformador y valorar y honrar la vida.

Cuerpo social

Este ámbito se refleja en la calidad de la vida que tenemos, qué tan satisfechas estamos en las relaciones interpersonales, si estamos en el lugar donde queremos estar, haciendo lo que queremos hacer y con las personas con las que queremos compartir la vida.

Auto-cuidado y el cuidado colectivo

¿Es posible conjugar, estos dos ámbitos del cuidado: el personal y el colectivo? Reflexionar **¿Nos cuidamos con respeto profundo con nuestro mundo interno?** donde yo tengo que ser mi propia maestra, para sanar mis heridas, y si es necesario con apoyo de acompañantes: profesionales, curanderas, chamanas, cuidanderas, sanadoras. El autocuidado también tiene que ver con **poner límites, con aprender a decir: no, esto sí quiero y esto nunca, con claridad.** Tiene que ver con respetar tus tiempos, tus espacios; en esencia con el respeto profundo, individual y colectivo que nos damos y con la confianza que construimos para reconocer y poder decir no soy capaz de hacer esto, o voy a intentar otra cosa. Con escucharte y escuchar a las otras personas, siendo congruente y consecuente con tus ritmos y procesos internos. **El cuidado colectivo tiene que ver con que garantizamos respeto, personal y colectivo. En no tolerar la falta de respeto, ni el tono de voz agresivo, palabras hirientes, ni sutilezas.** Tiene que ver con: saber a quién le confiamos las cosas importantes e íntimas, las decisiones que tomamos, según la etapa de vida en que cada una se encuentre, con preguntarnos ¿dónde vives?, ¿con quién quieres vivir?, si tienes temas pendientes, si tienes sueños por cumplir, si te falta tomar decisiones con relación a eso. **Hablar de autocuidado tiene que ver con el más alto sentido de amor personal,** es decir, de cómo yo desde ese proceso me voy amando, respetando y definiendo; cómo cuido mi piel, mi pelo; cómo cuido mis palabras. Revisar ¿cómo dices lo que dices?, **¿cómo vamos limpiando las energías de nuestros cuerpos- territorios y de los espacios donde nos movemos?** para contribuir efectivamente a nuestra sanación personal y colectiva y vivir más tranquilas, más coherentes, entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. El cuidar cada una de esos aspectos, es central.

Cuidado colectivo

El cuidado colectivo es acompañamiento, solidaridad, apoyo, observación de unas por otras, apoyarnos las unas a otras en lo: físico, mental-emocional y espiritual,

esta sororidad habla de nuestra calidad en la vida colectiva. Es mejor caminar lado a lado, vamos juntas en grupos, caminando, acompañándonos, en nuestros procesos, con las contradicciones. Aprendiendo de los aciertos y los errores, formando comunidades, reconociendo y atendiendo nuestras vulnerabilidades, intencionando senti-pensamientos y acciones positivas con sentido de realidad, porque el positividad exacerbada es voluntarismo y no nos favorece. Decir que todo está bien bajo cualquier circunstancia ¡eso, claro que es mentira!, así como el pesimismo extremo que dice que todo está mal y no hay solución. Decimos los políticos son corruptos, no hay democracia, aumentan los feminicidios, la inseguridad y la violencia, se está destruyendo el planeta y no hay esperanzas de que la situación mejore, **¡eso nos deprime y paraliza! ¿Cómo cuidarnos, las mujeres, en comunidad?**

El concepto autocuidado se ha ido frivolisando y se suele simplificar en el cuidado de la imagen externa, en lo que hago para mostrar afuera que me veo bien y me estoy cuidando. **El auto cuidado incluye: ¿cómo me veo y me siento yo misma en mi territorio interno y desde adentro? ¿cómo nos vamos encontrando con las otr@s en grupos y comunidades construyendo proceso de aprendizaje para el buen trato?** El autocuidado nos tiene que llevar a estar en paz, y cuando no es así, es que hay algo que nos genera ruido e intranquilidad, hay algo que no estamos cuidando bien. ¿Qué hemos descuidado o postergado? Las activistas sociales frecuentemente descuidamos la estabilidad económica. Es una invitación a **mirar y prever nuestra seguridad material, así como a cuidar los espacios internos en el ámbito personal y colectivo y que nos comprometamos a hermanarnos como mujeres y nos cuidemos**, saliéndonos de los mandatos patriarcales que nos hicieron confiar más en los otras personas y en lo externo que en nosotras mismas.

Necesitamos reconocernos como mujeres poderosas y sanadoras, con fuerzas y saberes potentes internos que vienen desde nuestras ancestras, para sanarnos en lo colectivo, independientemente de cómo pensemos que podamos cuidar todos nuestros cuerpos: físico, emocional-mental y espiritual. Esta tarea debe ser una práctica para hombres, mujeres y otras identidades de género. Independientemente de nuestras diferencias de identidades: culturales, religiosas, políticas y opciones o preferencias erótico-sexuales, debemos cuidar nuestra energía de los distintos cuerpos, ser capaces de tomar decisiones estratégicas, para que nadie desde afuera nos diga qué tenemos que hacer y cómo lo tenemos que hacer. Se trata que nosotras mismas seamos protagonistas de nuestros procesos de sanación, pidiendo ayuda si es necesario. No podemos tener la sanación integral en el sentido esencial de la palabra, pues es imposible sanarnos solas o solo atender una dimensión de nuestro ser, cualquiera que este sea: física, emocional-mental y/o espiritual. **Necesariamente la sanación es personal y colectiva, hay que cuidarnos de adentro hacia afuera, cuidar las energías, las emociones, los pensamientos, cuidar nuestra vulnerabilidad y atender la esfera espiritual.** Sanar nuestras relaciones entre mujeres a nuestro ritmo y estilo, es fundamental para interactuar con el mundo de afuera, firmes auto sostenidas y empoderadas. El empoderamiento lo debemos desarrollar y construir juntas para que esta palabra, no sea solo una palabra, pues tiene que ver también con la nutrición individual y colectiva que nos damos.

Reproduzcan copien y hagan todo lo que tengan que hacer para que el autocuidado y el buen trato y el bienestar sea una realidad en nuestras vidas, personales, familiares, grupales y comunitarias.

5.12 Ejercicio. «El segundo nacimiento»⁷⁰

Está reconocido por ginecólogos, pediatras, profesionales de la salud mental y la educación, que la forma en que nacemos marca y define en parte nuestro carácter y personalidad.

En este ejercicio terapéutico el objetivo es volver a vivir, a nivel simbólico, el proceso propio de gestación, nacimiento y crecimiento. Es una experiencia que nos da la oportunidad de armonizar y resolver nuestras heridas primarias y, principalmente, sanar la relación con nuestra madre.

Por tratarse de un ejercicio estrictamente terapéutico, para cuya realización es indispensable la guía y acompañamiento de profesionales debidamente capacitados. En este Manual no se describe su procedimiento, solo destacamos su importancia y recomendamos ampliamente que lo realicen cuando tengan la oportunidad de vivir esta experiencia.⁷¹

70 Existen varios métodos terapéuticos para realizar el *Segundo nacimiento* que utilizan diferentes enfoques y abordajes, ya sea regresiones, Constelaciones Familiares, Programación Neurolingüística (PNL) o musicoterapia; estando dentro o fuera del agua; y con ropa o sin ella. Sin embargo, más que la forma de realizarlo, lo que importa es hacer este ejercicio con una persona especialista que nos inspire confianza.

71 Tal como fue realizado con el grupo de interventoras comunitarias de la ECBT. Generación piloto.

No te detengas

*Walt Whitman*⁷²

72 Versión de Leandro Wolfson
a la que, a su vez, suprimimos
una estrofa y modificamos tres versos
(los cambios están marcados con « »).
Acceso el 5/07/2013 al sitio de Internet:
www.poeticas.com.ar/Biblioteca/poemas/whitman/poemario/no_tedetengas.html

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.
No te dejes vencer por el desaliento.
No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.
No abandones las ansias de hacer de tu vida
algo extraordinario.
No dejes de creer que las palabras y las poesías
sí pueden cambiar el mundo.
Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.
Somos seres llenos de pasión.
La vida es desierto y oasis.
Nos derriba, nos lastima,
nos enseña,
nos convierte en protagonistas
de nuestra propia historia.
Aunque el viento sople en contra,
la poderosa obra continúa:
Tú puedes aportar una estrofa «al gran poema de la vida».
No dejes nunca de soñar,
porque en sueños es libre el «ser humano».
No caigas en el peor de los errores:
el silencio.
La mayoría vive en un silencio espantoso.
No te resignes (...)
Disfruta del pánico que te provoca
tener la vida por delante.
Vívela intensamente, sin mediocridad.
Piensa que en ti está el futuro
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.
Aprende de quienes puedan enseñarte.
Las experiencias de quienes nos precedieron,
de nuestros «ancestros»,
te ayudan a caminar por la vida.
La sociedad de hoy somos nosotros:
Los «poetas vivos».
No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas...

6.1 Introducción

Este último capítulo tiene como propósito servir de apoyo al proceso de construcción de bienestar de las mujeres ya sea que actúen o no como activistas comunitarias y, en este último caso, aportar elementos teóricos, metodológicos y estratégicos para apoyar tu trabajo en las comunidades de aprendizaje⁷³ (CA) que estén impulsando.

Para tal fin, se abordan cuatro aspectos:

1. La espiritualidad.
2. La sensualidad y las sexualidades.
3. La resiliencia personal y social, y su importancia en la CBTyS.
4. La resignificación de traumas y patrones adictivos.

A través del abordaje de cada uno de estos aspectos, será posible conocer y apropiarnos de elementos teóricos y prácticos que nos habiliten para desempeñarnos como promotoras en procesos de construcción de una CBT y sanación. Ya sea que llevemos a cabo acciones de educación y difusión, o de atención y sanación en apoyo a otras mujeres.

Al igual que en los capítulos anteriores, recomendamos hacer resúmenes de las partes que más les interesen y contestar todos los ejercicios inmediatamente después de realizarlos para tener fresca la experiencia y poder repetirlos después cuando lo necesiten.

Este Manual se ha conformado con los conocimientos, técnicas, tratamientos, prácticas y saberes que han sido compartidos a lo largo del tiempo por muchas personas. Por lo que recomendamos, que también tú enriquezcas cada apartado con tus conocimientos y con las prácticas propias de tu cosmovisión cultural o de otras tradiciones que tengan como propósito el desarrollo humano integral en armonía con la naturaleza.

En cuanto al trabajo personal como el que proponemos en este Manual, no sobra decir que podemos saber cuándo empieza, pero no cuándo termina. Ya que la posibilidad de aprender y desarrollarnos dura hasta el final de nuestra existencia material, las actividades sugeridas tienen una amplia vigencia que rebasa el tiempo dedicado a un programa de formación como la ECBTyS.

Vivir en tiempos y sociedades como los actuales, representa un verdadero reto cuidar la vida en todos sus aspectos y desarrollarnos plenamente como personas y sujetos sociales. A través de este capítulo esperamos seguir contribuyendo a tales propósitos.

⁷³ De acuerdo a las participantes en la generación piloto de la ECBTyS, «las Comunidades de Aprendizaje (CA) son grupos de personas que se reúnen con el interés común de intercambiar experiencias, compartir sueños y esperanzas de vida, y definir sus necesidades de aprendizaje para alcanzar el propósito señalado». En este caso, se trata de CA para construir una Cultura del Buen Trato y el Bienestar.

6.2 Ceremonia de cacao⁷⁴

74 <https://es.scribd.com/document/137444444/CEREMONIA-CACAO>, consultado en internet junio, 2022

Mayor información:

<https://wakana.es/>,
Ceremonia del cacao ancestral,
consultado en internet junio, 2022

Antecedente

El Espíritu del Cacao es una de las deidades más poderosas de la cosmología Maya, le llamaban «Ku-Ku» que significa lo sagrado, sobre lo sagrado. El cacao era cultivado por esta cultura desde hace 2,500 años. Preparado según la receta secreta para las ceremonias, que nos enseñaron nuestros ancestros mayas, su consumo era acompañado con cantos de sanación chamánicos.

Los aztecas aprendieron de los mayas el cultivo y preparación de la que era la bebida de los Dioses, a la planta del cacao le llamaban «Cacahuat», cuando extraían la bebida amarga que obtenían de sus frutos lo llamaban «Xocolatl» de ahí el nombre de chocolate en castellano. Es importante mencionar que solo era consumido por el emperador y la nobleza.

Objetivo de la ceremonia del cacao

Usado de manera ceremonial y terapéutica, es una gran herramienta para profundizar en el trabajo personal. Se puede considerar que es una puerta para realizar un viaje a nuestro interior y abrir nuestro corazón. De modo más específico el cacao brinda una vibración amorosa; ese es su principal beneficio en sentido espiritual y ceremonial. El Cacao tiene una manera gentil amigable de conectar nuestros cuerpos y de manera especial, nos permite trabajar sutil y de manera profunda con las emociones y con la conciencia.

Sus efectos expansivos nos ponen en contacto con una sensación de apertura en la cual podemos ver de manera más clara los temas en los que tenemos que trabajar, nos abre las puertas para entrar en contacto con nuestra sabiduría personal y con las/los maestras/maestros que cada quien llevamos dentro, mostrándonos las múltiples posibilidades que tenemos de crear, fluir y compartir.

En la ceremonia realizamos un viaje hacia el interior de nuestro ser, donde reside nuestra sabiduría. Por eso, para los mayas, el cacao no sólo abre la puerta del corazón sino también la puerta a una mayor conciencia. Pues cuando conectamos con el amor que reside en nosotros/os, entramos en sintonía con la naturaleza y el Universo. Es una vía que nos ayuda a abrir, conectar el cuerpo, la mente y el corazón: para experimentar la parte divina que somos.

Sanación emocional

Cuando se trabaja en ceremonia con el espíritu de este grano entramos a la dimensión de nuestro ser, donde reside nuestra sabiduría. Esta ceremonia nos reconecta con la belleza, la dulzura y el amor que reside en el interior de cada persona. Esa es la dimensión y la consciencia

amorosa. Terapéuticamente nos ayuda a que recuperar y/o fortalecer el poder para relacionarte y para servir a los demás.

Sanación física

El cacao es rico alimento en principios estimulantes, proporciona energía para superar el trabajo cotidiano, manteniéndote mentalmente más activa, eliminando los dolores corporales, conservando la piel más limpia y libre de impurezas. En el cacao orgánico, bajo en azúcares y correctamente preparado, encontramos un nivel elevado de teobromina, la cual produce las betas-endorfinas. Estas hormonas son las responsables directas de las sensaciones de tranquilidad, relajación y felicidad. Actúa como diurético y estimula el sistema renal y tiene un efecto estimulante en el sistema nervioso central.

Además, el cacao contiene pequeñas cantidades de otras sustancias endorfinas, responsables directas del éxtasis emocional; estimula los centros del placer y da una sensación de amor constante. Por ello, se ha llegado a la conclusión de que el chocolate tomado en cantidades superiores induce una sensación placentera y de bienestar.

Contiene antioxidantes naturales, adecuados principalmente como protección contra las enfermedades del corazón y que ayudan también a prevenir enfermedades degenerativas, disminuye el envejecimiento de las células e incluso el cáncer. Actúa en el hueso esfenoideos, un hueso impar situado en la parte media de la base del cráneo, donde se aloja la glándula pituitaria. El cacao ceremonial nos ayuda a despertar nuestro tercer ojo (sexto chakra).

Requerimientos para la ceremonia: 3 horas de ayuno, una botella de agua, ropa cómoda, una toalla para sentarse y la determinación de abrir tu corazón y sentir lo maravillosa que es la vida.

El cacao como planta de poder

Es una antigua planta medicinal, una guardiana de sabiduría, una maestra y facilitadora y a diferencia de otras plantas de poder, el cacao no empuja, el cacao te invita a un viaje de autoconocimiento, pero solo si tú lo eliges.

¿Cómo se prepara?

En la ceremonia se emplea cacao criollo producido orgánicamente, puro preparado artesanalmente, mezclado con algunas especias y azúcar mascabado, Con estos ingredientes se prepara una bebida a base de agua y se toma caliente o tibio.

No se recomienda usar chocolate comercial, porque ha perdido sus elementos sutiles energéticos.

¿Para quién es la ceremonia?

Esta ceremonia es perfecta para todas las personas que desean acelerar y activar su evolución, soltar lo que ya no les sirve, activar lo estancado y sanarlo, aumentar la energía vibracional, en si es para todas las personas que deseen estimular el corazón para sanarlo y expandirlo en vibración amorosa.

Otros beneficios

Se le puede dar la intención para realizar un viaje interior. Para facilitar un sueño lúcido. Entrar en comunión con la pareja o con una colectividad.

Procedimiento:

- El primer paso es pedir permiso a los seis rumbos cardinales (oriente, poniente, norte, sur, tierra y cosmos)
- Después comenzar a danzar. Hay muchos tipos de danzas, todas tienen un elemento (paso) base sobre el cual se hacen variaciones y al ritmo del huehuetl, es llevada por una persona que los demás seguirán; los pasos son sencillos y conforme se danza se va tomando más velocidad y confianza.
- Se prepara, se honra, se solicita sus propiedades para el propósito del grupo y/o intención de cada participante. Se reparte y se toma en pequeños sorbos en colectivo, acompañadas e individualmente.

6.2.1 El cacao es más que chocolate



6.3 Ejercicio de sensualidad y sexualidad

Este ejercicio tiene como propósito experimentar a través de todos los sentidos la capacidad de percibir, sentir, proporcionarse disfrute y placer, valorando la importancia de la exploración y expresión de la sensualidad como elemento fundamental para el disfrute de la sexualidad, la vida y favorecer los procesos de sanación.

Requerimientos:

- Tapetes, colchonetas o petates, en los que se puedan sentar-acostar las participantes.
- Frutas variadas, una para cada participante.
- Servilletas y clínex de papel.
- Bufandas, mascaradas, lienzos y/o gasas una por participante.
- Música el bolero de Ravel.

Procedimiento:

- Preparación: Antes de iniciar el ejercicio la facilitadora (F) coloca, en el centro del círculo, una charola con diversas frutas (bonitas y de buena calidad), se tapa la charola con una servilleta.

- A las participantes se les pide coloquen sus tapetes en el piso y se sienten, formando un círculo, la F, se incluye en el mismo, explicando brevemente, que harán un ejercicio muy bonito, un poco largo, que tiene varias etapas, todas importantes por lo cual se les pide su colaboración y máxima concentración para seguir las instrucciones y puedan obtener el máximo beneficio.

- La F, solicita se coloquen en una postura cómoda y traten de mantener la columna erguida, sin tensión, guía el ejercicio básico de meditación de relajación y/o la percepción unitaria: poniendo atención en el peso del cuerpo, la respiración el sentido de la vista, el oído el gusto y el tacto. Para finalizar se les indica ir regresando cada una a su ritmo a su tiempo, moviendo los ojos antes de abrirlos.

- La F, descubre la charola de frutas, les indica a las participantes que observen todas las frutas que están en el centro y se dejen seducir por una de ellas, (pueden elegir una o dos, por si les ganan la primera opción), se levanten lentamente, tomen la de su preferencia y regresen a sentarse a su lugar. (Estando todas las participantes nuevamente en el círculo la F. da las siguientes instrucciones):

- a) Observar, su fruta por todos los ángulos.
- b) Oler como si fuera la primera vez, descubriendo y reconociendo su aroma.
- c) Sentir en la piel, acariciar con sus manos, cara y boca, muy, muy lentamente.
- d) Tomar su tiempo para que se despierte el deseo de probarla.
- e) Probar, coman muy lentamente, sientan plenamente con sus papillas gustativas, sigan mirando: oliendo, sintiendo y saboreando-disfrutando la fruta.
- f) (Después de unos instantes de estar disfrutando la fruta, la F les pide la coloquen a un lado, después podrán terminar de disfrutar)

- La F, pide cierren los ojos, toquen varias y diferentes texturas de objetos que estén a su alcance: ropa, objetos, diferentes partes de su cuerpo. Observen las sensacio-

nes que sienten las distintas texturas, y temperaturas. Se den cuenta, cuales les son más placenteras.

- La F, les pide, tomen una posición cómoda, de preferencia acostadas boca arriba con las rodillas dobladas, hagan varias respiraciones profundas abdominales, relajen su cuerpo y sigan plenamente las instrucciones sin preocuparse de nada.

- La F, les dice, trasládense a un lugar bello y seguro, imaginario o real. Ese lugar debe ser placentero y cómodo, en el que puedan estar sin testigos. Dense cuenta de todo lo que está alrededor, exploren y recorran el espacio. Disfruten de todos los elementos de la naturaleza que estén presentes en ese bello lugar: vean los colores, perciban los sonidos, toquen sus texturas, sientan el aire en su rostro, perciban la temperatura.

- La F, sigue, van a escoger un rincón para descansar, colóquense muy cómodas. Se van a dar permiso para desarrollar, con lujo de detalles, una fantasía sexual. Se pueden tomar el tiempo que necesiten. No hay prisa, lo único que importa en este momento es desarrollar esa fantasía. Aquello que siempre hemos querido hacer o sentir y que por cualquier motivo no lo hemos hecho, ¡Ahora todo es posible y nos disponemos a disfrutarlo plenamente!

(La F pone música cachonda y sensual de jazz de 2 a 3 minutos)

- Después la F indica, van regresando a este lugar, cada una a su ritmo. Antes de abrir los ojos, muevan su cuerpo lentamente, estírense como si despertaran de un placentero sueño. Colóquense de lado en posición fetal, y tomen un instante para asimilar y registrar el ejercicio. Podrán revivir esta experiencia cuando lo deseen.

(La F pone las mascadas y/o bufandas en el centro del círculo, e inicia la música del Bolero de Maurice Ravel)

- La F, invita a irse incorporando y empezar a bailar. Primero solas... Imaginen que están solas, nadie las ve, cierran los ojos y cada una sienta y muévase al ritmo de la música. (Después de un minuto aproximadamente continua la instrucción). Abran sus ojos y hagan contacto con las compañeras que están cerca. Interactúen bailando y jugando en parejas, en tríos...vayan sumándose más y más compañeras hasta que estén todas en una gran fiesta y algarabía.

- Al terminar la música la F, invita a sentarse y a socializar la experiencia. Se hace una ronda, comentando cada quien libremente: ¿qué le pareció el ejercicio?, ¿qué parte se le dificultó?, ¿qué le gustó más?, ¿cómo vivió la fantasía?

- La F, enfatiza el reconocimiento: que el placer se da en todo el cuerpo, que todas tenemos la capacidad de sentir y darnos placer, que este, el placer, no es algo que alguien —la pareja— nos dé, es una capacidad con la que nacemos y nos acompañara, durante toda la vida. (también menciona), La importancia de conocer nuestro cuerpo y disfrutar con todos los sentidos, darnos permiso a decir que nos gusta y que no, a incluir la fantasía, los juegos eróticos en sexualidad y expresar con libertad nuestra sensualidad—sexualidad como mujeres y que en cada una es diversa y dinámica.

Nota importante:

Es probable que algunas de las participantes con antecedentes de abuso sexual, incesto y/o violación, no puedan realizar alguna parte del ejercicio, se levanten, se evadan o tengan otra conducta. Se recomienda, respetar, no insistir en que continúen con el grupo. Pueden estar contactando con una herida fuerte (y tengan reacciones de estrés post-traumático TEPT). En caso de crisis, estar muy alertas y, si es necesario, invitar a la participante a salir del salón acompañarla a que se tranquilice haciendo ejercicios de respiración profunda y lenta (técnica del popote). Mientras se continua, el ejercicio con el resto del grupo.

6.4 Algunos conceptos para comprender mejor la diversidad sexual.

El género como categoría analítica ha permitido visibilizar las desigualdades sociales vividas por la mujer en una sociedad patriarcal, donde la heteronorma es uno de los mecanismos sociales que rigen, donde los roles, sexualidades, cuerpos e identidades son binarios: Pasivo/Activo, Macho/ Hembra, Racionalidad/Emoción, Masculino/Femenino.

Así, desde los estudios, análisis y teorías de género, ha sido posible reconocer otras formas de relacionarnos; de des-estigmatizar y despatologizar la homosexualidad y las identidades no binarias, entre las que se incluyen las personas trans; de reconocer otros cuerpos como los intersexuales; de aceptar y respetar relaciones amorosas entre esta diversidad identitaria y sexual. Así, ir desquebrajando la heteronorma ha sido parte del movimiento feminista, de los estudios de género y de la vida cotidiana de muchas personas en distintos contextos: rural, urbano-periférico, en tránsito migratorio. Por lo que se han construido conceptos que han permitido nombrarnos para existir. Algunos de estos conceptos son: (CONAPRED, 2016)

Mayor información:

Sierra Arzuffi Ana (2021) Glosario LGBT+: definiciones, términos, palabras y significados; homosensual.com
<https://www.homosensual.com/lgbt/glosario-lgbt-definiciones-terminos-palabras-y-significados/>

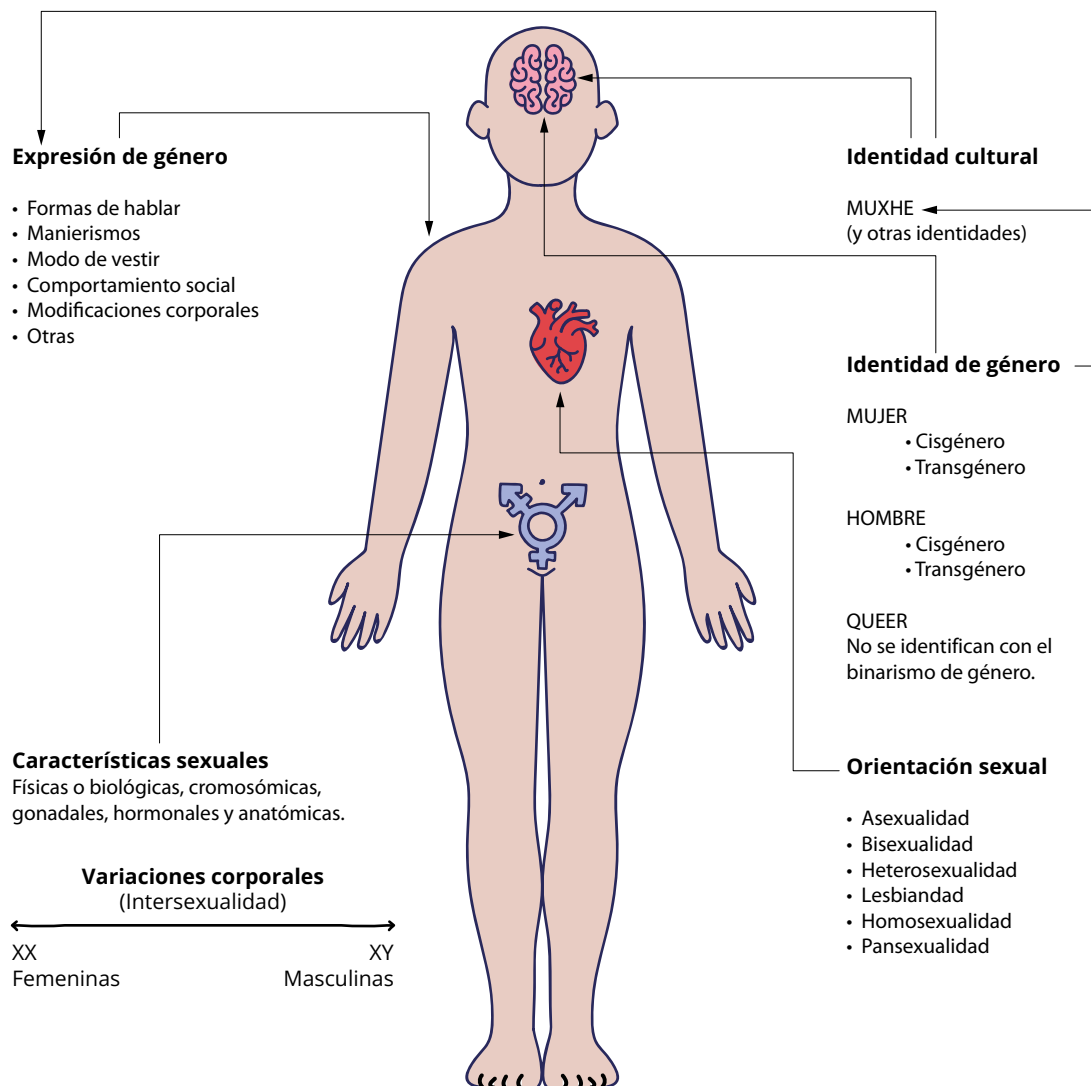
Identidad de Género: Vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, misma que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer. Incluye la vivencia personal del cuerpo, que podría o no involucrar la modificación de la apariencia o funcionalidad corporal a través de tratamientos farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida. También incluye otras expresiones de género como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.

Orientación sexual: Capacidad de cada persona de sentir una atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo, o de su mismo género, o de más de un género o de una identidad de género, así como la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas.

Expresión de Género: Es la manifestación del género de la persona. Puede incluir la forma de hablar, manierismos, modo de vestir, comportamiento personal, comportamiento o interacción social, modificaciones corporales, entre otros aspectos. Constituye las expresiones del género que vive cada persona, ya sea impuesto, aceptado o asumido.

Diversidad Sexual y de Género: Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del re-conocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas.

6.5 Esquema diversidad sexual de género y características sexuales



6.6 El concepto de resiliencia

Dado que **resiliencia** es una palabra poco conocida, para entender su significado es útil platicar en familia, con las compañeras de nuestro grupo de trabajo u organización comunitaria, las ideas que tenemos acerca de este concepto, para lo cual, podemos preguntar:

**¿Qué entendemos por «resiliencia»?,
¿a qué nos suena esta palabra?**⁷⁵

- Es la lucha por la sobrevivencia. Reconstituirse.
- Buscar algo nuevo que me haga bien y que me ayude. Identificar fortalezas.
- Es la forma en que se sobrevive después de una catástrofe.
- Más allá de sobrevivir, es la capacidad de reconstruirse y transformarse.
- Es un proceso de sanación.
- Encontrar las fortalezas después del dolor y el trauma.
- Reintegrarse como cuando se rompe un termómetro y el mercurio que lleva dentro se esparce y, poco después, vuelve a unirse.

75 Las respuestas y comentarios aquí presentados fueron expresados por las participantes de la generación piloto 2012–2013, de la ECBTyS realizada por las integrantes de Comaletzin, A. C.

Si preguntamos a personal médico en general o a especialistas en salud mental, o bien si investigamos en libros o en Internet, descubriremos que es un término que se introdujo hacia finales del siglo XX a las Ciencias Sociales y en especial a la psicología social. Originalmente, era un concepto de la física y de la ingeniería civil, que se usaba para indicar la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber sido sometido a un golpe o una presión deformadora. Por ejemplo, la capacidad que tienen los metales de cambiar del estado sólido al líquido mediante el calor y, una vez fundidos, poder reconstituirse y recuperar nuevamente su forma original.

La aplicación del concepto resiliencia a los seres humanos se refiere a la capacidad que tienen las personas para sobreponerse al dolor emocional y a traumas de distinto tipo e, incluso, salir fortalecidas por éstos. Por ejemplo, cuando se viven situaciones de alto riesgo como catástrofes naturales, guerras, violencia doméstica y política, malos tratos, abuso sexual, violaciones, etcétera.

En todas estas situaciones se producen traumas y estados de tensión tan fuertes que es como si el alma de la persona se hiciera cachitos. Sin embargo, como los seres humanos tenemos la misma capacidad de reconstruirnos que los metales, podemos lograr que los cachitos se unan de nuevo para volver a estar bien. Este enfoque actual de la psicología se centra en las capacidades, valores y atributos positivos de los seres humanos, y no en sus debilidades y patologías, como lo hace la psicología tradicional.⁷⁶

76 Vera Poseck, Beatriz, Begoña Carbelo Baquero y María Luisa Vecina Jiménez, «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático», en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27, núm.1, 2006, pp. 40-49.

Al reconocer que los aspectos socioculturales y los estímulos ambientales que influyen significativamente en nuestra vida, pero que las personas como sujetos resilientes tenemos la capacidad no sólo de recuperarnos de eventos terribles, sino de estar mejor si resignificamos la experiencia y aprovechamos el aprendizaje obtenido de ella; se pone el énfasis en nuestro potencial para recuperar la integridad y la dignidad, y redimensionamos nuestra misión personal en el mundo.

Las investigaciones han demostrado que la resiliencia no es algo extraordinario. Es decir, que aunque algunas personas no logran sobreponerse a la adversidad, la mayoría demuestra tener resiliencia. Un ejemplo es la respuesta de la población mexicana en el terremoto de 1985 y la de la población estadounidense en los ataques de septiembre de 2001, y sus esfuerzos individuales y colectivos para reconstruir sus vidas.

Ya que la resiliencia es una capacidad individual y social, es importante desarrollar acciones que la favorezcan a nivel personal, familiar y comunitario.

6.6.1 Camino a la resiliencia⁷⁷

⁷⁷ Este apartado se basa en el texto consultado en Internet *El camino a la resiliencia* de la Asociación Psicológica Americana (APA) traducción de Irma Roca de Torres, Ph. D. e Ivonne Moreno Velázquez, Ph. D., Universidad de Puerto Rico, Río Piedras, 2004. con acceso el 1/07/2013. www.gruporenacer.woedepress.com/2009/07/20/el-camino-a-la-resiliencia/

Este apartado tiene el propósito de ayudarte a tomar tu propio camino hacia la resiliencia, al ofrecer información sobre algunos factores que inciden en mujeres y hombres al enfrentar problemas traumáticos, así como estrategias específicas para superarlos.

Ser resiliente no quiere decir que la persona no experimente dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en todos los seres humanos, en especial si han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. Es por lo que el camino hacia la adopción de conductas, pensamientos y acciones que favorezcan la resiliencia, requiere de estrategias que debemos aprender y desarrollar para superar los obstáculos que se puedan enfrentar. De tal modo que, con el tiempo, logremos sanar las heridas que cambiaron dramáticamente nuestra vida y superarlas, y para lograrlo se requiere tiempo, esfuerzo y compromiso personal.

Una combinación de factores contribuye a la resiliencia, el más importante es tener relaciones de cariño y sostén dentro y fuera de la familia que nos brinden amor y confianza, que nos provean modelos a seguir y nos ofrezcan estímulo, seguridad y apoyo.

⁷⁸ Este apartado se basa en el texto consultado en Internet rescue3.marthaдебay.com/index.php/tu-mejor-version/3101-estas-listo-para-la-adversidad-la-resiliencia, con acceso el 13/09/2013.

Además de éste, de acuerdo con expertos en el tema⁷⁸ hay otros factores que favorecen la resiliencia y que se pueden aprender y desarrollar, estos son:

- Tener disponibilidad y apertura para visualizar y soñar el futuro, confiando en sus intuiciones y sin perder la esperanza.

- Hacer planes realistas y llevarlos a cabo.
- Asumir una visión positiva de su persona y tener confianza en sus fortalezas y habilidades. También confiar en los demás.
- Desarrollar destrezas para la comunicación y la resolución de problemas.
- Ejercitar la capacidad para manejar los sentimientos fuertes y las reacciones impulsivas.

Asimismo, se recomienda analizar y modificar nuestras interpretaciones de los eventos que se consideran negativos (no es lo mismo llamar a un acontecimiento «la gran tragedia» que considerarlo como parte de los «hechos de la vida»), y cuestionar nuestras creencias, dudar de nuestras certezas y preguntándonos por ejemplo: ¿esto que me han contado es cierto?, ¿qué explicaciones podría haber para lo sucedido?, ¿estoy exagerando el impacto de lo que me está pasando?, ¿es posible que esto al final me fortalezca en lugar de debilitarme?

Dado que no todas las personas reaccionan de la misma forma a las tensiones de la vida y a los eventos traumáticos, y que lo que resulta útil para una persona no lo es para otra, podemos recurrir a variadas estrategias para recuperarnos y sanar el sufrimiento. Lo importante es saber que las formas de resiliencia pueden adoptar características específicas en relación con las distintas culturas, al influir en el modo como nos relacionamos con nuestros seres queridos, con nuestros ancestros (ya sea miembros de la familia nuclear o extendida), con la naturaleza y sus recursos (bosques, ríos, plantas, animales, etcétera), así como en la forma de comunicar (o no) nuestros sentimientos y enfrentar la adversidad. **La clave no está en lo que se siente sino en lo que hacemos con lo que sentimos.**

Sin dejar de reconocer el valor de la propia cultura al elegir las estrategias que pueden servirnos, es muy importante también conocer y poner en práctica los recursos que ofrecen otras culturas para desarrollar resiliencia. Esta actitud de apertura a la diversidad intercultural, además de darnos acceso a un mayor número de alternativas para sanar, contribuye al enriquecimiento mutuo entre las culturas. En este sentido, el programa de formación de la ECBTyS y los espacios creados a través de las Comunidades Locales de Aprendizaje impulsadas por sus participantes en las distintas regiones indígenas del país, han sido una gran oportunidad para desarrollar recursos resilientes de carácter intercultural.

6.6.2 Estrategias para construir resiliencia

Ante la importancia de apoyar los procesos personales de construcción de resiliencia, a continuación se enumeran una serie de estrategias recomendadas por la Asociación Psicológica Americana (APA)⁷⁹ que pueden ser muy útiles para estimularla y desarrollarla. Sin embargo,

⁷⁹ Op. Cit., APA, 2004.

la información plasmada en este apartado no pretende sustituir la atención que brindan los profesionales de la salud mental, a quienes debemos consultar en caso necesario.

Estrategias sugeridas

- Buscar aceptar ayuda y apoyo de personas de confianza para hablar de lo que nos sucede.
- Tratar de mirar más allá de la crisis presente y pensar que en el futuro las cosas mejorarán. Algo que nos puede ayudar mientras prevalece la situación difícil, es recordar, observar, imaginar, pensar y sentir algo sutil (suave y delicado), agradable, bello y placentero que nos reconforte temporalmente.
- Aceptar que el cambio es parte de la vida, a pesar de que como resultado de la situación adversa no hayamos podido alcanzar ciertas metas o actividades como las habíamos planeado. Al identificar lo que no podemos cambiar, podremos enfocar nuestra energía hacia la reconstrucción.
- Reprogramar nuestras metas de forma realista y con nuevos plazos de acuerdo a las circunstancias, es una forma de movernos hacia nuestros sueños individuales y colectivos. Por eso, en lugar de enfocarnos en las tareas que no es posible hacer en lo inmediato, es útil preguntarnos: **¿Qué cosa puedo lograr hoy que me ayude a caminar en la dirección de mis metas, sueños y propósitos?**
- Realizar acciones decisivas ante situaciones adversas, es mejor que ignorar los problemas y tensiones, o desear que desaparezcan e imaginar que no existen.
- Ver las situaciones difíciles como una oportunidad para aprender algo sobre nosotras mismas como personas y para darnos cuenta de alguna habilidad que no sabíamos que teníamos, o descubrir de qué forma lo sucedido y nuestra respuesta ante la adversidad, nos han hecho crecer.
- En esta línea, personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, reportan que después de los acontecimientos tuvieron consecuencias positivas en su vida que no esperaban, como los siguientes:
 - a) Mejoría en las relaciones interpersonales.
 - b) Sensación de mayor fuerza personal a pesar de haber experimentado la vulnerabilidad.
 - c) Incremento de la autoestima.
 - d) Desarrollo de la espiritualidad y aumento del aprecio por la vida.
 - e) No perder la esperanza, ya que una visión optimista nos permite esperar que ocurran cosas buenas en la vida.
 - f) Cuidarnos y prestar atención a nuestras propias necesidades y deseos, interesándonos en actividades que disfrutemos y que sean relajantes,

como hacer ejercicio regularmente. Cuidar de nuestra persona nos ayuda a mantener la mente, el cuerpo y el espíritu listos para hacer posible la resiliencia.

g) Enfocarnos en las experiencias pasadas que fueron positivas y en sus fuentes de fortaleza personal, para identificar cuáles de esas estrategias nos podrían servir también en la situación presente.

h) Escribir nuestros pensamientos y sentimientos más profundos en relación sobre traumas o eventos estresantes, practicando la técnica narrativa de Pennebaker aprendida en el capítulo V o mediante la terapias del «golpeteo o tapping» que se describe más adelante en este mismo capítulo.

i) Hacer meditación y fortalecer nuestra espiritualidad.

- Mantener la flexibilidad y el balance es fundamental mientras enfrentamos circunstancias difíciles y eventos traumáticos. Para lo cual nos ayuda:

a) Expresar las emociones fuertes a través de gritos y llanto en espacios seguros, con gente que te quiera y te entienda, y reconocer cuándo tenemos que regular la expresión de nuestras emociones para poder seguir funcionando.

b) Continuar con las actividades de rutina para enfrentar las demandas del diario vivir.

c) Tratar de descansar bien para llenarse de energía nuevamente.

En el caso de quienes somos activistas comunitarias y/o defensoras de derechos, es muy importante participar activamente en grupos y organizaciones para impulsar proyectos a favor de nuestros derechos como mujeres y ayudar a otras y otros que lo necesitan, pero, en términos personales, es fundamental también sentirnos acogidas por nuestras compañeras que son un sostén social que nos ayuda a recuperar la esperanza.

6.6.3 Promoción de personas y comunidades resilientes

La resiliencia debe entenderse como un proceso y no como un atributo personal ya que la adaptación a hechos traumáticos no es sólo tarea de la persona que los ha experimentado, sino también una responsabilidad que debe asumir la familia, la escuela, la comunidad y la sociedad en su conjunto.⁸⁰ La clave es proveer recursos para que la persona pueda desarrollarse plenamente a pesar de haber experimentado un hecho traumático.

80 Foré S., Anna y Jordi Grané,
La resiliencia. Crecer desde la adversidad,
Barcelona, Plataforma Editorial, 2008.

En nuestro papel de activistas comunitarias que atendemos problemáticas de alta vulnerabilidad humana como es la violencia de género, es importante cuidar nuestro lenguaje, las formas de comunicación, los comportamientos y actitudes con el fin de apoyar a la recuperación de las personas y facilitar la creación de contextos de resiliencia.

El reto en nuestro quehacer es que, a pesar de la experiencia de violencia, las mujeres vuelvan a encontrar el sentido de la vida, se mantengan psicológicamente sanas y contribuyan, incluso, al bienestar de otras personas, habiendo sido capaces de construir una respuesta resiliente para superar la adversidad. De este modo, podrán reconocerse como mujeres proactivas, no como víctimas pasivas o sobrevivientes.

6.6.4 Ejercicio. «Reflexión colectiva sobre la resiliencia»

Este ejercicio permite reconocer nuestras experiencias ante eventos difíciles que nos ha tocado vivir, rescatando lo que nos fortaleció y dándonos cuenta que hubo circunstancias o personas que nos ayudaron a salir adelante, con quienes debemos estar agradecidas. En cualquiera de las dos modalidades, se recomienda que cada persona escriba primero la respuesta a las preguntas y cuando le toque hablar, lo haga durante un tiempo previamente establecido, entre 5 y 10 minutos de acuerdo con las circunstancias.

a) Reflexión en parejas:

Platicar, primero una y luego la otra, a partir de estas preguntas: **¿cuál fue una situación difícil que hayas vivido de la que saliste fortalecida?, ¿qué hiciste?, ¿qué te ayudó?, ¿quién te ayudó?, ¿cómo te ayudó? y ¿qué aprendiste de esta experiencia?**

b) Reflexión grupal:

Se recomienda hacerla en grupos con un mínimo de tres personas y un máximo de cinco, a partir de la siguiente guía de preguntas, haciendo rondas para que intervengan todas las personas participantes en cada una de ellas:

1. ¿Cuál han sido el evento más doloroso de tu vida?
2. ¿Cómo te afectó o te sigue afectando eso que pasó?
3. Cuando enfrentaste esa experiencia difícil, ¿a quién acudiste para que te ayudara?
4. ¿Qué otras cosas y cómo te ayudaron a superar lo ocurrido?
5. ¿Has podido liberarte de los lastres de la experiencia?
No Sí ¿Cómo?
6. Actualmente, cuando te encuentras en tensión, ¿te ha ayudado pensar en las personas importantes en tu vida, como las que te apoyaron en aquella ocasión?
No Sí ¿Por qué?

7. ¿Qué has aprendido sobre tu persona y tus interacciones con los demás, durante éste y cualquier otro momento difícil?

8. Si has podido apoyar a personas que atraviesan por experiencias similares, ¿consideras que eso le ha dado algún significado especial a tu vida?

No Sí ¿Por qué?

9. ¿Qué es lo que en este momento te ayuda a sentirte con más esperanzas en el futuro?

Ya sea que el ejercicio se haya realizado en parejas o en grupos, para finalizarlo se recomienda hacer un cierre, destacando lo que es común a las participantes. Así como los recursos y aprendizajes que consideran más importantes para desarrollar la resiliencia. A continuación, deberán despedirse de forma afectuosa utilizando el procedimiento que prefieran: un ritual, una limpia o la entrega de cualquier objeto que simbolice sanación, con un mensaje personal para cada integrante.

6.7 Meditación. «El río»

El objetivo de esta meditación guiada es vivenciar corporalmente y con todos los sentidos la experiencia de fluir con la vida, enfrentando los obstáculos y dificultades que nos presenta y desarrollando habilidades y recursos resilientes para disfrutarla con plenitud.

Procedimiento

Esta meditación la podemos realizar sentadas o acostadas, en la postura más cómoda sin cruzar pies, piernas ni manos. Si la hacemos sentadas, es muy importante, apoyar los pies en el piso y tener la columna recta, pero no rígida para no cansarnos. Contactamos con nuestra respiración y hacer varias respiraciones profundas.

- Nos relajamos e imaginamos un río. Puede ser que solo exista en nuestra imaginación o que sea un río real. Vemos el río y el entorno natural por donde corre; percibimos la diversidad de los colores de la vegetación; escuchamos los sonidos: sentimos la humedad del ambiente y el olor a tierra mojada. Ahora nos sentimos parte del río, sentimos el impulso de la energía que avanza y hace correr el agua. El río encuentra obstáculos, pero siempre halla la forma de seguir. A veces las aguas son veloces y a veces lentas; hay áreas anchas y otras son angostas, pero siempre hay un cauce hacia adelante. Se encuentra con cascadas, saltos, planos, estanques... todas las posibilidades de existencia y nosotras estamos ahí, sintiéndonos parte del río.

- La vida es como el río, en el que hay cambios constantes y situaciones del entorno que a veces nos paran o nos activan y, en ocasiones, llegan a cambiar la ruta deseada. Hagamos una comparación con nuestras vidas y las diferentes etapas por las que hemos pasado cuando, en ocasiones, logramos avanzar hacia nuestras metas y propósitos, mientras que otras veces, nos sentimos estancadas como en aguas pantanosas. Percibamos esta similitud entre el río y la vida, ya que hacerlo nos puede dar claridad para comprender nuestros procesos de impermanencia.

- Continuando con esta imagen del río, veamos que para seguir la travesía necesitamos ser perseverantes y previsoras para que, a pesar de que encontremos obstáculos, seamos capaces de contar con los recursos para enfrentarlos. Recordemos que en la vida también hemos pasado por obstáculos, pero hemos podido superarlos y demos gracias a lo que nos ha ayudado a pasar esos momentos difíciles. Piensa cómo lo lograste y haz un alto para descansar en este hermoso lugar.

Aprovecha este momento para jugar con el río y disfrutar su frescura, sintiéndote parte del agua y de la naturaleza.

- El río continúa y la vida también, así que tienes que seguir tu viaje, ahora imagina que te subes a una balsa para seguir el cauce del río. Date cuenta cómo estás aprendiendo muy bien el arte de navegar y cada vez te vuelves más experta.

- Respira y siéntete plenamente satisfecha y conectada con tu tarea personal, pero no solo en el río imaginario, sino en tu propia forma de ir por la vida, con el estilo que has elegido y cumpliendo, paso a paso, con la misión para la que llegaste a este mundo.

- Muy lentamente, colócate en posición fetal y quédate así unos instantes mientras guardas en tu memoria la experiencia de esta meditación, con la certeza de que podrás repetirla cada vez que lo necesites.

- Para regresar al AQUÍ y al AHORA, cuenta mentalmente del número uno al número diez y, mientras cuentas, ve sintiendo y moviendo tu cuerpo muy lentamente. Mueve los ojos también antes de abrirlos y, cuando lo hagas, busca hacer contacto con los ojos de tus compañeras. Cuando estés lista para levantarte, lo haces poco a poco. Para concluir, es importante socializar la experiencia y reflexionar sobre el sentido y significado de la meditación para cada participante.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL

1. ¿Cómo te sentiste con la meditación del río?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Con quién o quiénes lo puedes aplicar?

6.8 Meditación poder interior⁸¹

⁸¹ Meditación guiada mindfulness para auto-empoderarse, adaptada por: Ma. Del Carmen Magallón Cervantes, tomada de <https://www.youtube.com/channel/UCStx....> Meditación 3, 2 de mayo 2022.

El objetivo es despertar el poder interior. - Entrar al mundo interno para contactar profundamente con nuestra esencia: viendo, sintiendo, escuchando y abrazando nuestra existencia compleja, contradictoria y poderosa.

Procedimiento

- Postura-centrada, cómoda y relajada...
- Respira, despacio, suave y pausadamente... Invita a tu respiración a que te ayude a conectar poco a poco con tu esencia, con tu voz interior. **Escucha tu voz interior...**
- Porque cuando no la escuchas, tu propia voz, se transforma en inquietud, en ansiedad, en dolor y entre más insistes en apagarla, en no escucharla, más fuerte es el grito hasta que ese dolor se hace insoportable. Nota si hay inquietud en ti, nota si tu voz interior quiere decirte algo...
- Tu voz interior es absolutamente fiel a ti y seguirá ahí, hablándote, constantemente, seguirá ahí pase lo que pase... Solo deja que los muros se derrumben y que, por fin, pueda brotar a la luz ante ti, la verdad de lo que eres, de lo que te pasa, de lo que sientes...
- Permite que esta **voz te guíe para empoderarte**, para afianzarte en tu poder y en tu esencia y para ello abraza todas y cada una de las partes de tu ser. **Aquí y ahora: abraza tu fortaleza y tu vulnerabilidad...**
- **Abraza tu calma y tu descontrol, abraza tu compasión y tu impaciencia, abraza también tu rabia, tu enojo y tu intolerancia...**
- Abraza tu elegancia y abraza también tu brutalidad... abraza todos los momentos en que te has apasionado con la vida y te has entregado por completo y también **abraza todo el dolor que has experimentado y que alberga tu corazón...**
- **Abraza tu luz, que irradia bondad y pasión y abraza también tus sombras** y todo lo que has tenido que ocultar durante tanto tiempo. Ahora, No hay nada que ocultar, nada de lo que avergonzarse, nada de sentir culpa...
- Escucha tu voz interior y tu verdad, que palpita en lo más profundo de tu vientre, respira con el vientre, llena tu plexo solar y deja que esta luz se encienda. Que tu verdad se encienda, que se encienda tu coherencia...
- Escucha la voz de tu esencia y **déjala gritar si necesita gritar, déjala llorar si necesita llorar, y luego déjala fluir**. Deja que esta voz interior, te guíe que te de información, **conecta con tu verdad y abraza todas las partes que integran tu ser, todas y cada una de ellas...**
- **Aquí y ahora te ves plenamente a ti misma**. Puede ser, que algunas veces otras personas te vean y en ocasiones no. **Ahora tú si te ves tal y como eres, te escuchas, y te percibes en tu cuerpo-territorio**, ya no te desconectas de ese tu espacio y confías en tu voz interior que te guía...
- Ahora te amas de forma completamente incondicional y te **haces consciente de tu inmenso potencial, porque cuando eres en verdad, tu potencial creativo es infinito y tu presencia se hace poderosa y firme y sabes que posees este poder interior...**

- **Este poder interior** viene de expresarte total y completamente, viene de tener el coraje de **reconocer y sentir todo lo diversas que eres...** y de reconocer la diversidad que está fuera de ti.

- Sentir: alegría, rabia, miedo, desconsuelo, pasión. **Este poder interior, llega cuando dejas de tener miedo a decepcionar a otros para poder ser plenamente tu...**

- Este poder interior se manifiesta, cuando comprendes que tus decisiones, no están ancladas a nada ni a nadie...

- Este poder interior resurge con fuerza cuando comprendes cabalmente que **son precisamente tus zonas más heridas las que te conducen al aprendizaje, a la sanación, la plenitud y a la coherencia...**

- **Este poder interior viene de la madre tierra** y de su capacidad para limar las aristas más salvajes de tu alma, cuando te dejas sostener por ella...

- **Este poder interior viene de amarte radicalmente, sin condiciones, con un amor total y absolutamente incondicional...** Este poder interior se despierta, cuando tienes la osadía de permanecer en tu espacio lleno de conexión y belleza.

- Este espacio es donde puedes ser tu misma completamente. Este espacio que es solo tuyo... **Este espacio es donde te permites soñar, ser creativa y contactar con la divinidad que está en ti...**

- Poco a poco ve tomando consciencia de tu cuerpo - territorio de tu presencia, del espacio, exterior que te rodea, ve moviendo un poco los dedos de los pies de las manos, mueve los ojos y ábrelos lenta y suavemente....

Recuerda que ese espacio interior, que a veces nos asusta, y lo evadimos, es donde se hayan las auténticas preguntas y ahí mismo están, todas las respuestas. Es nuestro autentico cobijo interno, es el lugar, donde pase lo que pase a fuera, siempre podemos acudir, para resguardarnos, siempre podemos cobijarnos, arroparnos y amarnos, **¡No le des la espalda, escucha todos los días de tu vida lo que te dice tu voz interior!**

6.9 El poder de las palabras

Es muy importante prestar atención a lo que decimos porque las palabras son muy poderosas y «aquello que declaramos con nuestra boca, transforma y nos transforma, al tener el poder de construir realidades»,⁸² tanto para bien, como para mal, según su contenido, al formular decretos positivos o negativos que van modelando nuestra vida.

82 Cita del texto consultado en Internet, <http://www.evangelinaaronne.com.ar/2012/02/el-poder-de-las-palabras.html>, con acceso el 2/07/2013.

Es por ello que dedicaremos este apartado a reflexionar sobre el poder de nuestras palabras: que pueden ser motivo de dicha, o lastimar y dejar una huella igual o mayor que la de la violencia física.

La primera recomendación es ser muy cuidadosas en el uso del lenguaje. Si lo que vamos a decir a las demás personas, ya sean compañeras de trabajo, pareja, amigas, amigos, hijas, hijos, madre, padre o, incluso, a nosotras mismas, tenemos que recurrir a los insultos, las críticas y los malos tratos verbales, entonces lo mejor es optar por el silencio para no generar un clima de tensión y negatividad.

Esto no quiere decir que tengamos que callar por miedo, por vergüenza o por resentimiento las cosas que nos desagradan o nos molestan, sino porque cuando estamos enojadas, muchas veces no sabemos cómo expresar nuestro coraje y es mejor esperar hasta que estemos tranquilas. De tal modo, que podamos usar las palabras adecuadas y decirlas en el momento y el lugar oportunos para expresar lo que queremos y necesitamos. Sin embargo, no debemos aplazarlo mucho porque callar nos lleva a reprimir emociones que, tarde o temprano, pueden generar malestares en nuestro cuerpo y diversas enfermedades psicosomáticas. Debemos estar conscientes que hablar es liberador, siempre y cuando lo hagamos con cuidado y con respeto, recordando el sabio proverbio que dice que **«quien habla sin pensar, hiere como un cuchillo; pero quien habla sabiamente, puede sanar las heridas»**.

Si actuamos como activistas comunitarias y estamos impulsando una CAL, debemos tener muy clara esta pauta para crear un clima de seguridad y confianza que genere condiciones favorables para impulsar transformaciones y nuevas prácticas culturales de buen trato. Para lo que requerimos el desarrollo de proyectos educativos transformadores, que incluyan tareas personales y sociales que nos permitan fortalecernos, potenciarnos y producir sinergia para una vida buena para todas y todos.

Es común que en todos los grupos haya alguien cuya manera de hablar es negativa, que critica todo y a todas las demás personas. Como la crítica tiene un gran poder destructivo⁸³ eso influye en el ambiente y el ánimo del grupo, pero sobre todo, afecta a la propia persona que critica en su salud emocional y física. En casos así, lo mejor es no culpar a nadie y, en lugar de eso, revisar colectivamente la situación conflictiva y preguntarnos cada una de nosotras ¿qué estoy haciendo yo para que esta situación sea cómo es?, ¿qué puedo aportar desde mis pensamientos, palabras y acciones para que esta situación cambie?

83 Jamut, Gustavo, *El Poder destructor de la crítica*, Editorial San Pablo, Argentina, 2011.

Si desarrollamos esta capacidad de comunicarnos, nos sentiremos satisfechas de poder expresar nuestras emociones y necesidades, así como de compartir nuestros sueños y experiencias para seguir aprendiendo juntas y cuidándonos las unas a las otras, a través de palabras positivas y de nuestro reconocimiento y agradecimiento a los aportes de cada una.

6.9.1 Ejercicio. «Palabras Poderosas»

En todos los tiempos, ha sido reconocido el poder de las palabras positivas y de la oración, en la sanación de las personas y para superar situaciones adversas. Existen una gran variedad de recomendaciones sobre cómo usar las palabras como antídoto de las cosas malas y para pedir bendiciones y sanar el cuerpo, la mente y el espíritu. En este ejercicio, te sugerimos hacer una lista de, por lo menos, diez palabras o frases que pueden servirte tanto en tu proceso de sanación personal, como en tu empeño por apoyar la creación de una CBTyS y el bienestar para ti y las demás personas de tu familia, grupo y comunidad.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

84 Para profundizar en este tema recomendamos consultar la página de Internet [www.slideshare.net/paulinaspr/libros de Gustavo-e-janut](http://www.slideshare.net/paulinaspr/libros-de-Gustavo-e-janut), con acceso el 02/06/2013.

Puedes repetirlas en forma de letanía o de mantra y dirigir las a un poder superior, según la tradición religiosa, imagen o nombre con los que te sientas ligada,⁸⁴ o simplemente repetirlas como palabras poderosas capaces de contactar con tu poder interior, y de ayudarte a sanar a ti y a las personas y situaciones que te rodean.

6.10 Traumas, patrones adictivos y dolores crónicos

Los traumas, patrones adictivos y dolores crónicos que hemos padecido por mucho tiempo y que son difíciles de superar, nos restan vitalidad, alegría y ganas de vivir. Todas las personas hemos sentido en distintos momentos de nuestra vida dolor en el cuerpo y en el alma y como nuestra energía vital decae y nos sentimos desganadas, sin fuerzas y sin entusiasmo. Notando que, por lo general atrás de un dolor físico está un dolor emocional o una sensación de vacío espiritual.

85 Seligman, M. E. P. (1975). «Helplessness: On Depression, Development, and Death». Referencias a este texto pueden consultarse en Internet <http://www.psicologia-online.com/pir/teoria-de-la-indefension-aprendida-de-seligman.html>, con acceso el 03/07/2013.

Si estos malestares son derivados de hechos violentos, es común que nos instalemos en la condición de víctimas y nos sintamos indefensas y desamparadas, tal como ha sido reconocido desde los años 70 por serias y sistemáticas investigaciones sobre la mujer maltratada.⁸⁵

Estos estudios clínicos documentan que los dolores más intensos suele estar ligados a un trauma personal relacionado con abandonos, pérdidas, duelos, desconfianza y sentimientos intensos de traición y engaño. Se ha reconocido a su vez, que los síntomas del estrés post-traumático⁸⁶ y el dolor crónico establecen un vínculo entre la persona y el dolor, pudiendo generar múltiples y contradictorios sentimientos: ansiedad, angustia, inseguridad, vulnerabilidad y falta de poder que, cuando aparecen, provocan que se dispare una sucesión de hechos desagradables que se repiten, con lo cual, el dolor se hace más desagradable y largo.

Es por ello que, para sanar el dolor es necesario resignificarlo y reconstruirlo, de tal modo que podamos entender lo que nos lastima y aprender de esta experiencia. Es importante identificar, las señales del dolor para enfrentarlo, con el menor miedo y el mayor control posibles. Nos sirve mucho, recordar experiencias dolorosas del pasado de las que nos hemos recuperado, mientras repetimos afirmaciones tales como **«yo lo puedo hacer, ya he pasado antes por esto y he salido bien librada, ahora también voy a lograrlo»**.

Es un hecho que el dolor físico y emocional existe y no es un invento de nuestra mente, pero la forma de sobrellevarlo tiene que ver con cada persona y no hay una medida objetiva. Aunque se hable del «umbral de dolor» y se clasifique en alto, medio y bajo, esta distinción es totalmente subjetiva en relación con cada persona y cada momento. Lo más importante, es necesario identificar los recursos particulares con que cuenta cada persona para lidiar y salir del trauma y el dolor.

Recordemos que hay muchos dolores físicos y emocionales que no solo se pueden combatir con medicinas de farmacia, sino con otro tipo de prácticas alternativas o complementarias que nos brindan soporte físico, emocional o espiritual. Sin olvidar que muchos de nuestros males pueden curarse con amor.

6.10.1 Terapia. «Golpeteo o tapping»

Entre las prácticas alternativas o complementarias que constituyen un recurso terapéutico probado para la curación de síntomas del estrés post-traumático, fobias, adicciones y dolores crónicos se encuentra el «golpeteo o tapping», cuyos fundamentos fueron aportados por el Dr. Callahan, quien en 1979 encontró que la estimulación de ciertos puntos del cuerpo, puede corregir las «perturbaciones del campo mental» con resultados inmediatos en la fisiología de nuestro cuerpo.⁸⁷

De acuerdo con este investigador, las experiencias traumáticas se instalan en el cerebro primitivo o «límbico» y cuando el trauma se trabaja adecuadamente al procesar la experiencia, resignificarla y asimilar su aprendizaje, logra trasladar las emociones fuertes y pasarlas al cerebro racional que las explica desde la lógica y la razón, logrando así la

86 El estrés posttraumático es el concepto que se utiliza para reconocer la sintomatología que presentan las personas después que han pasado por situaciones de riesgo y episodios de alta vulnerabilidad, en los que experimentaron un dolor intenso y sintieron que podían perder la vida.

87 González, Jorge Luis, en la presentación del libro *Terapia del Campo Mental. Manual de entrenamiento de los niveles 1 y 2* de Bray, Robert L., Pignotti, Mónica y Stunk Jill, 1998 (Técnicas Callahan), Roma Italia (mimeo).

sensación de volver al «orden y a la normalidad». Para lo cual, es muy importante hablar del propio trauma pero, según Callahan, no se trata sólo de hablar por hablar, sino de hacerlo ya sea con especialistas con quienes sintamos empatía, para que nos brinden contención emocional y nos ayuden a manejar el trauma. O bien, mediante técnicas sencillas que podemos aplicar nosotras mismas, como ésta.

Se trata de una terapia a base de palabras y pequeños golpes para el desbloqueo de traumas, y consiste en armar una narrativa que se repite varias veces, como si fuera letanía, incluyendo frases como las siguientes:

1. **A pesar de que viví y pasé por este trauma** (describir la situación vivida), y **siento mucho dolor, tristeza, enojo...** (describir los síntomas físicos y emocionales), **me acepto y me amo total y profundamente con todo mi ser** (haciendo una valoración de nosotras mismas y lo que somos como mujeres y, si es el caso, como activistas comunitarias).
2. **Hoy me doy cuenta que...** (reconocimiento de las causas y condiciones que generaron el trauma y/o dolor).
3. **En este momento decido superar y resolver este trauma...** (explicando lo ocurrido, sin minimizar ni negar lo que sucedió).
4. **Agradezco el aprendizaje que me deja esta experiencia...** (resaltando lo que aprendimos de ella y agradeciendo sinceramente a nosotras misma y a quienes corresponda, según la situación de que se trate).

Como las circunstancias y necesidades concretas de cada persona a lo largo de la vida son singulares y van cambiando, cada quien deberá escoger las frases que le ayuden a procesar y desactivar el trauma, las adicciones y el dolor en el momento específico por el que está pasando.

Para lograr el desbloqueo que buscamos es necesario que, al mismo tiempo que se repiten estas frases, se realice el golpeteo en las áreas corporales que se señalan a continuación. De este modo, las frases estimulan los meridianos y el sistema nervioso, ayudando a anclar los nuevos aprendizajes y a que se instalen a nivel cognitivo.

Este golpeteo debe hacerse por lo menos 4 veces en la forma indicada para cada punto o área señalados, repitiendo las frases elegidas, por un periodo de 7, 14, 21 y hasta 40 días, según la complejidad del dolor y/o trauma.⁸⁸

88 Capacitación especializada y Manuales en español de la Terapia del Campo Mental, realizada en México, D.F., s/f (mimeo).

Áreas del «golpeteo o tapping»

En los cinco primeros puntos, los golpecitos se aplican con la yema de los dedos de ambas manos.

1. En la parte más alta de la cabeza (coronilla).
2. Sobre las cejas de ambos lados.
3. En las sienes de ambos lados.
4. En la cima del hueso de los pómulos.
5. En las comisuras al lado de los labios.
6. En la nuca, con el filo de las manos del lado de los dedos meñiques.
7. En el labio superior, el dedo meñique golpea el centro del labio en donde inicia la nariz.
8. En ambos costados del tronco, a la altura de las costillas se golpea con el filo de las manos, del lado de los dedos pulgares.
9. Dos centímetros abajo de la clavícula en ambos lados, el golpeteo se da con la yema de los dedos.
10. Por último, en el centro del pecho (en el esternón), también se da con la yema de los dedos.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con esta terapia?
2. ¿De qué te diste cuenta?
3. ¿Para qué te va a servir?
4. ¿Con quién o quiénes la puedes aplicar?

6.11 La espiritualidad

Para iniciar este tema, hay que preguntarnos si es lo mismo religiosidad y espiritualidad. Quienes integramos Comaletzin consideramos que no, ya que por espiritualidad entendemos toda actitud o práctica individual o colectiva que lleve a una relación directa con lo sagrado, la naturaleza, el universo y la vida en todas sus manifestaciones, y que fortalece nuestros anhelos y proyectos de vida buena para las mujeres y para la humanidad. Mientras que, las religiones vinculan estos sentimientos con instituciones jerárquicas dentro de las que se inscriben las distintas iglesias del mundo.

Espiritualidad y sincronicidad

La sincronicidad es un término originalmente acuñado por Carl Jung que se refiere a la unión de los acontecimientos interiores y exteriores a nuestra vida, de un modo que no es fácil de explicar y, por eso, los atribuimos a la casualidad, la suerte, o a la magia.⁸⁹

⁸⁹ Este apartado se basa en una ponencia sobre el tema de la sincronicidad y la espiritualidad de Beatriz Castillo, del Instituto de Estudios para el Desarrollo Humano de Morelia, Mich., agosto 2013 (mimeo).

¿Has experimentado alguna vez el placer de encontrar a la persona exacta en el momento preciso?, o ¿de qué te busque alguien de quien te habías acordado sin motivo aparente?, o ¿de encontrar por casualidad ese libro que responde a la duda que te tenía bloqueada? Estos son solo algunos ejemplos de cómo la sincronicidad nos presenta, en el plano físico, la idea o solución que habita en nuestro ser, mostrándonos el camino de una manera clara y sin esfuerzo. Las condiciones óptimas para la manifestación de la sincronicidad en nuestra vida, son:

- Los momentos personales intensos que nos obligan a estar muy pendientes de las señales del exterior.
- Cuando buscamos apoyo terapéutico por vivencias o crisis emocionales fuertes.
- Los cambios bruscos agradables o desagradables, como viajes, situaciones de peligro, muerte de seres queridos, o cualquier tipo de pérdida.
- Los momentos inesperados que nos hacen salir del estado de confort y seguridad que habitualmente nos da lo conocido, y que nos lleva a seguir planes establecidos de lo que se supone debemos hacer.

Este tipo de circunstancias nos colocan en un estado de alerta y apertura para el entendimiento amplio de la vida desde lo emocional y espiritual, y no solo desde lo racional. Lo que nos ayuda no sólo para la solución de nuestros problemas, sino para descubrir nuevas maneras de vivir interna y externamente de forma más consciente.

En este sentido, la fe juega un importante papel, ya sea que se trate de la fe en una misma/mismo, o de la fe en la fuerza creadora del universo y de la vida, de acuerdo con cada creencia particular, porque nos guía adonde queremos llegar, y nos hace sentir un amor que nos motiva a experimentar más allá de lo conocido, asíelijamos ser creativas y no nos instalemos en el hastío de la rutina que paraliza.

Tal como nos hemos dado cuenta en este Manual, las personas somos lo que decimos y pensamos. Así que para experimentar la magia de la sincronicidad, tenemos que darnos la oportunidad de creer que existe, e invitarla a entrar y ser parte de nuestras vidas, descubriendo la simbología y el sentido de los acontecimientos y el mensaje que nos dan. Entonces, surge la pregunta: ¿por qué no vivimos permanentemente en ese estado de sensibilidad y atención en el que todo se resuelve, la información fluye y podemos crear la realidad que queremos?

Las maestras y maestros dedicados al trabajo personal de tipo espiritual reconocen que llegar a este estado depende de que haya mensajes positivos en la mente, y sentimientos bondadosos en el corazón.

Para lo cual necesitamos hacer mucho trabajo con nosotras mismas, que nos permita soltar condicionamientos familiares y culturales impuestos e inconscientemente reproducidos, así como abandonar patrones negativos, resentimientos, odios y lastres que hemos arrastrado a través de las generaciones, que debemos hacer a un lado para un mayor bienestar nuestro y de nuestras familias.

6.11.1 La sincronicidad y el fluir de la vida

Si deseamos vivir el mayor tiempo posible en ese «fluir», que hace que la vida parezca un viaje de descubrimiento constante sobre nosotras mismas, los demás, el mundo y el universo. Es importante conocer las constataciones que han hecho quienes se dedican a proporcionar servicios terapéuticos,⁹⁰ destacamos las siguientes:

90 Castillo, 2013.

1. Normalmente experimentamos las circunstancias de la vida desde ideas preconcebidas y luego decidimos qué sentir por ellas. Emitimos juicios antes de que la realidad se presente y esto hace que no veamos lo que es, sino lo que queremos ver. Con lo que la magia se desvanece bajo el peso de la razón. Por esto, la recomendación es lograr una **conexión intensa de la mente y el corazón**, para que el sentimiento del amor sea el que nos lleve a actuar sin resistencia y dé sentido a nuestra vida.

2. Para ver y recibir las señales del fluir de la vida, requerimos **estar en equilibrio en el dar y recibir**. Sin embargo, muchas veces demandamos constantemente que las demás personas nos den o, por el contrario, nos damos incondicionalmente a los demás sin recibir nada, o casi nada, a cambio, lo que genera estados de bloqueo que nos llevan al cansancio, la rutina, la enfermedad y los malos tratos hacia nosotras mismas y hacia los demás. Por lo que hay que evitar ambos extremos.

3. Fluir significa trabajar por alcanzar un estado positivo interior que nos mantenga en **disposición de abrirnos a nuevas experiencias y milagros**, y a agradecerlos.⁹¹ Por ello, entre las palabras que debemos hacer nuestras, están: «creo», «puedo», «confío», «busco y encuentro», «resuelvo», «disfruto», «es posible», «me gusta», «todo saldrá bien», «muchas gracias por esto», etcétera. Sin embargo, no siempre es fácil reaccionar así ya que los miedos, las dudas y la falta de información precisa sobre el contexto y las múltiples problemáticas que nos rodean, nos impide ver con claridad de lo que somos capaces e, incluso, reconocer nuestra verdadera misión en la vida. Lo que bloquea nuestra confianza y fe en la vida y, muchas veces, nos impide ver lo positivo que ésta nos ofrece. Principalmente, el miedo nos hace mirar al pasado con resentimiento y al futuro con recelo. A pesar de que existen motivos reales para ello, debemos cultivar la confianza en nuestras propias posibilidades y en las corrientes creativas del universo, evitando expresiones como: ¿y si me pasa esto?, ¿y si me equivoco?, ¿y si no puedo?, etcétera, ya que constituyen una programación

91 Mayor información, en «Un Curso de Milagros», Fundación For Inner Peace, 1976, cuya traducción al español se encuentra disponible en http://www.un-curso-en-milagros.org/publicaciones/pdf/UCDM_Texto.pdf

negativa y, si eso es lo que hay en la mente, y lo que contribuimos a que se materialice.

4. Es muy común que luchemos contra lo que queremos que desaparezca de nuestra vida o de la vida de las otras personas, e invertimos mucha energía en eso. En muchas ocasiones, esta tendencia tiene el efecto contrario, es decir, lo no deseado o que queremos que desaparezca, tiende a hacerse más grande y se afianza. Una comparación útil es **no ver los obstáculos como un muro, con el que nos topamos y nos impide avanzar, sino como una escalera que debemos subir con confianza para lograr ver el otro lado y vislumbrar caminos de solución.**

5. Como vimos en un capítulo anterior, la intuición nos inspira y puede ayudarnos a solucionar problemas en momentos en que pensamos que no hay salida pero, en los que súbitamente, experimentamos una intensa conexión con nuestra voz interior y confiamos que la solución que nos ofrece en ese instante, es la indicada. Por lo que se recomienda, **seguir fielmente la voz de la intuición y no despreciarla con argumentos racionales, ni dejarla pasar.** El reto es aprender a amar la intuición y desarrollar la confianza en la sincronicidad de la vida.

En este sentido Deepak Chopra, un famoso filósofo y sanador de origen indio, plantea la importancia de **escuchar nuestra voz interior porque representa «un abrazo a lo desconocido que me permite ver nuevos aspectos de mí mismo».**⁹² Para trabajar el ámbito de la espiritualidad en tu vida, es recomendable leer a este autor que ha escrito mucho sobre el tema.⁹³

92 Chopra, Deepak, SincroDestino. Descifra el significado oculto de las coincidencias en tu vida y crea los Milagros que has soñado, Ed. Alamah, México, 2003.

93 Puedes consultar en Internet el libro digital api.ning.com/files.../DeepakChopra-Lassieteleyespiritualesdelxito.pdf, con acceso el 09/08/2013.

Estamos convencidas de que si logramos ser consecuentes con todo lo anterior, podremos vivir plenamente nuestro ser individual y social; lo que facilitará nuestro quehacer como activistas interesadas en contribuir a la construcción de una CBTyS y la sanación.

6.11.2 Reflexión sobre espiritualidad

Para reconocer las prácticas espirituales que hemos recibido de nuestra familia de origen y nuestra cultura, así como las que hemos adoptado de otras tradiciones, te proponemos responder por escrito las siguientes preguntas de manera individual para reflexionar sobre lo que te ayuda a conectar conscientemente con tu dimensión espiritual y los beneficios que recibes al hacerlo. Si tienes interés, puedes compartir tus respuestas con otras personas.

1. ¿Qué prácticas y rituales te han heredado las mujeres de tu familia y comunidad para desarrollar la espiritualidad y apoyar tu sanación?

2. ¿Qué otras prácticas y rituales conoces de tu cultura que te sirven también para desarrollar la espiritualidad y que apoyan tu sanación?

3. ¿Realizas cotidianamente algunas de estas prácticas propias de tu cultura o has adoptado algunas nuevas que provengan de otras culturas? Haz un listado de todas ellas y enumera, en cada caso, los beneficios que recibes al hacerlas.

4. ¿Te gustaría compartir con alguien estas reflexiones?
¿Con quién y por qué?

6.12 Meditación. «La orquesta»

Para cerrar este Manual, proponemos una meditación a través de la cual, quienes actuamos como activistas comunitarias y/o defensoras de derechos, podremos vivenciar el funcionamiento de las Comunidades de Aprendizaje Locales (CAL) para la construcción de una CBTyS y el bienestar.

El propósito de esta meditación guiada es reforzar la visión y el concepto que tenemos sobre las CAL, enfatizando el valor de la creatividad de las personas en la construcción de un proyecto común de vida buena. Por lo que es recomendable realizarla con las propias integrantes de las CAL que estamos formando.

Procedimiento

Esta meditación se realiza sentadas manteniendo las piernas, pies y manos sin cruzar. Es muy importante apoyar los pies en el piso y tener la columna recta, pero no rígida, para no cansarnos.⁹⁴

- Contactamos con nuestra respiración y nos relajamos conscientemente, evitando, en lo posible, quedarnos dormidas.

- Tomamos conciencia de nuestro cuerpo y acomodamos los glúteos en la silla. Sentimos las dos fuerzas: abajo el arraigo a la tierra con los pies y arriba, conectadas con el cielo a través de la coronilla. Hacemos cuatro respiraciones profundas: inhalamos, nos llenamos de oxígeno, detenemos y sacamos el aire muy despacio; soltamos el cuerpo y percibimos esta sensación.

- Nos imaginamos, como si fuera una película, que estamos en nuestra localidad de trabajo y que, al centro está nuestra CAL participando en un evento colectivo. Ya sea una festividad patronal civil o religiosa o una fiesta particular, a la que acude gran parte de la población.

94 De existir las condiciones, también puede hacerse acostadas con las adaptaciones necesarias.

- Vemos las diferentes posiciones que ocupa cada una de las personas participantes, los rangos y los distintos cargos de las mujeres, los hombres, las niñas, los niños y la gente mayor que también está presente. Una comunidad siempre es diversa y nosotras podemos ver ahí esa diversidad reflejada en los roles y actividades que se desarrollan. Seguramente es un grupo heterogéneo y hay varias generaciones entremezcladas interactuando y haciendo cosas juntas en medio de la algarabía.
- Observamos con detenimiento para poder responder mentalmente a las siguientes preguntas

¿Qué tan armoniosa es la convivencia entre mujeres y hombres?

¿Cómo es la relación entre niñas, niños, jóvenes y personas adultas?

¿Quiénes y cómo ejercen los puestos de autoridad?

¿Quiénes los ocupan: son mujeres, hombres, mestizos, indígenas o adultos mayores?

¿Quiénes y cómo toman las decisiones: por imposición o de manera colectiva y respetuosa?

¿Cómo es la comunicación y la relación con las personas de mayor edad?

¿Cómo y quién da las instrucciones?

¿Cómo se expresa la diversidad étnica y de identidades?, ¿es una diversidad conflictiva o, por el contrario, es armoniosa y fluye?

¿Las personas de todas las edades se divierten con las actividades que están haciendo?

¿Hay alguna diferencia de acuerdo al género y a la edad?

Después de observar la escena detenidamente y de responder las preguntas, imaginamos también como si fuera una película, a una orquesta de banda de música tradicional que toca una melodía en la que cada una de las personas que la integran, se guía por la misma partitura, pero en la que los momentos más espectaculares se dan cuando algunos de sus integrantes tocan de manera improvisada y los demás se dejan guiar y se inspiran por su actuación, siendo capaces de continuar la melodía en donde la dejó la persona anterior y complementarla. Tejiendo, así, un ensamble sonoro en el que todas las personas que están tocando vibran en una misma frecuencia maravillosa y despliegan todo su talento artístico, aunque el instrumento que toque cada una de ellas sea diferente. Abriendo de este modo espacio y tiempo para la expresión

y el lucimiento personal de quienes ejecutan la música y produciendo un momento sublime capaz de conmover tanto a quienes forman parte de la orquesta, como a quienes la escuchan.

Ahora comparamos la orquesta con nuestra CAL vamos a imaginar que cada una de las personas que la integran, puede expresar libremente sus necesidades, sueños, sentimientos y dudas, al mismo tiempo reconoce, que actúa con acierto, pero que también tiene limitaciones y se equivoca, por lo que se muestra abierta para seguir aprendiendo. Una comunidad en la que se valora a todas las personas que son parte del proceso y en la que, a pesar del aparente caos y desorganización, se logra una creación conjunta con armonía, se expresa la diversidad y la creatividad para el cumplimiento de los sueños compartidos. Sabiendo que no existe una receta para hacer las cosas de manera perfecta, sino que hay muchos caminos. Lo más importante es sentirnos libres para expresarnos y actuar en la dirección elegida.

Para regresar al AQUÍ y al AHORA recordamos alguna melodía que nos guste y dejamos que llene nuestra mente y nuestro corazón por unos instantes. A continuación, contamos mentalmente del número uno, al número diez y, mientras contamos, sentimos y movemos el cuerpo muy lentamente. También movemos los ojos de un lado hacia el otro antes de abrirlos y vamos regresando a nuestro ritmo, haciendo contacto con nuestras compañeras y visualizando el lugar donde estamos. Cuando estemos listas, nos incorporamos poco a poco.

Hacemos una ronda de comentarios a partir de la pregunta:

¿Qué nos pareció la meditación y cómo nos sentimos al hacerla?

Para cerrar, es importante reflexionar juntas en que la creatividad artística es un elemento clave para dejar fluir nuestro ser interior, que es lo mejor que podemos aportar al proyecto de vida buena que buscamos como colectivo. Por eso, hay que dar lugar a la expresión del talento y la creatividad individuales en el espacio de la CAL, sin sentir que son un riesgo, sino todo lo contrario. Evitando, de este modo, que «lo colectivo» ahogue «lo personal» y que, quienes se salgan de lo esperado y propongan cosas nuevas, sean motivo de crítica, castigo, represión o incluso, exclusión.⁹⁵

Para lo cual es necesario que las CAL potencien nuestro desarrollo como personas para dar lo mejor de cada una y contribuir en las distintas acciones hacia la construcción de una CBT y sanación con visión de género, siendo capaces, así, de impulsar proyectos de vida buena en la que las mujeres y los hombres de todas las edades gocemos de la dignidad que anhelamos para la sociedad en su conjunto.

95 Reflexiones contenidas en la *Memoria de Trabajo* del módulo 2.3 de la generación piloto 2012-2013, de la ECBTyS, diseñada y realizada por Comaletzin, A. C.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al hacer esta meditación?
2. ¿Cómo se sintieron el resto de las integrantes de la CAL?
3. ¿De qué te diste cuenta?
4. ¿Para qué les va a servir?

6.13 Yo soy el yo⁹⁶

96 De: Mormah Simeona.
Oración para la práctica del Ho’Oponopono,
para limpiar las memorias limitantes y que
provocan sufrimiento y enfermedades.

Proponemos la siguiente práctica para limpiar memorias limitantes.

Se realiza en un espacio tranquilo, sin interrupciones, en una posición cómoda.

Yo vengo del vacío a la luz.
Yo soy un aliento que nutre la vida.
Yo soy ese vacío, ese silencio más allá de la consciencia.
El yo, lo perfecto, lo absoluto.
Yo dibujo mi arcoíris a través de las aguas.
La continuidad de mente en materia.
Yo soy la inhalación y la exhalación.
La brisa transparente e invisible.
El átomo indefinible de la creación.
Yo soy el yo, yo soy el yo.

Yo vengo del vacío a la luz.
Yo soy un aliento que nutre la vida.
Yo soy ese vacío, ese silencio, más allá de la consciencia.
El yo, lo perfecto, lo absoluto.
Yo dibujo mi arcoíris a través de las aguas.
La continuidad de mente en materia.
Yo soy la inhalación y la exhalación.
La brisa transparente e invisible.
El átomo indefinible de la creación.
Yo soy el yo, yo soy el yo.

Nota: Se repite mínimo tres veces...

6.14 Carta de agradecimiento a la vida

Querida vida:

- Gracias por enseñarme a fortalecer mi fe y la esperanza...
- Gracias por enseñarme a agradecer todo aquello que tengo que no puedo comprar con dinero
- Gracias por enseñarme a cuidar de mí y a reconocer mi vulnerabilidad.
- Gracias por enseñarme a mirar la frustración que a veces me asalta y me paraliza y a la vez me sacude para volver a reinventarme y volver a comenzar de nuevo.
- Gracias por quitarme poco a poco las máscaras que me fui poniendo hasta llegar a un punto de no reconocermé ...
- Gracias por mostrarme esa sombra maravillosa, mi maestra, a la que muchos años le hui por miedo a confrontarla. Gracias por enseñarme a bailar con mi luz y mi sombra... en la sombra y en la luz.
- Gracias por mostrarme que al sanar yo, sanan l@s dem@s y mi entorno.
- Gracias por enseñarme a tener el valor de elegir, reconocer, poner límites.
- Gracias por reencontrarme con mi YO COMPASIVO para desde ahí sentir mi vulnerabilidad y soltar lo que no me pertenece.
- Gracias por enseñarme que justamente, tengo a la madre y al padre a quienes les debo primero la vida y mucho de lo que soy además de reconocerlos como mis grandes maestros.
- Gracias por recordarme que Soy co-creadora y administradora de los dones que me han sido entregados.
- ¿Y qué decir del amor?...Gracias vida porque a pesar de tantos caminos rocosos y confusos, me muestras que existe el amor genuino.
- Gracias por mostrarme que detrás de un gran dolor y transición siempre hay una gran bendición.
- Gracias por mostrarme que el perdón es una lleve universal y un gran regalo de Amor a mí misma.
- ¡Gracias vida! No te me vayas, que aún tengo muchos sueños que realizar, personas que conocer, lugares que visitar, labores que compartir, experiencias que trascender y tantas, tantas cosas que descubrir... Pero eso si VIDA, quiero aprender en amor en paz en armonía, en prosperidad y gozo.

Anónimo Adaptación.
Ma. Del Carmen Magallón
Cervantes, Comaletzín, A.C.
julio 2022

Mensaje de luz: Ometeotl, Tlazokamati, Tlazokamat, Tlazokamati

6.15 Breve guía para el proceso de trabajo personal

• Cuando te sientas sola

Recuerda que todas/os somos una/uno soñando y con la ilusión de que estamos separadas/os.

• Cuando te sientas triste

En posición sentada, dale palmaditas, a tus piernas, te va a recordar, como es el latido de tu corazón. Además, abraza tus dedos anulares de tus manos.

• Cuando no entiendas nada

Prende una vela y/o incienso, mantente en silencio y espera... Llegará claridad a tu alma. Coloca tus manos en posición de oración a la altura de tu pecho.

• Cuando sientas miedo

Contacta con la naturaleza, cierra los ojos y recibirás la tranquilidad que emana de su esencia. Además, abraza tus dedos índices de ambas manos.

• Cuando sientas apego

Cuéntale al elemento fuego es el maestro para transmutar estados emocionales y mentales para poder soltar y avanzar. Además, toca con tus dedos, el centro de las palmas de tus manos, primero una mano y luego la otra.

• Cuando te sientas estancada

Habla con el elemento agua, es la gran maestra de la limpieza, ella, sabe de movimientos y del fluir y no se aferra a nada, Además, estira tus brazos, hacia el frente, con los codos doblados y las palmas de las manos hacia abajo, con la intención de soltar lo que sea que cargues y permanece en esa posición hasta que te sientas un poco más ligera.

• Cuando tus pensamientos no paren

Presta atención al ritmo de tu respiración, ella te traerá a tu cuerpo-territorio, al momento presente observa tu entorno sin juzgar, en quietud e imagina que los pensamientos son como aves que pasan, frente a ti y se van...

• Cuando pierdas tu conexión. te sientas sin rumbo

Habla contigo, con tu yo superior, te recordara de dónde vienes, tus prioridades y sentido de vida y mucho más...

• Cuando sientas deseos de morir

Habla con la madre tierra ella, sabe de renacimientos... Y de los ciclos de la vida y la muerte.

Bibliografía

Ashley Montagu, El tacto. *Importancia de la piel en las relaciones humanas*, editorial Paidós, México, 2004.

Berrtherar, Thérèse y Bernstein, *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*, Editorial Paidós, México, 1995.

Barbery, Lía, *El Lenguaje de los Abrazos*, editorial Mándala, Uruguay, 2007.

Carey Brainard y Delia, El arte de abrazar (Una guía reconfortante del gesto de amor favorito) Editorial Aguilar fontanar, México, marzo 2013.

Castillo, Beatriz, Sincronicidad y la espiritualidad, del Instituto de Estudios para el Desarrollo Humano de Morelia, Mich., agosto 2013 (mimeo).

«Un Curso de Milagros» Texto, libro de ejercicios y manual para el maestro, traducido por Rosa María González de Wynn y Fernando Gómez, Fundación For Inner Peace, 1976.

Domar, Alice D, *Cuida de ti misma como cuidas de los demás*, Editorial Urano, Barcelona, 2002.

Chopra, Deepak, *SincroDestino. Descifra el significado oculto de las coincidencias en tu vida y crea los Milagros que has soñado*, Ed. Alamah, México, 2003.

Flores, Anna y Jordi Grané, *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2008.

Espin, J., J.A. Merida y J. Nolte, *El cerebro humano*, 3.ª Ed., Mosby/Doyma libros, Madrid, 1994.

Gawain, Shakti, *Libro de trabajo de visualización creativa*, Editorial ALAMAH, 1ª Ed., México, 1999.

Goleman, Daniel, *Las emociones destructivas*, Argentina, Vergara, 2003.

González, Jorge Luis, *Terapia del Campo Mental. Manual de entrenamiento de los niveles 1 y 2* de Bray, Robert L., Pignotti, Mónica y Stunk Jill, 1998 (Tánicas Callahan), Roma, Italia (mimeo).

Hay, Louise L, *Tú puedes sanar tu vida*, Editorial Diana, 14.ª Ed., México, 1995.

J. Free, Pamela, *Despierta la sabiduría de tu cuerpo. Un programa para recuperar el bienestar, la vitalidad y el goce de los sentidos*, Editorial Urano, Barcelona, España, 1997.

Jamut, Gustavo, *El poder destructor de la crítica*, Editorial San Pablo Argentina, Oct., 2011.

Los 12 pasos y 12 tradiciones libro de la fraternidad de Alcohólicos Anónimos. Programa de recuperación, México, D.F., 2003.

Londoño, López Jenny, *Desafiando al olvido*. Poemario. PPL Impresores, pág.71 Quito, Ecuador, septiembre 2003.

Magallón Cervantes, Carmen y Carola Carbajal Ríos, *Porque nos queremos, nos cuidamos. Libreta de autocuidado y sanación para mujeres*, Comaletzin, A.C., México 2007.

Manual de entrenamiento y Manual Clínico EMRD, de la Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis, marzo 20005.

Martínez Pérez, Luis Antonio y Vera Martha de Marcos, *Carpeta del Seminario Formación en Terapias Regresivas Aplicadas*, Asociación Española de Técnicas Regresivas Aplicadas, Guadalajara, Jal., México, 2006.

Navarro Arias, Roberto, *Psicoterapia corporal y psicoenergética*, Editorial Pax, 1ª Ed., México, 2000.

Pennebaker James, Domínguez Benjamín, Valderrama Pablo, Olvera Yolanda y Meza María de los Ángeles. *Escribiendo sus Secretos. Encontrando el Mecanismo del Cambio Individual*. UNAM, Facultad de Psicología (mimeo) México 1993.

Ramírez, R., Silvia J. y otros. *Taller Vivencial de Alfabetización Emocional. Diccionario de los Sentimientos*, Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, D.F., marzo, 2007.

«El camino a la resiliencia de la Asociación Psicológica Americana (APA) traducción de Irma Roca de Torres, Ph. D. e Ivonne Moreno Velázquez, Ph. D., Universidad de Puerto Rico, Río Piedras. (c) Copyright 2004.

Shakti Gawain, *Visualización creativa. Viviendo en la Luz*, Bantam Books, 1993.

Verduzco, Ma. Angélica y Adriana Moreno, *Autoestima para todos*, México, Pax, 2001.

Vera Poseck, Beatriz, Begoña Carbelo Baquero y María Luisa Vecina Jiménez, «La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático», en *Papeles del Psicólogo*, vol. 27, núm. 1, 2006, pp. 40-49.

Walker, Leonore, *The Ballered Woman*, Ed. Harper and Row, 1979.

Otras fuentes bibliográficas y de información

.api.ning.com/files.../DeepakChopraLassieteleyesespiritualesdelxito.pdf, con acceso el 09/08/2013.

Colorado 2010 www.tara-approach.org, con acceso el 04/05/2013.
Copyright/2004.

AmericanPsychologicalAssociation, con acceso el 1/07/2013.
Capacitación de la Terapia del Campo Mental, en México D.F.
email: meulalia@prodigy.net.mx.

Chopra, Deepak, Las siete leyes espirituales del éxito, con acceso el 9/08/2013.

Ejercicios de meditación consultar en: www.yocreomifuturo.com/p=1644, consulta realizada el 15/04/2013.

Gawain, Shakt Visualizaciones creativas, libro en formato digital consultado en internet, es.scribd.com/doc/6600333/Visualizaciones_Crativas_Shakt_Gawain, con acceso 5/06/2013.

<http://www.joosbouwmeester.com/index.php>, con acceso el 15/02/2013.

<http://www.saberpsicologia.com/articulos>, consulta realizada el 5/04/2013.

Jin Shin enfoque Tara.-taramines@TARA-Approach.org, con acceso el 4/05/2013.

Método Silva...p. www.Noxx.com/mx/aladeh.entrada.asp?id=2128, con acceso el 5/02/2013.

Padrechulalo.blogspot.mx/2012/05/la-terapia-de-la-ternura.html, consulta en internet realizada 7/04/2013.

rescue3.marthadebay.com/index.php/tu-mejor-version/3101-iestas-listo-para-la-adversidad-la-resiliencia, con acceso el 13/09/2013.

Seligman (1975) La indefensión aprhendida.BuenasTareas.com.
[http:// www.buenastareas.com/2073263.html](http://www.buenastareas.com/2073263.html).

Walker, Leonore (1979) The Ballered Woman, Ed. Harper and Row, con acceso 3/07/2013.

<http://www.buenastareas.com/2073263.html>, consulta realizada el 25/04/2013.

<http://www.saberpsicologia.com/articulos> www.eljardindelibros.com, con acceso el 3/06/2013.

Terapias-Naturales.com.es/abrazoterapia-el-abrazo-de-corazon.html, con acceso a internet 8/02/2013.

www.metodosilvadevida.com, consulta realizada el 5/02/2013.

www.gruporenacer.woedepress.com/2009/07/20/el-camino-a-la-resiliencia/ 10/09/2013.

[www.slideshare.net/paulinas pr/libros de Gustavo-e-Janut](http://www.slideshare.net/paulinaspr/libros-de-Gustavo-e-Janut), con acceso el 20/04/2013.

www.gruporenacer.woedepress.com/2009/07/20/el-camino-a-la-resiliencia/, con acceso el 10/09/2013.

www.costaricaengiebra.tripod.com/latinoamericanasinfronteras/ad2.1.html con acceso el 10/02/2013.

www.poeticas.com.ar/Biblioteca/poemaswhitman/poemario/no_tedetengas.html, con acceso el 5/07/2013.

Xochipilli.wodpress.com/2007/12/04/el-artedela-felicidad-jinshin-jytsu/, con acceso el 18/03/2013.

