



Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena



MANUAL DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA



MANUAL DE
ATENCIÓN
PSICOLÓGICA
CON PERTINENCIA CULTURAL DIRIGIDA A
MUJERES INDÍGENAS
GUATEMALTECAS



*Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena*

INDICE GENERAL

PARTE I

PRESENTACIÓN	7
MARCO LEGAL	9
JUSTIFICACIÓN	10
OBJETIVOS	10
PRESENTACIÓN GRUPAL	11
CONCEPTO DE PSICOLOGÍA	12
ATENCIÓN	14
ATENCIÓN CON PERTINENCIA CULTURAL	15
LOS NAWALES Y SU RELACIÓN CON LA PERSONALIDAD DE CADA SER HUMANO	16
ENTENDIMIENTO DE LA NUMERACIÓN	38
ATENCIÓN DEL CASO	39
TIPOLOGIA DE CASOS	40
TIPOLOGIA CON PERTINENCIA CULTURAL	41
FORMAS DE ATENCIÓN	42
TÉCNICAS DE TRATAMIENTO	58
INFORMES PSICOLÓGICOS	60
PERFIL DE LA PROFESIONAL PSICOLÓGICA	62
ANEXOS	
FICHA UNIDAD PSICOLOGICA	65
FICHA TERAPIA BREVE	68
FICHA PLAN DE SEGUIMIENTO UNIDAD PSICOLÓGICA	69
FLUJO GRAMA DE LA UNIDAD	70
GRÁFICA DEL FLUJOGRAMA	74

PARTE II

SUSTENTO PERSONAL	
MARCO CONCEPTUAL FILOSÓFICO COSMOVISIÓN MAYA	77
PRINCIPIOS Y VALORES DE LA CULTURA MAYA	77
LOS VALORES	79
MEDITACIÓN	89
ESPIRITUALIDAD	89
LAS ENSEÑANZAS APLICADAS AL CUERPO FISICO Y EL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y APTITUDES	90
ALGUNAS PRACTICAS DE LA MEDITACIÓN CON LAS ENSEÑANZAS MAYAS	91
EL ESPÍRITU DE LOS DÍAS	95
LAS PLANTAS DE CADA DÍA DEL CALENDARIO MAYA	105
TIPS PARA DISFRUTAR TU VIDA AL 100%	107
LOS CUATRO ACUERDOS DE MIGUEL RUIZ	109
EL ABRAZO	111
DESCUBRE EL PRINCIPIO 90/10	115
MEDICINA PREVENTIVA	117
GUIA SOBRE IDENTIDAD, AUTOESTIMA Y AUTOFORMACIÓN	119
ATLAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL	123
SEXUALIDAD	125
PLANTAS MEDICINALES	129
TEMATICA ALTERNATIVA	
REIKIN	135
LOS CHAKRAS	140
ELABORACIÓN DE ACEITE DE MANZANILLA	152
MASAJE TERAPAUTICO	155
TEORIA DEL PATHWORK	162
INTERNALIZACION DE LA OPRESIÓN	169
SALUD SEXUAL INTEGRAL	174
APOYO PSICOSOCIAL EN CASOS DE DESASTRES	179
ADICCIONES	185
MEDITACIONES Y RELAJACIONES	197
TRATAMIENTO DE AMOR	204
GLOSARIO	205
BIBLIOGRAFIA	209

PRIMERA PARTE



PRESENTACIÓN

En la línea de trabajo, del Área de Atención de Casos, de la Defensoría de la Mujer indígena, DEMI, y en cumplimiento del mandato Institucional, se ha identificado la necesidad de que las mujeres indígenas, reciban una atención integral, que permita el empoderamiento de sus derechos.

Es por eso que se crea la Unidad de Atención Psicológica, cuya función, inicia a partir del año 2003, con estudiantes de la Carrera de psicología de la Universidad Rafael Landívar, proceso, que demostró resultados positivos en su aceptación por las usuarias. Se instala, entonces la Unidad Psicológica.

En esta temporalidad, se crea un Modelo de Atención Psicológica, con Pertinencia Cultural, dirigida a mujeres indígenas guatemaltecas. Modelo que está vigente al año 2009, cuando se inicia, un proceso de revisión y actualización del Modelo, partiendo de la aplicabilidad y funcionalidad del mismo, por las profesionales que actualmente prestan sus servicios en la DEMI. En el marco del Proyecto conjunto, financiado por el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo.

La Revisión y Actualización se llevó acabo a través de una serie de Talleres Viven- ciales, que permitieron, recoger, analizar y consensuar todos los contenidos que permitirán un mejor servicio a las usuarias de DEMI.

Además se realizaron visitas a diferentes Regionales, entrevistas a las profesionales de la psicología en las Sedes Regionales, así como a diferentes profesionales externos, que permitieron tener otros elementos críticos e innovadores, con perti- nencia Cultural; entre los que podemos nombrar: Aj'Q'ij, Psicólogos, Curanderas, Comadronas, de distintas regiones, así como una revisión de gabinete que permitió extraer elementos muy valiosos del Modelo en uso, y de otras fuentes bibliográficas, que sustentan el Nuevo Manual de Atención a Usuaris de la Unidad de Psicología, quienes son la razón de ser de DEMI.

El nuevo Manual de Atención Psicológica, revisado y aprobado, por quienes interviene en su proceso de aplicación, consta de dos partes.

En la parte I se encuentra el marco Teórico Filosófico, que da vida y espíritu al Manual Técnico. La intención de este apartado, es para sustentar el trabajo y la



acción de las Psicólogas. Se encuentra, el Manual Técnico de Procedimientos, propios de la Unidad de Atención Psicológica a las usuarias de DEMI. Conteniendo: Parámetros de atención; Individual, familiar, grupal, comunitaria.

Así como los criterios de Admisión de Casos, Ruta Crítica de la Atención; en los diversos procedimientos, Tipología de los Casos, de acuerdo al DSM- IV, y Tipologías con pertinencia cultural, extraídas de la experiencia de las profesionales que laboran en DEMI, diversas técnicas que se ajustan a los tratamientos propios de un caso.

Se encuentran los diferentes instrumentos de registro de casos, tales como; Ficha Única de Atención, Ficha de Atención de Terapias Breves en Crisis, el modelo del plan de Tratamiento psicológico. Además incluye anexos del Flujograma de las diferentes fases de la Atención Psicológica, también información de los diferentes modelos de Genograma.

La parte II contiene insumos de sustento personal para las Psicólogas, quienes son la que facilitan la atención psicológica a las mujeres en la unidad de atención. Contempla una serie de técnicas innovadoras y alternativas que servirán de apoyo para realizar un trabajo más eficiente y eficaz, enriquecedor para las mismas profesionales.

Además incluye; un repertorio de plantas medicinales; con su descripción y sus propiedades curativas, utilizadas y conocidas, en la mayoría de regiones donde hace presencia DEMI. Diversas técnicas de reflexión y relajación, con pertinencia, que permitirán un trabajo completo e integral a las usuarias. Sustentado y equilibrando de igual manera a la profesional, que las aplica.

***Xk'eeb'al xwankil ut roxloq'inkil,
Xk'ulub'eb li ixq aj ralch'och':
¡Teneb'anbi'l sa' qab'een sa' komonil!
(Q'eqchi)***

***Reconocer y respetar los derechos de las mujeres indígenas:
¡Un compromiso de país!***

**Cleotilde Cú Caal
DEFENSORA NACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA
ADMINISTRACIÓN 2008-2012**



MARCO LEGAL

En el Acuerdo Sobre Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas, firmado en marzo de 1,995, el Estado se compromete a poner en marcha la Convención sobre todas las formas de discriminación contra la Mujer, creando así La Defensoría de la Mujer Indígena, DEMI, por medio del acuerdo gubernativo 525-99.

Además Guatemala a ratificado el Convenio 169, sobre Pueblos Indígenas y Tribales, que amparan, no solo la creación de la DEMI, sino vela porque los de Derechos de los pueblos Indígenas, sean reconocidos y respetados, por el Estado. En años recientes, se reconoce la Declaración Universal de los Derechos de los Pueblos Indígenas, por parte de los Estados que conforman las Naciones Unidas.

Marco legal que ampara la atención psicológica; En el marco legal a nivel nacional se encuentran aprobadas diversas leyes a favor de las Mujeres y las que respaldan el trabajo Psicológico pues las mismas reconocen que la violencia psicológica es una forma de menoscabar la vida y la dignidad de las mujeres y no obstante esta no es evidente como las otras formas de violencia, es causante de grandes problemas en la vida de quienes la sufren, de allí la importancia de resaltar y hacer ver que parte de la vida y de la dignidad de las mujeres radica en su salud mental y emocional.

Decreto 97-96 ley para prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres, en su artículo 1, Violencia Intrafamiliar, constituye una violación a los derechos humanos y para los efectos de la presente ley, debe entenderse como cualquier acción u omisión que de manera directa o indirecta causare daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o patrimonial, tanto en el ámbito publico como en el privado, o persona integrante de grupo familiar, por parte de parientes o conviviente o ex conviviente, cónyuge o ex cónyuge o con quien se halla procreado hijos o hijas.

Ley contra el Femicidio y otras formas de Violencia contra la Mujer, decreto 22-2008, En su artículo 7. Violencia contra la Mujer comete el delito de violencia contra la mujer quien, en el ámbito publico o privado ejerza violencia física, sexual o psicológica...

La persona responsable del delito de violencia psicológica contra la mujer será sancionada con prisión de cinco a ocho años de acuerdo a la gravedad del delito, sin perjuicio de que los hechos constituyan otros delitos estipulados en leyes ordinarias.



Considerando lo anterior el trabajo de la unidad psicológica tiene un mandato al cual ceñirse sin olvidar que las mujeres que se atienden son indígenas, garífunas y Xincas, población que a sido vulnerada en sus derechos.

JUSTIFICACIÓN

Ante la necesidad de contar con un modelo de atención psicológica con pertinencia cultural de la DEMI, surge la tarea de revisar y actualizar el manual de Atención Psicológica.

La revisión y actualización del presente manual se hace con la intervención de las psicólogas de las sedes regionales de DEMI, situación que es de gran importancia pues son ellas quienes se ven de frente día a día con las usuarias de donde proviene la demanda de contar con un manual con mas amplitud y en donde se refleje la forma de ver el mundo de quienes hacen uso del servicio, es decir un manual con pertinencia cultural.

Además de los aportes de las psicólogas, se hizo importante conocer otros puntos de vista como de guías espirituales, profesionales fuera de la DEMI, comadronas entre otros, ya que éstas opiniones aclaran mejor los pensamientos y orientan el camino para obtener el documento final que puede ser utilizado como un instrumento que nos da la pauta para una mejor atención y que al mismo tiempo despierte en quienes lo utilizan el deseo por abarcar mas conocimientos.

El presente documento tiene como finalidad el apoyo a las profesionales de la psicología que atienden la demanda en las sedes regionales, en el encontraran temas de crecimiento personal y apoyo, pues con frecuencia se repite la pregunta, quien da ayuda a la que ayuda? como seres humanas requerimos siempre de un apoyo en especial si el trabajo se orienta en este sentido.

Considerando que el servicio que se presta en las sedes se debe a mujeres indígenas es necesario contar con un documento que sea herramienta de trabajo para todas las sedes y que este coadyuve a lograr un mejor servicio.

OBJETIVOS

General:

- Brindar atención psicológica con pertinencia cultural, reivindicando valores y principios en las mujeres indígenas a través de la re-energetización y empoderamiento de su ser, acompañada con toda la sabiduría y prudencia de la profesional de la Unidad de Atención Psicológica de DEMI.
- Fomentar cambios, desde la atención psicológica, con usuarias de la Defensoría de Mujer Indígena, para el tratamiento de las secuelas de las

violaciones de sus derechos humanos fundamentales, así como acciones para su prevención.

Específicos:

- Encausar a las Profesionales de la Psicología a sumergirse en el conocimiento y aplicación de la Cosmovisión de los Pueblos Indígenas, Maya, Garífuna y Xinca.
- Facilitar insumos para el tratamiento alternativo con pertinencia cultural, a usuarias de la DEMI.
- Compartir experiencias en la aplicación de tratamientos alternativos y de sustento personal para las profesionales que brindan la atención de casos.
- Establecer la Ruta Crítica de Atención en la Unidad Psicológica, para ser aplicada de forma uniforme en todas las sedes regionales de DEMI, donde existe la misma.
- Visibilizar la importancia del trabajo psicológica, ya que este coadyuva a los objetivos de la DEMI.
- Estandarizar los instrumentos de registro de casos para ser visible el trabajo realizado por las psicólogas.

XK'UTB'ESINKIL

Naq'aj xkanab'ankil sa' ruq'eb' li qa komon li neke' k'anjelak sa' li xkolb'aleb' li ixq aj ral ch'och' li ratz'um li qa k'anjel jo' aj kawresiom ch'oolej sa' li molam a'in.
Xqaj xtusb'al liqana'leb' re xkanab'ankil chi tz'ib'amb'il chan ru naqaj malaj naqa k'auxla naj k'ulb'ileb' ut tenq'amb'ileb' li ixq aj mayab', aj garífuna, ut aj Xinka. Li muxb'ileb' li xk'ulub' ut li rahob'tesinb'ileb'.

Laa'o li ixq wan qak'auxl
Laa'o li ixq wan qana'leb'
Laa'o li ixq wan qak'ulub'
Ut taqaj wank sa'tuqtuukil usilal. (Q'eqchi)

PRESENTACIÓN GRUPAL

Queremos dejar en las manos de nuestras compañeras que trabajan en la Defensoría de la Mujer Indígena, este manual, el cual es fruto de nuestro trabajo como psicólogas dentro de esta institución.

Quisimos ordenar nuestras ideas para dejar de manera escrita cómo se hace o cómo queremos que se reciba y atienda a las mujeres mayas, garífunas y xinkas que han sido violentadas en sus derechos.

Las mujeres tenemos sentimientos
Las mujeres tenemos ideas
Las mujeres tenemos derechos
Y queremos vivir en paz.¹

¹ Palabras recogidas de las Psicólogas en el 4º. Taller de revisión y aprobación del nuevo modelo 2009.

CONCEPTO DE PSICOLOGÍA.

Es la ciencia que estudia los fenómenos psíquicos del ser humano (sentimiento, pensamiento, emociones, memoria, atención, etc.) SMRNOV

Es la utilización de los medios científicos, basados en el experimento controlado y en los datos empíricos bien verificados.

Desde la antigüedad clásica hasta el siglo XVIII se conceptualizaba la psicología como "el estudio del alma", basada en la complejidad del ser humano que requiera un perfeccionamiento de los métodos científicos y de los métodos de observación. En el siglo XIX la psicología nace en Europa como resultado de los estudios de la filosofía y la fisiología de los cuales heredó lo siguiente: de la filosofía la relación de alma-cuerpo y la explicación de las complejidades de la vida mental. Por su parte la fisiología se centró en los métodos experimentales.

Puede decirse entonces que la psicología actual se enfrenta ante las dificultades reales del ser, trata de unificar criterios y de aceptar los resultados científicos de otras culturas y colaborando igualmente con otras disciplinas.

PSICOLOGÍA MAYA



PSICOLOGÍA OCCIDENTAL

Las culturas indígenas guatemaltecas (Maya, Garífuna, Xincas) conciben la vida según su ideología, la cual se manifiesta a través de sus prácticas, costumbres, hábitos, valores y principios culturales que son formas peculiares de relacionamiento con las demás, promoviendo de esta manera la interculturalidad de las mismas.

Por su parte la cultura Maya tiene su propia forma de vida, fundamentalmente en un principio ancestral milenario. Uno de sus principios lo constituye la dualidad que se concibe como una fórmula natural, que requiere para su desarrollo una serie de etapas correlacionadas.

De ahí partimos que los elementos materiales y espirituales se interrelacionan en cada ente de la naturaleza, en cumplimiento de sus funciones y se complementa con las energías negativas y positiva en sus diferentes expresiones, generando el resultado de la constante transición de vida.

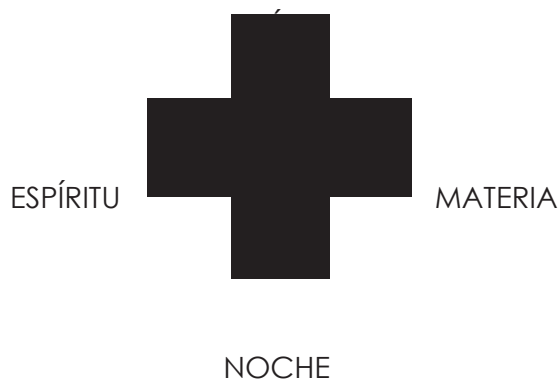
Por lo tanto ningún elemento tiene la facultad de desarrollar su potencial unilateralmente, por ejemplo existe el día que con su componente genera

energía y en complementariedad existe la noche como oportunidad de transición o generador de energía que nos transforma cada vez. Otro ejemplo lo constituyen las montañas y los valles, por otra parte en sentido subjetivo experimentamos alegría y tristeza, odio y amor, ira, perdón, miedo, seguridad, éxito, frustración, confianza desconfianza, orgullo, humanidad.

El ser humano no es independiente a la naturaleza se plantea la razón de que el hombre y mujer son entes complementarios con principios de igualdad y equilibrio. Es más la valoración del género femenino constituye uno de los valores principales del desarrollo de la humanidad en la cultura indígena.

El universo esta compuesto por cuatro elementos fundamentales, a la vez se representa por un personaje energético:

- | | | | |
|-------------------------------|---|---------------|---------------|
| | → | | |
| • Energía /día-Oriente | → | B´alam Kitz'e | --kaja Paluma |
| • Transición/noche-Poniente | → | B´alam Aq´ab´ | --Ch´omija´ |
| • Componente espiritual norte | → | Iq´ B´alam | --Kikix ja´ |
| • Componente material/sur | | MajuK'utaj | --Tzúnun ja´ |



En este sentido es necesario entender cada parte de esta fórmula compleja, sin embargo debe centrarse en la búsqueda del equilibrio entre lo espiritual y lo material, regularmente se pretende satisfacer las necesidades materiales y físicas fortaleciendo la idea de que la solución a los problemas se encuentra en lo que se puede ver y controlar.

Un valor fundamental en la cultura indígena es la complejidad en donde cada elemento de la naturaleza se complementa entre sí, de tal manera que el sentir, el pensar y el actuar conlleva sus propias consecuencias en beneficio o en perjuicio de los demás seres del cosmos, en esta línea de ideas, el ser humano orienta el sentido de su vida desde el ch´umilaal o esquema energético.

Esto permite que la persona identifique su función en la vida asumiendo la responsabilidad de su vocación y el conocimiento de si mismo que puede ser desde el liderazgo social y cultural, incluso como contador del tiempo (ajq'ijab), comadronas (iyoma) aj kuma', el fisioterapeuta (beqolb'aq) y otros.

Así mismo considerar la reivindicación del trabajo comunitario y solidario como metodología de trabajo del kamon Na'oj de la DEMI en la valoración de principios y valores ancestrales.

La relación persona-medio es de carácter imprescindible, por lo tanto la influencia social y el sistema orgánico de la mujer indígena en estado de riesgo, son factores determinantes para la conformación psicológica de la personalidad, creando al mismo tiempo equilibrio o desequilibrio entre sus sentimientos, pensamientos e interrelaciones con los demás.

La unidad psicológica de la DEMI integra los elementos esenciales de la cultura indígena con la psicología occidental, para la atención psicológica de las mujeres indígenas de manera que se desarrolle un recurso terapéutico, mediante técnicas, procesos graduales a nivel individual y colectivo, con el fin de contribuir en propuestas de mejores alternativas de vida. No con la intención de hacer una mezcla, sino aprovechar todos los recursos que nos permitan sanar los diferentes padecimientos de las mujeres indígenas, que son sujetas de la atención, teniendo claridad en la diferencia.

ATENCIÓN

Capacidad humana para escuchar, analizar y proponer alternativas de solución a los problemas de la ausencia respetando su identidad y su intimidad.

Así mismo se considera que el concepto atención incluye un perfil de conocimiento amplio de la cosmovisión indígena, para establecer la comprensión y enfoque de tratamiento terapéutico.

El servicio es uno de los valores del tejido social indígena el cual se basa en la responsabilidad sin condicionamiento alguno en la atención a las demandas de la comunidad.

Desde la unidad psicológica es fundamental brindar atención especial y personalizada, con fundamento en la empatía, para lograr una comunicación verbal y gestual con fluidez que permita identificar los elementos necesarios.

No se establece un tiempo límite en la atención a usuarias es importante que la Profesional tenga como base obtener la mayor información de la usuaria así como también haber trasladado a ella la información clara y necesaria para las acciones que tomará.

La Ética: parte de la Filosofía que estudia el bien y el mal en la conducta y, con ello los principios que informan el obrar de los hombres y mujeres. Como disciplina práctica, se ocupa de los valores morales y de la consciencia que queda asociada a la responsabilidad del hombre y sus acciones.

La Emica²: principio universal que nos permite tomar en cuenta y qué sea válida, toda acción que la usuaria, haga y le permita alcanzar el bienestar y el bien ser, (en nuestro caso); baños, limpiezas, Ceremonias y Centros Ceremoniales o Encantos, uso de piedras energéticas etc., pero que no calza con la profesión ni con la ética occidental, pero si con los principios universales, de varias Culturas Ancestrales. O algunas religiones que son radicales, en sus formas de actuar y pensar.

El primero se refiere a los fenómenos semánticos y de comunicación; el segundo a los estados y sentimientos internos, psicológicos" refiriéndose a los estudios émicos el tratar de describir el funcionamiento de un código o sistema a partir de criterios que, de intención, son sólo internos al sistema –émicos- por oposición a los criterios exteriores al sistema, éticos.

El bienestar desde una perspectiva alterna a los métodos y teorías establecidas desde los auto-denominados países del primer mundo, planteando una alternativa que controle la imposición cultural hacia la compleja y distinta realidad de los países denominados del tercer mundo. No pretendemos proponer una reacción ideológica de oposición, sea de donde provengan, en el afán de reducir la confusión entre los patrones del comportamiento de la población y la elaboración académica. Una teoría que parte de la identificación de las categorías émicas, avanzando en la identificación de patrones, componentes del bienestar, implica necesidades entendidas como un conjunto de requerimientos de tendencia universal que deben ser satisfechos. Las necesidades son desarrolladas desde perspectivas teóricas que asumen dimensiones universales las cuales cuentan con mayor o menor soporte empírico.

ATENCIÓN CON PERTINENCIA CULTURAL

Es una característica de la Defensoría de la Mujer Indígena DEMI. La atención se brinda desde el conocimiento de la situación y condición de la mujeres indígenas:

2

Principio que nos permite tomar en cuenta la idiosincrasia cultura de la persona.

Mayas Garífunas y Xincas, a las que se atiende desde su cosmovisión respetado y haciendo valer sus derechos fundamentales reconocidos por el sistema Jurídico oficial y el Sistema Jurídico Maya o legítimo, vistos desde las diferentes culturas.

Cuando hablamos de Pertinencia Cultural; se toman en cuenta todos aquellos elementos que no son tangibles, explicables, lógicos, y que en las ciencias occidentales no existe muchas veces. Ubicadas en cada una de las particularidades, del entorno; social, ambiental, educacional, espiritual, de la persona, en este caso, las mujeres que son sujetas de atención en la DEMI.

De las mujeres atendidas en la Defensoría de la Mujer Indígena, podremos tomar como pertinente sus creencias, manifestaciones espirituales, manifestaciones energéticas, nivel escaso o nulo de educación sistemática, conocimiento de la historia Ancestral y lo que para ellas significa, roles que se juegan en los núcleos familiares y sociales, su idioma como lengua materna, el uso de sus trajes, su forma de alimentación, sus roles dentro de su espacio vivencial, enfermedades y a qué se le atribuye, su comportamiento, y todos aquellos aspectos que muchas veces, para las profesionales, no son lógicos, y si lo vemos desde la cultura, podríamos decir que son desde el sentido común, así como les ha funcionado a sus abuelas, madres y a ellas mismas. Muchas veces la pertinencia cultural, pide a las profesionales ubicarse en el lugar que las usuarias tienen, para poder comprender y entender mejor y sobre esto brindarle el apoyo, desde donde la usuaria lo necesita, no desde donde la psicóloga lo considere correcto.

LOS NAWALES Y SU RELACIÓN CON LA PERSONALIDAD DE CADA SER HUMANO

B ´ ATZ ´

Hilo, Mono, símbolo de evolución y desarrollo un hilo que conduce a través del tiempo, que une la historia humana con el presente. Es el nawal de todas las artes, Simboliza el tiempo desenrollado, la evolución y la vida humana.

Día para: recapacitar sobre lo acontecido, buscar las raíces y aceptar nuestro pasado, para reflexionar acerca de a donde nos conduce el hilo de la vida y como preservar la continuidad de la vida, para pedir pareja, amarrar o desatar cualquier asunto.

Engendrados en Aq'ab'al y su destino es Kawoq.

Energía del día: armonía con uno mismo, paz interior.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Venas, arterias y vasos capilares, tacto, oído, vista y cerebro.

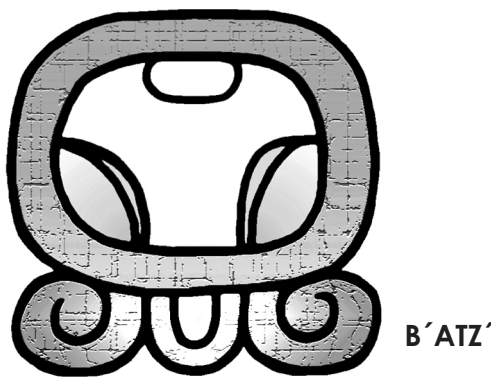
LUGARES ENERGÉTICOS: los bosques, lago cielo nocturno despejado.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: vida, arte, creatividad y trabajo.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: inspiración sublimidad trascendencia, vitalidad.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Habilidad para todas las artes, capacidad de solucionar problemas, emite juicios acertados, es ordenado, tiene mucha fuerza espiritual, les fluyen las ideas, defensores del prójimo y pueblo. Son Ajq'ij, excelentes para celebrar ceremonias, buenos médicos, fisioterapeutas, quiroprácticos, ecologistas, comerciantes. Son profundos amantes de la familia.

ASPECTOS NEGATIVOS: Tienen carácter fuerte y duro, es orgulloso arrogante e inseguro burlones de sus semejantes, ambicioso, necio y prepotente.



E

Camino, diente, símbolo de análisis de lo factible, sopesa las propias habilidades, los deseos y las necesidades, el que nos lleva a un punto objetivo y preciso, es la energía para abrir caminos, el guía protector de los comerciantes. Es fuerza potencia que tiene la persona para emprender un viaje, un trabajo y todo lo concerniente a la realización humana. Es el desarrollo de la historia que empezó B'atz termina en Tz'i', pero el E es el que da la acción. Representa la intermediación, la búsqueda de lo nuevo y la conciliación entre diferentes versiones, trae en si una fuerza innovadora que a veces da a la confrontación.

Día para: descubrir las capacidades y talentos propios para orientarse y buscar respuestas a las preguntas sobre el sentido de la vida.

Engendrados ante el día K'at y su destino es Ajpu'.

Energía del día: adquirir experiencia abriendo caminos.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Planta de los pies, gusto y cerebro.

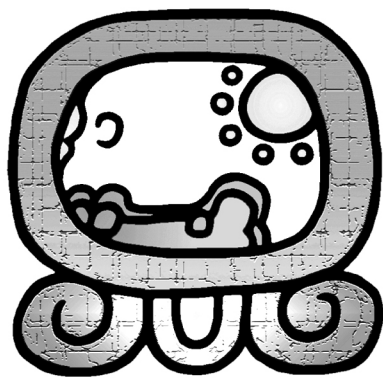
LUGARES ENERGÉTICOS: los bosques de tierra fría y montañas.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: libertad, viabilidad y realización.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: saborear, degustar, expresar, sentir y satisfacción.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son generosos, bondadosos, muy alegres y cariñosos, son guías y líderes natos, son diplomáticos, expertos en el arte de conservación, saben un poco de todo, son expertos en política, son respetados y se acomodan en cualquier régimen. Son buenos, obedientes, viajeros, buenos orientadores. Son de éxito, alentados, comparten su riqueza con la comunidad, muy creativos, con iniciativa propia. Les gusta la historia, son de espíritu inquieto, necesitan moverse y viajar. En el fondo son personas muy sensibles, les gusta el arte, con dedicación se pueden formar en grandes artistas.

ASPECTOS NEGATIVOS: Pueden pelear ideológicamente en contra de los enemigos, se prestan para distorsionar los actos y los hechos humanos positivos, pueden envidiar a los que poseen riqueza. Son propensos a enfermedades graves, no son confiables, manipuladores, utilizan estrategias negativas para obtener lo que desean, son habladores, mentirosos, tienden a la infidelidad, son celosos y selectivos.



E

AJ

Regeneración, símbolo de la familia y las relaciones sociales, caña o cañaveral, es el nawal de la casa y de los niños, es la esencia, la abundancia y la unidad. Representan a los abuelos árboles, es el pilar que conecta la energía cósmica y telúrica,

unidad, poder, las siete virtudes (fuego, aire, agua, tierra, corazón del cielo, corazón de la tierra, y el centro) del poder divino. También clarividencia, palabras sagradas, el amor a la humanidad, telepatía, señales del cuerpo, sueños inesperados, conocimiento del sexo. Es el triunfo sobre toda la maldad y el mal espíritu, son los horcones de la casa o los pilares de la fuerza.

Día propicio para: el hogar y la salud de los niños, pedir para la protección de los animales y las plantas.

Engendrados en K'at y su destino es Imox.

Energía del día: la unidad

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: la columna vertebral, corazón y cerebro.

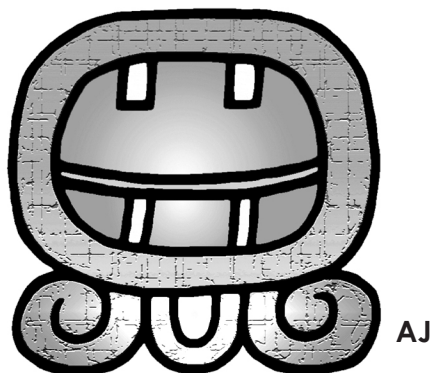
LUGARES ENERGÉTICOS: Playa y bosques de tierra cálida

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: amor, ternura susceptibilidad.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Sensibilidad, amor, ternura, madurez,

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son buenos agricultores, respetan las plantas y otros seres vivos, generosas en la familia y la comunidad son artista orientadores, pedagogos, mantenedoras de la armonía de la familia. Son lectores, sufren mucho, pero al final se superan, son investigadores, y estudiosos. Son responsables en el hogar y con la familia, aman a sus hijos e hijas, cumplen las metas que se proponen y reciben mensajes espirituales. Su afán por alcanzar la perfección puede ser su mayor obstáculo. Son personas confiables pueden llevar secretos hasta la tumba.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Pueden tener una vida en pobreza, tienen una vida variable con momentos de dolor y tristeza se enferman mucho en la niñez, pero en la edad adulta ya no. Pueden enfrentar problemas variados en la vida o en la comunidad, ponen a prueba sus semejantes, son enojados, poco juiciosos, indiferentes ante algunas situaciones, orgullosos y glotones.



I'X

Energía vital, símbolo de la vitalidad, naturaleza, en el sentido filosófico denota espacio tiempo y movimiento, que une al hombre con la naturaleza, el jaguar o el tigre, la energía femenina y la energía felina, significa las fuerzas creativas del universo, representa el poder de la madre tierra, el poder de la jungla. La energía del día esta relacionada con la sensibilidad, es un día propicio para establecer buenas relaciones basadas en la claridad.

Día para: plantar un árbol, iniciar nuevas actividades.

Son engendrados en Keme y su destino es IQ´

Energía del día: armonía con la naturaleza, equilibrarse con los elementos, evitar la traición.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Músculos y nervios, pies, cerebro.

LUGARES ENERGÉTICOS: la selva y los centros ceremoniales.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Fertilidad femenina y vida natural.

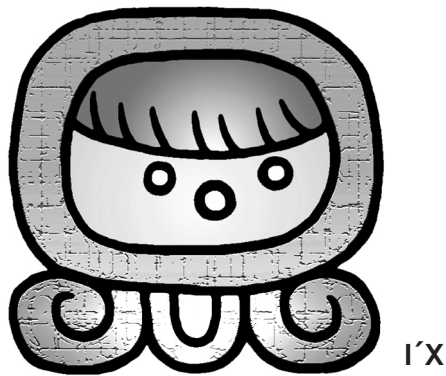
EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Recepción y transmisión energética.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son fuertes, valientes, amantes de la pasión. Son filósofos, matemáticos, en el amor son los reyes y siempre encuentran quien cumpla con sus deseos.

Son dotados para tener éxito en la crianza de animales y en la agricultura. Son astutos y rápidos en la toma de decisiones, guerreros y soñadores. Su destino es lo impredecible, es arriesgado, valiente y su energía es totalmente felina, a la mujer la hace muy femenina, es cazador innato, amado y temido. Amante del poder por el cual esta dispuesto a hacer cualquier cosa. Les gusta figurar, busca la fama y el éxito.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Son presuntuosos, vanidosos, coléricos y orgullosos, les gusta ser el centro de atención. Son amantes del poder y el servilismo, se desequilibran de sus energías y se desvían fácilmente del camino de la vida, cuando quiere puede hacer daño a la otra persona.

Son influidos por el nawal de las siete vergüenzas (orgullo, ambición, envidia, mentira, crimen, ingratitud e ignorancia). Son prepotentes, resentidos, necios y no son constantes en sus actos.



TZ'IKIN

Economía, símbolo de bienestar y desarrollo económico, significa pájaro guardián de todas las tierras mayas, la libertad, el mensajero, el tesoro, la suerte y el dinero, es el intermedio entre el Ajaw y el ser humano. Es el intermediario entre la madre Tz'akol y el padre B'itol y del ser humano. El Maq'uq' – quetzal es el primer pájaro que cantó cuando salió el sol y todos los animales. Significa también fortuna.

Día para: cumplir con compromisos de negocios, para mejorar sentido humano y material, día para intermediar en cualquier cosa.

Son engendrados ante el Kej y su destino es Aq'ab'al.

Energía del día: amor, abundancia.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Los ojos y el cerebro.

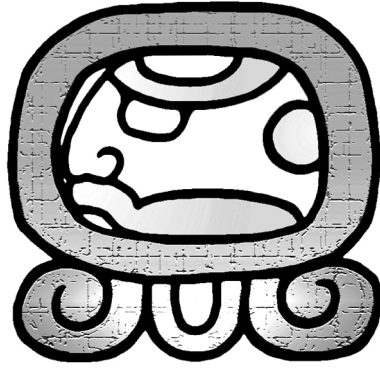
LUGARES ENERGÉTICOS: montañas, lagos, neblina, nieve,

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: elevación espiritual y trabajo.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: serenidad, creatividad, amor, comunicación, mediación.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son amables, manejan fuerzas invisibles, son visionarios y comunicativos, gran fuerza espiritual actúan con inteligencias, son poetas, escultores, comerciantes, videntes, científicos, diplomáticos, intermediarios, son alegres, tienen suerte en el dinero y en el amor, consiguen ubicarse en buena posición social, sofisticados, excéntricos, son bien recibidos en todos los estratos sociales, logrando popularidad y buenas amistades. Son el poder tras el trono, muy buenos estrategas. Crean expectativas.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Son muy enojados, incumplidos y olvidadizos, a veces actúan forzando la situación, son tercos, ambiciosos y viciosos, envidiosos, prepotentes y haraganes, tienden a ser infieles.



TZ'IKIN

AJMAQ

Análisis y reflexión, símbolo de evaluación personal y autocrítica, es como una cortina de humo que nos oculta delante de la presencia del Ajaw, día en que los sabios enseñan sus enseñanzas a toda la comunidad, los ancianos hablan de su sabiduría a la comunidad.

Día para: evaluar críticamente las situaciones familiares, profesionales y financieras propias, también para reconocer errores y aprender de ellos, es el día de introspección.

Engendrados ante el Q'anil y su destino es el K'at.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Órganos genitales, sentido de la vista y el cerebro.

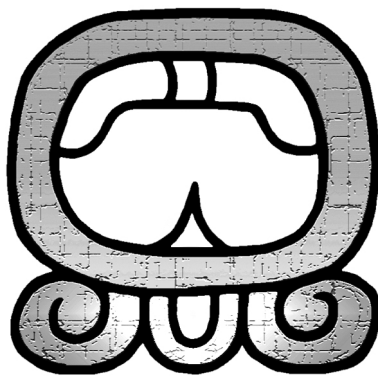
LUGARES ENERGÉTICOS: grutas, cavernas, arroyos y mar.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Nexo con los antepasados claridad y discernimiento.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Trascendencia y comunicación con los ancestros.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Valentía necesaria para resolver problemas, prudentes, talentosos, políticos, auditores, economistas, Ajq'ij. Tiene la virtud de ir lentamente por la vida y alcanzar sus propósitos, son de carácter fuerte, aunque tienen la dualidad de la curiosidad y de la prudencia no es fácil verlos atrapados en vicios. Impenetrables en sus creencias y hablan de frente.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Culpan a otra personas, son delicados, indisciplinados y mentirosos, celosos irresponsables de carácter fuerte, causan problemas en el hogar y tienden a ser infieles con su pareja.



AJMAQ

NO´J

Idea, conocimiento y sabiduría, símbolo de la creatividad, innovación y competencia, anudados a la visión del futuro, simboliza el movimiento del cielo y la tierra, es la conexión de la mente cósmica universal con la mente del ser humano, La nobleza es la mayor energía que trae el N´oj por lo que este día es el abanderado de todas las virtudes, en especial la paciencia, la prudencia y el amor excelso. La renuncia trae consigo la claridad es la guía de la vida.

Día para: desarrollar ideas preclaras, reunirse en consejo para reunir ideas, pedir claridad.

Engendradas ante el signo Toj y su destino es Kan.

Energía del día: para alimentar la mente, acrecentar la memoria.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Cerebro, glándula pineal, todos los sentidos

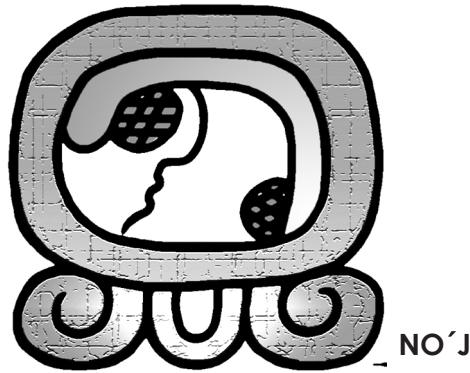
LUGARES ENERGÉTICOS: lo bosque tropical y frío, lagos, montañas y nubes.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Inteligencia, sabiduría y discernimiento.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Meditación, Percepción, cognición, serenidad y reflexión.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son buenos comerciantes, prudentes, curanderos, músicos, son servidores, artistas, médicos, creativos. Son personas con cualidades de sabiduría e inteligencia, son poseedores de buenas señales corporales, tiene buen carácter son comprensivos en el matrimonio, buenos estudiantes y enfrentar la justicia. Son fieles por naturaleza, gustan de las relaciones tranquilas.

ASPECTOS NEGATIVOS: Pueden lastimar al ser tan sinceros, les falta astucia para lograr sus objetivos, son muy creídos y orgullosos, pesados para actuar, enojados, imponentes, prepotentes e individualistas a veces son mentirosos e inflexibles.



TIJAX

Cortar, símbolo de valor para terminar y detener inversiones, el corte, el separador el cuchillo y la pirámide al sanar y armonizar en cualquiera de los cuatro cuerpos, la liberación espiritual en el cuerpo físico. Representado por el cuchillo de doble filo, fuerza y poder el guerrero, drasticidad, quiere decir sufrimiento, revelaciones por medio de imágenes fugaces. También quiere decir dolor, pena, tristeza, es la flecha o lanza que trae el peligro.

Día para: pedir término a los planes fallidos, librarse de presiones físicas y psíquicas. Son engendrados ante tz'í' y su destino es Keme.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Dientes uñas, lengua, cerebro, nervios y poros.

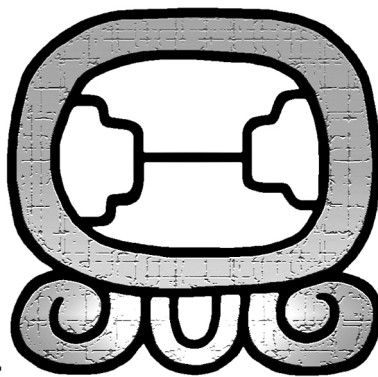
LUGARES ENERGÉTICOS: Riscos, cascadas, grutas, cavernas,

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Momentos de dolor para transitar a niveles de evolución espiritual.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Dolor, tristeza, ansiedad, desesperación.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son buenos amigos, médicos, cirujanos son Ajq'ij. Son protectores de la justicia curan enfermedades, son valientes, incansables muy buenos con los buenos, son delicados, poseedores de buenas ideas y de gran talento, racionales por un lado y por el otro intuitivo, imaginativos y soñadores, juiciosos y justos aunque drásticos.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Son enojados y biliosos, pueden hacer malas amistades y actuar violentamente, dados a sufrir calumnias, a veces pierden buenos trabajos, pueden tener amantes. Les roban o roban, o tienen mucha familia, malos con los malos, muy orgullosos y delicados.



KAWOQ

Gerencia y administración. Símbolo de capacidad directiva y decisión, familia, grupo, comunidad, todo lo que agrupa. Significa la fuerza de la unión, la conciencia expansiva, el desarrollo del plan cósmico, el crecimiento la fertilidad, energía para la abundancia tanto material como espiritual. Es la energía que trae la lluvia para darnos buenas cosechas.

Día para: Tomar decisiones profundas, día de la comunidad, es el día de las abuelas.

Son engendradas ante el B'atz' y su destino es el Kej

Energía del día: pedir por el bien común, para la familia para que se arreglen los problemas.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Corazón, nervios y cerebro.

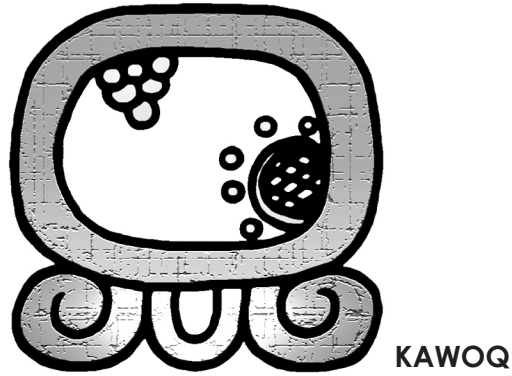
LUGARES ENERGÉTICOS: los bosques en especial los pinos y los cipreses.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Percepción (el sexto sentido).

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Sociabilidad.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Actúan con inteligencia seguros de si mismos (as), Son valientes, inteligentes, nobles imaginativos, guías espirituales, adivinos, pueden pronosticar el futuro. Actúan con inteligencia, son seguros de si mismos, tiene disposición de entrega a los demás, dirigentes de la comunidad, nunca sufren de hambre, son responsables con la familia, reciben buenas señales en el sueño, fortalecen sus conocimientos y no toleran la injusticia.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: A veces se meten donde no les incumbe, son dados a que les culpen por algunas cosas, son personas de vocabulario incisivo y argumentos irrefutables, con o sin razón, sufren de enfermedades y se niegan a ejercer su misión, son perseguidos por los problemas, son pleitistas y buscan enemigos.



AJPU'

Señor sol, símbolo de personalidad, carisma y ejemplo, son los grandes cazadores, seguros y certeros, son los gemelos que vencen todas las pruebas según el popol wuj, los que vencieron a los señores de Xib'alb'a, los del inframundo.

Día para: convencer con la fuerza y credibilidad de la propia personalidad, es el día del gran Ajaw.

Engendrados ante el E y su destino es el Q'anil.

Energía del día: es apto para obtener la certeza, la seguridad, planificar y lograr metas.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: El Tórax, pechos, ojos, pulmones, sistema nervioso y extremidades.

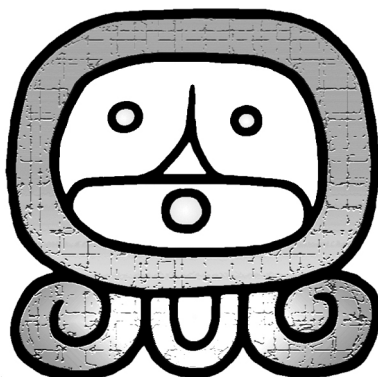
LUGARES ENERGÉTICOS: Playa, selva, luz solar,

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Valentía y fortaleza de vencimiento de obstáculos.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Alegría, intuición, decisión.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son buenos defensores, grandes amigos, compañeros, astrónomos, agricultores, científicos, son observadores, tienen la misión de orientar a la humanidad, son claros y casi siempre tienen la razón por lo que la vida les enseña, son guerreros innatos y siempre dispuestos a querer salirse con la suya, tienen la habilidad para manejar el círculo, en su relación social son muy selectivos con sus amistades, tienen una visión solar de la vida, son de muy buen aspecto y son una guía para los demás.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Tiende a enviudar, en forma repentina o a que se les mueran sus hijos e hijas, para evitar esto es recomendable, ofrendar al Ajaw, pueden cometer actos mortales contra las personas, son cazadores de animales salvajes, muy desconfiados, demasiado selectivos en sus amistades, astutos y muy enojados resentidos y enfermizos, evaden responsabilidades y no aceptan correcciones.



AJPU´

IMOX

Cooperación, símbolo de cooperación y comunidad, es la esencia de todo el sentido de la palabra, es el espíritu de la lluvia, es la esencia en todo el sentido de la palabra, la parte izquierda el lazo sutil del ser humano, la sensualidad, lo inusual y lo céntrico. Es la esencia de nuestra mente, se debe tener en este día mucho equilibrio positivo.

Día para: aprovechar la conjunción de fuerzas, para pedir por la lluvia
Son engendrados ante el signo Aj y su destino es Toj

Energía del día: acrecentar los poderes internos, la fortaleza del espíritu.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: La sangre que corre en nuestras venas, los ganglios y los órganos genitales.

LUGARES ENERGÉTICOS: Mar, ríos, lagos.

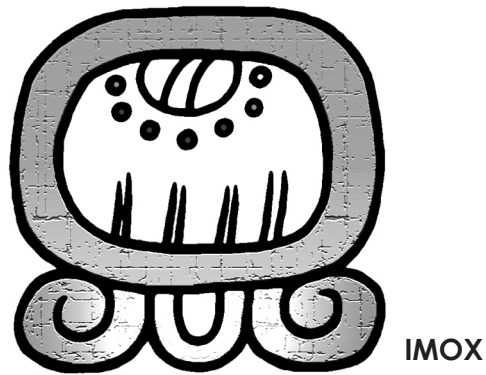
ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Desequilibrio y rectificación, confusión y paz.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Confusión, coraje, respuesta apresurada.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Captadores de mensajes cósmicos, productivos, creativos, soñadores, médicos, espirituales, Ajq´ij, son de carácter fuerte

y dominante y de ello se sienten muy orgullosos, para ellos no existen los términos medios, una vez que toman una determinación no hay marcha atrás, son cariñosos, enamorados, cálidos y románticos. Salen airosos de las empresas que emprenden afortunados y protegidos en especial por el sexo opuesto.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Son indecisos inseguros y violentos, desordenados, desconfiados y deshonestos, pueden sufrir trastornos mentales temporales, tienden a mentir, son variables, les gusta el pleito son egoístas y tercos, algunos son vividores. Se aburren rápido de sus relaciones amorosas, dejan hijos regados por el mundo.



IQ´

Viento huracanado, símbolo de observación y análisis, paciente, el aire y el viento, el relámpago, la tempestad, la corriente del aire. Es la vida y representa los vientos de renovación, es un signo animador de la energía y representa el espacio interno en nuestro cuerpo. En este día nació el viento y así se origino la vida. Es el elemento que rige las ideas, el espacio que existe entre el cielo y la tierra, también representa el espacio interno en nuestro interior.

Día para: analizar la realidad que nos rodea, reconocer si en ella impera el orden o no.

Engendrados ante el I'x y su destino es el Tz'í'.

Energía del día: renovación y que los buenos vientos alienten nuestra mente y nos purifiquen.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Sistema respiratorio, garganta, vesícula biliar, cerebro.

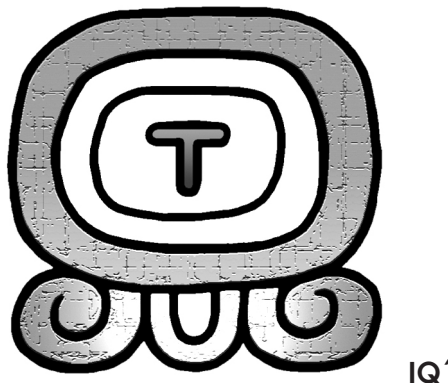
LUGARES ENERGÉTICOS: Montañas nevadas, cañones y valles.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Aliento de vida, descanso y nuevos comienzos, vida y movimiento.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Enojo y respuesta airada.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son de acciones puras, ejecutivos por excelencia, tienen valor para enfrentar cualquier crisis, Aja'ij, filósofos, matemáticos, cantantes, músicos. Es soñador, comerciante, tiene fuerza física, capta visiones divinas. Tiene ideas innovadoras, es de visión futurista.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: es de carácter muy fuerte, es impulsivo, bilioso y tiende a ser infieles con su pareja, son coléricos violentos y deshonestos, pueden sufrir problemas sociales y económicos en la vida. Por ratos son apacibles, por ratos son imperativos.



AQ' AB' AL

Aurora o madrugada, la luz y la oscuridad, es la dualidad, símbolo de principio y esperanza, no perder el valor y seguir fiel a sus principios, con la certeza de que después de cada noche, vuelve a salir el sol, la fuerza renovadora, el salir de la rutina, la monotonía, la renovación de las oportunidades. Es la polaridad, el amanecer y el atardecer, representa la luz y la sombra, la salida y el ocultamiento del sol, los míticos gemelos que abandonaron el mundo después de vencer la oscuridad. Significa lo más oscuro de la noche y el primer rayo del sol.

Son engendrados en Tz'ikin y su destino es el B'atz' tienen siempre un pie en el pasado y otro en el futuro.

ENERGÍA DEL DÍA: es para pedir claridad en el camino, para sacar a la luz las cosas oscuras, para pedir estabilidad.

PARTES DEL CUERPO QUE RIGE: El estómago, sentido de la vista, cerebro.

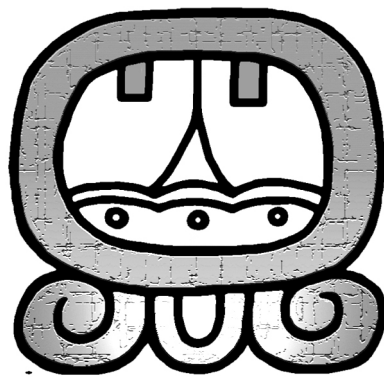
LUGARES ENERGÉTICOS: cavernas, valles, el amanecer y atardecer.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: Reflexión y procesos de promoción.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: claridad y esclarecimiento.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son fuertes ante los enemigos, tienen valor para resolver problemas, no ocultan las cosas o ideas, son responsables en el matrimonio, muy realistas respecto a la vida. Son tranquilos aunque en su vida se ven muchos cambios, la mayoría de los cuales son imprevistos, valoran mucho su privacidad y necesitan su tiempo y espacio propio. En este signo hay muchos literatos, estadistas y líderes, aunque prefieren ser el poder detrás del trono. Son realistas ante las situaciones que se les presenta en la vida. Simpáticos y respetados en su círculo y familia.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: pueden cometer actos de infidelidad, perseguido por los fracasos y sufrimientos, no les rinde su economía, tiende a no decir la verdad, pueden fomentar la enemistad, tienden a fingir sus actos y sentimientos.



AQ'AB'AL

KAT

Literalmente red o fuego, símbolo de existencia e iniciativa, red para atrapar peces y guardar la mazorca, es la memoria, es el poder agrupar, reunir, tanto a personas como elementos necesarios, significa la red que se utiliza para guardar la mazorca, la panela, entre otros es decir guardar alimentos para el futuro. Esencia del fuego que consume, cautiverio u opresión, ausencia de libertad, libertad que se ausenta a través de las cárceles físicas, mentales, emocionales y espirituales.

Día para: crear, recrear, liberar pensamientos y prepararse para nuevas actividades,

es un día para desenredar problemas, simboliza al dios de la danza.

Son engendrados ante el signo Ajmaq, y su destino es E.

Energía del día: propicio para pedir en no caer en fanatismo, para deshacer enredos, pedir por la abundancia, retirar las malas energías, desatar nudos que nos atan a los vicios, arreglar problemas emocionales y del amor.

PARTES DEL CUERPO QUE RIGE: Costillas, riñones, ojos y cerebro.

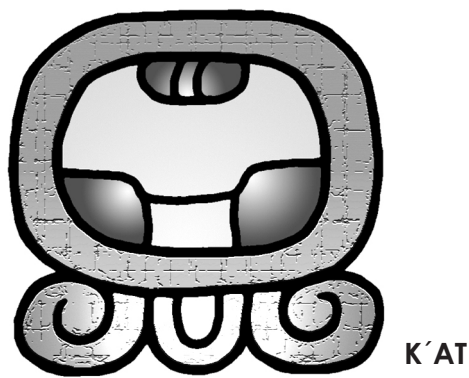
LUGARES ENERGÉTICOS: el mar, la jungla.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: investigador, buscador, son ordenados y estudiosos, pueden desempeñarse como Ajq'ij, son médicos, administradores, agricultores.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Sufrimiento y sueños.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son poseedores de una fuerte energía, que les permite superar los obstáculos, y así mismos son curiosos, se supera así mismo con inteligencia, actúa cristalinamente, es ordenado, puede desempeñar la responsabilidad de ser guía espiritual o dueño de la ley para darle buen uso, día de fortalecimiento a la mujer.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Pueden cometer actos de mortalidad contra otras personas, encuentra problemas y dificultades en su vida que lo podrán llevar a la cárcel material o espiritual, es bilioso, nervioso, tacaño, inseguro, orgulloso y prepotente, no cumplen sus planes y no toman en cuenta los sentimientos de los demás.



KAN

Paz y Justicia, símbolo de corazón y razón, respecto de la vida y a la dignidad del hombre. Símbolo en sentido astronómico de la vía láctea, también significa la serpiente emplumada, Q'ujkumatz. Es el movimiento creador y formador del universo, la evolución humana, el desarrollo espiritual, la justicia, la verdad, la

inteligencia y la paz. Los ciclos del tiempo. Es un día muy enojado.

Día para: confiar en los sentimientos y la razón, para defender la justicia, descubrir injusticias, buscar la transparencia.

Son engendrados ante el signo No'j, y su destino es AJ.

Energía del día. Es un día especial para acrecentar la fuerza física, para desarrollar el fuego interior y la evolución espiritual, para el retorno de lo perdido u olvidado, para el retorno de la persona amada, reconciliación pedir por la pareja y el balance sexual.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Sistema nervioso, órganos genitales y cerebro.

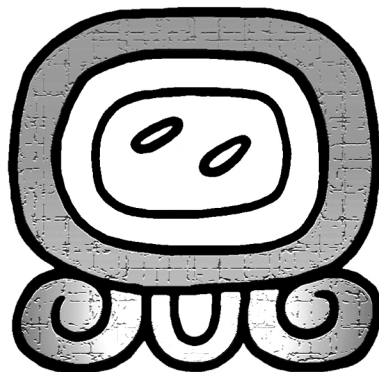
LUGARES ENERGÉTICOS: playas y montañas, especialmente en noches estrelladas.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: dominio del temperamento, prontitud, rendimiento.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: paz, equilibrio, placer, relajamiento.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Pueden ejecutar varios trabajos y profesiones, gozan de buena salud, practican la justicia, son curanderos naturales, dominan muchas artes, buenos Ajq'ij, son personas precavidas. Son enérgicos, buenos atletas, de fortaleza física y gran capacidad mental, grandes lectores y con muy buena memoria, descubridores y científicos, siempre están informados de todo. De niños y jóvenes son muy atléticos y necesitan canalizar su energía.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Es bilioso, enojado, mentiroso, habla mal de los demás, es orgulloso y oportunista, detallista, avaro, desconfiado, exagerado, suele depender de otros, les gusta que los consientan, el vividor, quieren manejar la vida de los demás.



KAN

KEME

Literalmente muerte y vida. Símbolo de la dualidad, de las dos caras de las cosas, es la comunicación, con las entidades de otras dimensiones. Simboliza la muerte, armonía, renacimiento, pronostica lo bueno y lo malo es la comunicación con las entidades de otra dimensión. Es el poder o fuerza que nos aconseja o nos protege durante nuestra vida a través de nuestros antepasados.

Es un día: para aceptar lo inevitable de la naturaleza, de lo que debe morir, en actividades y proyectos para que otros nuevos puedan nacer, aunque basados en las experiencias y conocimientos adquiridos con anterioridad.

Son engendrados en Tijax, su destino lo rige el I'x.

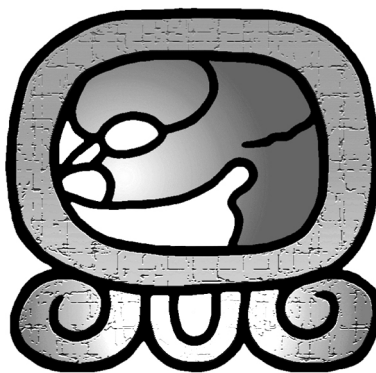
PARTES DEL CUERPO QUE RIGE: la muerte física, todos los sentidos y cerebro.

LUGARES ENERGÉTICOS: el hogar, los templos y centros ceremoniales.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL: Emociones o estado anímico que incentiva: dolor, tristeza, descanso, sueño.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son inteligentes y fuertes frente a los enemigos. Guías espirituales, muy carismáticos bondadosos y serviciales, son filósofos, administradores de la Justicia, pronosticadores. Espiritual y precavido en todo momento mucho magnetismo, carisma y liderazgo, logra tener buena vida, comodidad, es protegido por personas que con solo conocerle le ayudan, la vida le depara muchos viajes.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Pueden cometer actos de mortalidad contra otras personas, sufren mucho sino cumplen con su multa con la naturaleza, despreciado por otros, tiende tendencia a la infidelidad con su pareja, a veces son muy violentos y vengativos.



KEME

KEJ

Dialogo y negociación, símbolo de apertura al dialogo, venado, son los cuatro pilares, que sostienen el cielo y la tierra, las cuatro esquinas, los cuatro b´alameb´ y sus respectivas compañeras, es el conocimiento del poder a través de la existencia física, es el guardián de la naturaleza y de los bosques, el encargado de guardar el equilibrio, entre el mundo y la madre tierra.

Día para: realizar conferencias a nivel político o empresarial, para pedir la armonía equilibrio.

Son engendrados ante el signo Kawoq y su destino es Tz´ikin.

Energía del día: armonía con la naturaleza, equilibrarse con los elementos, evitar la traición.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Brazos y pies, cerebro.

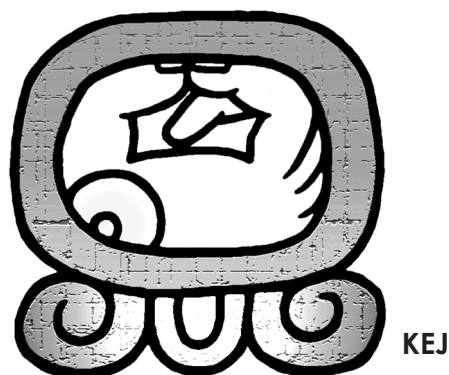
LUGARES ENERGÉTICOS: los bosques y montañas

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: liderazgo espiritual y social.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: energía, fuerza corporal,

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son buenos defensores de otras personas, gozan de buena salud, buenos guías espirituales, son fuertes, inteligentes, responsables, son buenos en las ciencias sociales, psicólogos, matemáticos y comerciantes. Son grandes psicólogos, las profundidades de la mente son su atracción, son afortunados y protegidos y siempre encuentran una segunda oportunidad. Son fieles en el matrimonio.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: No puede defenderse a si mismo, puede hacer el mal con su pensamiento, es de carácter fuerte y muy enojado, es de apariencia eterna muy tranquila, pero en el interior muy compulsivo, le gusta la fama y el poder. Es cautivador, manipulador, le gusta la comodidad, es reservado, le gusta hundir y aplastar a los demás.



Q'ANIL

Cuerpo femenino listo para dar vida. Literalmente linaje y consenso. Símbolo de supervivencia de la cultura y la naturaleza, equilibrio ecológico y responsabilidad humana. En el sentido social simboliza humanidad. También significa, germen, semilla, vida y creación. Creación del universo, en especial de la madre naturaleza.

Día para: intercambiar las opiniones y posturas más diversas, es un día para evitar todo tipo de discriminación y para promover la diversidad cultural. Un día para pedir por la vida, la germinación del sagrado maíz, y todo lo que produce la madre naturaleza.

Día de la procreación y de la mujer embarazada, energía de la vertibilidad, de los humanos, plantas y animales.

Son engendrados en Ajpu', su destino lo rige el Ajmaq.

ENERGÍA DEL DÍA: es un día para iniciar cualquier relación de amor o negocio, para reconquistar o retomar algo perdido.

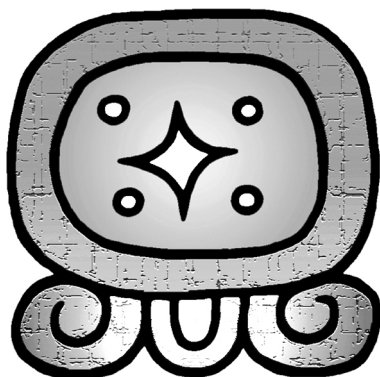
PARTES DEL CUERPO QUE RIGE: todo el organismo cerebro y los órganos genitales: el óvulo y el espermatozoide.

LUGARES ENERGÉTICOS: bosques, ríos, lagos, tierra alta.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: Fertilidad masculina, la madurez, sensibilidad, tranquilidad, calor, belleza.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Pueden ser buenos Aj'Q'ij que piden por la buena germinación y fecundación de la tierra, agricultores, filósofos, matemáticos, médicos, ginecólogos y artistas. Muy fértiles, responsables y armoniosos, buenos defensores de otras personas, poseen riquezas materiales, son inteligentes emotivos y exitosos.

ASPECTOS NEGATIVOS: Se creen superiores a los demás, son orgullosos y acomplejados. Se debilita ante cualquier situación porque su signo no es fuerte, egoísta y trabaja para si mismo. Tiende a hablar mal de las personas y al alcoholismo.



Q'ANIL

TOJ

Lluvia símbolo de información y agradecimiento, como la lluvia para la naturaleza, es la Tojil, deidad del sol, ofrenda, multa, es el fuego del espíritu. Es el signo del pago esto quiere decir que es la energía que nos reintegra para todo lo positivo o negativo que hemos hecho en nuestras vidas.

Día para: intercambiar información y promover la comunicación en todo el conjunto de la familia, amistades y trabajo, agradecimiento y reflexión acerca de todo lo que nos da la vida, la tierra y los demás seres humanos, día del xukulem, la ceremonia para estar en paz con el Ajaw, la nivelación con la justicia, la vida y la esperanza. Engendrados ante el signo Imox y su destino es No'j.

Energía del día es para ofrendar nuestras vidas, por todos los beneficios para que no nos pongan más obstáculos en el camino, también para que nos liberen de cualquier energía negativa.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: Oído y audición, cerebro.

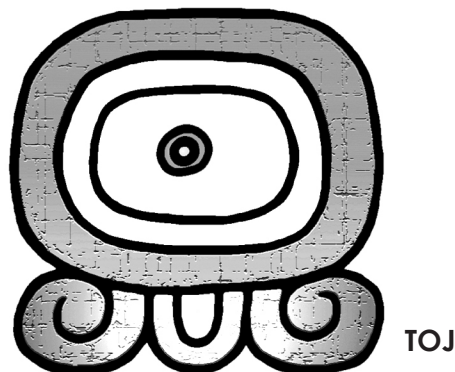
LUGARES ENERGÉTICOS: playas las rocas grandes.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: capacidad de reconocimiento y agradecimiento.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: satisfacción despreocupación.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Poseen grandes virtudes, buenos agricultores, son fuertes y respetuosos, son matemáticos, guías espirituales, investigadores, profesionales. Son fuertes ante cualquier situación y respetuosos, poseen bienes materiales. Puede fortalecerse en cualquier aspecto de la vida, logran la energía del abuelo sol.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Tienen mal carácter y de corta visión, es inquieta y enfermiza, con tendencia a la infidelidad, inestabilidad mental, corre riesgos de accidentarse y tiene muchos problemas y obstáculos en la vida, puede llegar a destruir su propio hogar.



TZ' I'

Responsabilidad y consecuencia, símbolo de autorresponsabilidad, significado del perro, secretario, justicia, autoridad, guardián de la ley material y espiritual. Es el nawal de la sexualidad, la piedra del sol, la ceremonia para liberarnos de la pobreza y los vicios.

Día para: adquirir conciencia de la responsabilidad que se tiene por el cargo, mandato o función ejercida y de ello derivar las consecuencias en la medida de las responsabilidades.

Engendrados ante el signo Iq' y su destino es Tijax.

Energía del día es el día para pedir por los problemas legales y la intervención divina para solicitar arreglos de cualquier tipo de problema.

PARTE DEL CUERPO QUE RIGE: El cerebro, lo instintivo y lo intuitivo, el sentido del olfato.

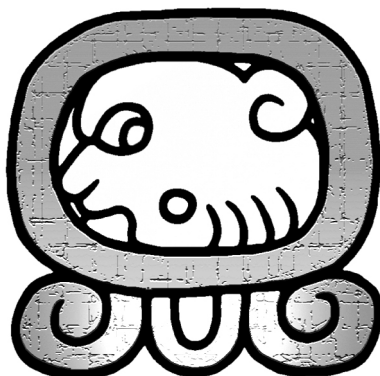
LUGARES ENERGÉTICOS: las montañas, las playas y la naturaleza.

ASPECTOS DE DESARROLLO PERSONAL QUE VIABILIZA: conciencia de la justicia, autoridad y balance.

EMOCIONES O ESTADO ANÍMICO QUE INCENTIVA: sentimiento de justicia, equidad, fidelidad y percepción.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y VOCACIÓN: Son nobles, practican la justicia social, tienen mucha paz y fe espiritual, son amables y felices, son Ajq'ij, manejan las leyes materiales y espirituales, son detectives y descubridores por naturaleza de grandes secretos, son médicos, abogados, secretarios, magistrados y auditores.

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS: Quieren su propia autoridad, bajo sus propios reglamentos, a veces son de carácter insoportable, enojados y chismosos tienden a la infidelidad, pueden cometer actos criminales, vengativos y destructivos.



T'ZI'

ENTENDIMIENTO DE LA NUMERACIÓN.

●	JUN:	UNIFICAR
●●	Q´EB´:	POLARIZA, PUEDE TOCAR LOS DOS EXTREMOS.
●●●	OXIB´:	ACTIVA INICIA LA MARCHA
●●●●	Q´EJIB´:	DEFINE
▬	JOB´:	LIDERA, QUIEN TOMA LA BATUTA
● ▬	Q´AJIB:	EQUILIBRA
●● ▬	Q´UQ´UB´:	CANALIZA
●●● ▬	WAJXAQ´IB´:	ARMONIZA
●●●● ▬	B´ELEJEB´:	FORMALIZA
▬ ▬ ▬	LAJUU:	PERFECCIÓN
● ▬ ▬ ▬	JULAJUU:	DIVULGACIÓN
●● ▬ ▬ ▬	Q´AB´LAJUU:	UNIVERSALIZACIÓN
●●● ▬ ▬ ▬	OXLAJUU:	PERDURACIÓN

ATENCIÓN DEL CASO

Criterios de admisibilidad de un caso

Encontramos en el artículo 3, atribución 4, del Acuerdo Gubernativo de Creación de la DEMI que establece específicamente el mandato de donde se derivan los siguientes criterios:

- **Mujer indígena:** niña, adolescente, adulta ó de la tercera edad, violentada en sus derechos humanos.
- **Ámbito geográfico de la oficina:** la usuaria es originaria de otra región distinta a la que presenta el caso. Se debe remitir a la oficina correspondiente que tenga competencia, en el caso que no haya oficina, se remitirá a la más cercana.

Las usuarias, se identifican por ser mujeres indígenas guatemaltecas, tanto a nivel individual como organizadas, Mujeres de las 23 comunidades lingüísticas de las culturas Mayas, Garífunas y Xincas, en alto riesgo.

- Mujeres en estado de crisis emocional
- Mujeres maltratadas físicas y psicológicamente
- Abusadas sexualmente o víctima de incesto.
- Acosadas sexualmente
- Mujeres sobrevivientes del conflicto armado
- Mujeres en proceso de separación o divorcio
- Mujeres explotadas en el trabajo.
- Mujeres discriminadas
- Mujeres que quieren una mejor calidad de vida.

Brindar el servicio de atención a mujeres indígenas, con el propósito de contribuir al fortalecimiento personal y social de la mayoría de la población.

Estos procesos exigen atención individual, grupal, comunitario o propiamente los denominados Grupos de Autoayuda, de acuerdo a la dimensión del problema, por lo que se considera importante integrar la atención psicológica social y jurídica, para contrarrestar este flagelo que aqueja a las mujeres indígenas.

- Algunos de los principios y valores de la cultura maya que nos permitirán sustentar estos criterios de admisibilidad, son los Siguietes: **LO COMUNITARIO, EL EQUILIBRIO, LA ARMONÍA, EL RESPETO, LA DUALIDAD, LA CUATRIEDAD, EL VALOR DE LA PALABRA, EL TOMAR CONSEJOS, LA MISIÓN DE LAS PERSONAS, ENTRE OTRAS.**

Estos principios nos guían para definir el criterio de la admisibilidad al servicio del Área de la Unidad de Psicología; no puede ser negada ni seleccionada, la población beneficiaria de este servicio. Debe tomarse en cuenta que cada vez que una mujer sobreviviente de violencia, se inserta de nuevo a su comunidad y su cotidianidad, se vuelve a sumergir dentro de todos estos ambientes que anteriormente fueron parte de la problemática, por lo tanto dentro del proceso de rehabilitación y de terapia, deben verse todos los elementos que pueden repercutir en la usuaria. En este caso, su pareja, o esposo, los hijos e hijas, los padres, por la línea sanguínea y consanguínea, y su comunidad.

- La atención integral; debe incluir la prevención a través de charlas, talleres, seminarios a jóvenes y señoritas y padres de familia; de escuelas, colegios, institutos, que se encuentren dentro del área de riesgo de la usuaria.
- Acciones que permiten comprender la necesidad de que las profesionales, presten el servicio terapéutico en cárceles, escuelas, comunidad, familia de la afectada, apoyar en casos de desastres locales etc.

Que todos caminemos juntas y, que nadie se quede atrás.

TIPOLOGIA DE CASOS

TIPOLOGÍA DE ACUERDO AL DSM-IV³

Para que el sistema legal formal de Guatemala, avale las acciones terapéuticas de diagnóstico usaremos todas las clasificaciones existentes en el DSM-IV TR, tomando como ejemplos:

- EPT; Estrés Post Traumático: en niñas, niños y adultas mujeres,
- Crisis de angustia
- Crisis de ansiedad,

- Rasgos de problemas adaptativos
- Rasgos compatibles con depresión
- Inestabilidad emocional
- Fobias
- Tics
- Trastornos de estados de ánimo
- Alucinaciones
- Ilusiones
- Distimias,
- Problemas de conducta
- Rebeldía, agresividad
- entre otros.

TIPOLOGÍA CON PERTINENCIA CULTURAL⁴

A menos que la usuaria asista con regularidad y temporalidad, y claridad a su atención, se podría diagnosticar de acuerdo a todos los instrumentos legales. En este apartado, se agregan desde la pertinencia cultural un listado de algunos vocablos admitidos, que permitirán tener una visión amplia del caso, y agregan elementos que son importantes a la resolución con éxito del caso.

- Mal de corazón
- Explotada
- Ahogo (falta de aire)
- Dolor de cuerpo, todo o alguna parte
- Mensajes en los sueños
- Presentimientos; movimientos de partes del cuerpo.
- Enojo
- Preocupación
- Odio; dentro de las 7 vergüenzas
- Wukub' Qak'ix -nuestras siete vergüenzas-
- Ingratitud
- Crimen
- Vanidad
- Resentimientos
- Envidia
- Desprecio
- Sentimientos de culpa
- Angustiada

- Tristeza
- Apariciones (visiones)
- Desesperanza
- Hechicería
- Brujería,
- Mal de ojo
- Mala hora
- Espantada
- Miedo
- Susto desequilibrio emocional
- Desequilibrio espiritual
- Agresividad
- Rebeldía
- Malcriado
- Inquieto
- Tartajo
- Mudo
- Mala suerte
- Entre otros.

Se hace referencia a estos insumos, porque se pretende dar un enfoque pertinente, muchas veces, esta será la información que la usuaria refiera.

Existe especial atención a las mujeres que atiende DEMI, y son los casos abuso o violencia sexual, explicamos algunos síntomas genéricos, pero pueden ir acompañados por otros específicos, dependiendo del caso, la edad, cultura familiar, entre otros.

FORMAS DE ATENCIÓN.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA A MUJERES:

Cuando hablamos de Atención Psicológica implica que atenderemos a una mujer que llega, con escaso o nula información de qué es lo que hace la unidad de Atención Psicológica, sobretodo si la mujer es indígena, hablante Maya, que no lee, ni escribe, es la mayoría de los casos atendidos por DEMI. Consideramos que serán tomadas en cuenta, desde la pertinencia cultural, la Identidad, el Idioma, las costumbres y tradiciones, el medio ambiente y emocional de las usuarias y las que sean propias de cada una de las regiones donde exista DEMI.

Se contempla dentro de los lineamientos varios tipos de atención psicológica identificados desde las necesidades e intereses de las usuarias de la DEMI, las cuales se definen de la siguiente manera:

- A) Atención individual.**
- B) Familiar**
- C) Grupal**
- D) Comunitario**
- E) Atención a Grupos de AutoAyuda, Kamon Na'oj.**
- F) Terapia Ocupacional**

ES IMPORTANTE: aclarar que lo que a continuación se describe, son solo conceptos que nos dan "claridad" o idea de cada tipo de atención, no pretenden ser recetas, ni formas de proceder en los tratamientos psicoterapéuticos. Podemos acumular todo un cuerpo de conocimientos a través de este documento y de la lectura y estudio de seleccionados libros, pero la sabiduría y el tino hacia cada acompañamiento, depende de un bagaje de vivencias y convivencias que se adquieren a través de la práctica profesional, y de la información vertida por la usuaria, así como de la experiencia y el don de cada una de las profesionales de DEMI. Por lo que nos abstenemos de incluir guías para cada tratamiento.

A) ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

El primer acercamiento entre usuaria y psicóloga surge a través de la empatía seguida de un proceso de comunicación verbal o gestual, la misma es un componente importante e indispensable de toda cultura, la capacidad de entrevistar y escuchar a la usuaria son elementos esenciales que favorecen el cambio.

El comportamiento de la usuaria durante la entrevista, refleja importantes patrones de conducta y constituye por sí mismo una fuente importante de datos, por lo tanto la psicóloga debe ser una observadora sensible para percibir la variedad de reacciones que se manifiestan durante la interacción.

El desarrollo de la personalidad y la evolución social, como el desarrollo somático y psicológico de la persona, no deben escapar a la observación cuidadosa de la profesional, para esto es importante tomar en consideración diferentes elementos como el ambiente, la herencia, identidad étnica, valores y principios culturales, idioma y costumbres, fórmulas que ayudan a acercarse a la experiencia de la persona en búsqueda de soluciones emocionales.

Según la cosmovisión cada elemento de la naturaleza co-depende de la armonía en que se desarrollan es por ello la importancia del análisis e interpretación de la problemática de la usuaria desde su cosmovisión que definirá el diagnóstico para la aplicabilidad de las técnicas terapéuticas pertinentes para su tratamiento.

Las múltiples relaciones de las usuarias y su contexto familiar, cultural y social, son nudos esenciales para que la terapeuta pueda contribuir a situar los desequilibrios emocionales que la persona presenta.

Un instrumento importante dentro del esquema cultural es el genograma, que tiene como objetivo la identificación de los problemas, así mismo la cronología familiar de hechos positivos y negativos dependiendo del alcance y profundidad de la información disponible. Esto visualizara como una radiografía las relaciones familiares actuales, problemas más frecuentes y origen de los mismos.

Otro aspecto importante dentro de la cosmovisión indígena, es la fórmula del conteo del tiempo a través de un sistema específico, lo que indica la importancia del momento del nacimiento de la persona y las energías que la complementan, ya que esto refleja características muy particulares del ser humano, pone de manifiesto las virtudes, capacidades, potenciales y límites energéticos elemento que se integra a los procesos psicoterapéuticos para la evaluación psicológica en la atención individual .

ENTREVISTA PARA LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL⁵

- **Entrevista:** Consiste en un dialogo y escucha abierta responsable entre usuaria y psicóloga en funciones de un objetivo específico.
- **Entrevista de evaluación:** Es la entrevista inicial que sirve para recopilar los datos generales, la información personal, familiar, laboral y social, motivo de visita, historia del problema, etc.
- **La información:** que se pueda obtener de la persona afectada sobre sus síntomas.
- **La información que la familia:** pueda aportar para conocer más sobre el problema.
- **Busca la interpretación e identificación de las causas:** así como el origen del problema, por lo que es importante considerar los elementos propios de la cultura para el diagnóstico y tratamiento.
- **Entrevistas terapéuticas:** Ocurre en las sesiones de terapia, su objetivo es modificar las conductas, pensamientos y sentimientos, equilibrar espíritu-cuerpo, en base a un diagnóstico establecido utilizando

⁵ No se intenta hacer una comparación entre lo Antropocéntrico y lo Cosmogónico.

técnicas con pertinencia cultural y basadas en las fichas para recabar estos datos.

- **Diagnostico del ritmo de energía:** mediante el elemento fuego, agua, tierra, aire, con el fin de proceder con el equilibrio de la energía cósmica-persona para la intervención terapéutica.

En la entrevista de evaluación el objetivo es obtener la mayor información del estado espiritual, emocional, corporal y mental de la usuaria, control de ansiedad, propiciar confianza, apoyo, seguridad, desarrollo de comprensión progresiva de la usuaria a través del uso de algunos de estos enfoques.

1.- Evaluación de la conducta: Centra su atención en los tipos de respuesta que las personas emiten a determinados estímulos. Conducta, respuesta, comportamiento durante la entrevista, sonido de la voz, formas de responder a las preguntas, formas gestuales, reacciones, manifestación de emociones.

2. Evaluación cognitiva: Busca información sobre los tipos de pensamientos, sabiduría, conocimientos y aprendizaje de la persona desde su entorno, que puedan influir en el equilibrio o desequilibrio de su conducta. Conocer la cultura a la que pertenece, su identidad, costumbres, formas de relacionamiento y su cosmovisión.

3. Evaluación de las relaciones: Busca reconocer las formas propias culturales de relacionamiento, la identidad, las practica y formas de concebir la vida, así mismo investiga cómo la conducta desadaptada afecta las relaciones interpersonales de la persona, principalmente con la familia, hermanos, personas cercanas y de relacionamiento social, (discriminación, exclusión, marginación)

4. Evaluación corporal: Centra su interés en la información y manifestación energética corporal, espiritual y emocional, para el autoconocimiento de sus funciones corporales y de sus propias respuestas ante situaciones determinadas de la vida. (Examen Mental).

Los métodos utilizados para la atención y orientación psicológicos son elementos que contribuyen a perfilar el apoyo emocional que requieren las personas necesitadas del servicio.

PROPÓSITOS DE LA EVALUACIÓN GLOBAL

- 1.- Analizar el problema actual de la persona

- 2.- Identificar elementos que originan desequilibrio emocional, material, espiritual en el relacionamiento con su entorno y con la energía cósmica.
- 3.- identificar el esquema energético de la personalidad y su interacción con las mismas.
- 4.- Identificar sus fortalezas y debilidades a través del diagnóstico e interpretación de sus energías cósmicas.
- 5.- Identificar las alternativas de soluciones con pertinencia cultural de los diferentes desequilibrios energéticos cosmogónicos.
- 6.- Proporcionar orientación y consejería psicológica basada en la cosmovisión de la persona evaluada.
- 7.- Evaluar la evolución y progreso de la asimilación de su tratamiento (avances).
- 8.- Reducción del problema e inserción equilibrada a la sociedad y a la energía cósmica.

PROPÓSITO DE LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

- 1.- Fomentar la toma de conciencia ante la realidad de la persona.
- 2.- Motivar el reconocimiento y análisis de las influencias energéticas negativas inconscientes.
- 3.- fomentar la valoración del equilibrio espiritual, material, emocional y físico.
- 4.- fomentar la Identidad cultural, reivindicación de valores y principios para el equilibrio mente, cuerpo, espíritu y entorno.
- 5.- motivar la búsqueda de la paz interior en base a la perturbación emocional identificada.
- 6.- Fomentar el desarrollo del auto cuidado y motivar el fortalecimiento de la autoestima.
- 7.- Fomentar cambios conductuales, cognitivos, emocionales y espirituales que encaminen a una paz interior y por ende a una mejor calidad de vida.
- 8.- Fortalecer el respeto a si misma y a la bioenergética cósmica.

SESIONES PARA LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL.

Para la realización de estos procesos, es importante tomar en consideración los elementos culturales donde se desarrolla la usuaria, los cuales deben de tomarse en consideración en todas las etapas de las sesiones para la mejor condición de los resultados de la intervención.

Contrato Terapéutico \longleftrightarrow Valor de la palabra.

Compromiso establecido entre usuaria y psicóloga para la corresponsabilidad en el cumplimiento de los procesos terapéuticos. Elementos importantes para la valoración del tratamiento psicoterapéutico, progreso y evolución del equilibrio de la mente y espíritu.⁶

PROCESO TERAPÉUTICO INDIVIDUAL INICIAL, primer acercamiento verbal, gestual, energético y espiritual con la usuaria, además es importante considerar el manejo de la ficha clínica institucional que contempla lo siguiente:

- Recopilación de datos generales: relacionados con la usuaria, integrando aspectos propios de la persona con el objeto de identificarla.
- Motivo de consulta: Es el conocimiento del problema actual, los efectos y síntomas principales que desequilibran su estado emocional y su interacción con la energía cósmica.
- Historia del problema: origen del problema, sus efectos, repercusiones y consecuencias a nivel personal, familiar y social.
- Es importante interaccionar el relato de la persona con la energía cósmica, en su totalidad, tomar en consideración el espacio, el tiempo, la energía del día, el ambiente, el estado de ánimo de la psicóloga, los sueños y las revelaciones ocurridas en ese día, así como los movimientos o códigos de señales en el cuerpo elementos que servirán para conocer datos que orienten la intervención de su tratamiento, al mismo tiempo brindar la confianza y el apoyo necesario a la persona.

PROCESO TERAPÉUTICO INDIVIDUAL INTERMEDIO.

Es importante el seguimiento de las sesiones terapéuticas sin perder el sentido de pertinencia para responder a las diversas necesidades que la usuaria plantea. Para la validación del diagnóstico es esencial tomar en consideración lo siguiente:

Antecedentes, mentales, físicos, psicológicos espirituales: proceso de conocimiento y evaluación de aspectos que se relacionan con el problema, pues los seres humanos son integrales.

Examen mental: proceso de evaluación en los aspectos espirituales, emocionales, cognitivos, conductuales, corporales y energéticos con la finalidad de valorar desde los puntos de vista cuantitativo y cualitativo, la amplitud de las funciones mentales en el momento determinado, lo que permite valorar el deterioro o la normalidad de las funciones específicas de la personalidad.

6

Desde los principios de la Filosofía de los Pueblos Indígenas. Consultar Sustento Personal.

Criterio diagnóstico: Partiendo del análisis del esquema energético de la usuaria y aplicando un análisis conjunto al DMS-IV TR ⁷ en la evaluación e interpretación energética, conductual y sintomatología más frecuentes que afectan el equilibrio psicológico, espiritual, material y de relaciones interpersonales de la usuaria.

Apoyo psicoterapéutico: Integración de elementos culturales, espirituales, energéticos, corporales y de intervención psicológica, con propósitos definidos con el objeto de crear cambios positivos de la personalidad de la usuaria permitiendo un equilibrio entre espíritu-cuerpo y cosmos.

En base a esa intervención determinar si es necesario integrar a la persona a los grupos de autoayuda Kamon Na'oj o Terapias Ocupacionales.

Tratamiento: esto se obtiene en base al diagnóstico del problema planteado, con templado dentro del proceso del plan terapéutico, conlleva aspectos de orientación y cuidados psicológicos con pertinencia cultural y tiene como finalidad promover:

- Nuevas alternativas de vida
- Equilibrio espiritual y emocional
- La prevención de problemas emocionales y sociales.
- Que las usuarias al terminar cuenten con armonía y equilibrio en su salud mental y emocional.

GENOGRAMA

Según la cosmovisión indígena cada elemento de la naturaleza co-depende de la armonía en que se desarrolla, por lo que cabe considerar este aspecto importante para complementar el proceso de evaluación, genograma de su familia que incluye a sus ancestros, hasta la generación más reciente, esto ayudará a identificar el espacio de eventos relevantes de su historial familiar así como las consecuencias de los hechos.

Las múltiples relaciones individuales, contexto familiar, cultural y social, son nudos claves para que la terapeuta pueda contribuir a situar los desequilibrios emocionales que la usuaria presenta.

El genograma, nos ayuda claramente en la identificación de los problemas, así mismo la cronología familiar de hechos positivos y negativos dependiendo del alcance y profundidad de la información disponible. Esto visualizará como una radiografía las reacciones familiares actuales, problemas más frecuentes y origen de los mismos.

⁷ Instrumento de diagnóstico legal, aceptado en nuestro país.

CONSTRUCCIÓN DE GENOGRAMAS ⁸

Los genogramas son parte del proceso más general de evaluación familiar. En este trabajo, describiremos cómo construirlo.

Creación del genograma ⁹

Crear un genograma supone 3 niveles:

1. Trazado de la estructura familiar.
2. Registro de la información sobre la familia.
3. Delineado de las relaciones familiares.

Trazo de la estructura familiar

La columna vertebral de un genograma es una descripción práctica de cómo diferentes miembros de la familia están biológica y legalmente ligados entre sí de una generación a otra. Este trazado es la construcción de figuras que representan personas y líneas que describen sus relaciones. Como sucede con cualquier mapa, esta representación sólo tendrá significado si los símbolos están definidos para aquellos que tratan de leer el genograma. Recientemente, un grupo de médicos y terapeutas, ha elaborado para uniformar los símbolos y procedimientos para el trazado del genograma. Estos procedimientos forman la base de los lineamientos que aquí presentamos.

La estructura familiar muestra diferentes miembros de la familia en relación los unos con los otros. Cada miembro está representado por un cuadro o un círculo según su género (Diagrama 1). Para la persona índice (o usuaria identificada) alrededor del cual se construye el genograma, las líneas son dobles (Diagrama 2). Para una persona fallecida se coloca un x dentro de la figura.



Diagrama 1. Símbolo del género



Diagrama 2. Símbolos de personas índices

nacimiento 43:62 fallecimiento



Diagrama 3. Fechas de nacimiento y fallecimiento

⁸ Aporte de profesionales de la DEMI.

⁹ Existe en el documento de *Sustento Personal*, una guía de significación de cada símbolo, usado en el genograma.

Las fechas de nacimiento y de fallecimiento se indican a la izquierda y a la derecha por encima de la figura (Diagrama 3). La edad de la persona al morir se indica por lo general dentro de la figura. Por ejemplo, el hombre que aquí ilustramos nació en 1943 y murió en 1962 a los 19 años. En genogramas más extensos que se remontan más allá de tres generaciones, las figuras en el pasado distante, por lo general, no se marcan ya que están presumiblemente muertos.

Sólo las muertes relevantes se indican en ese tipo de genogramas. Los embarazos, abortos y partos de un feto muerto se indican por medio de otros símbolos (Diagrama 4).

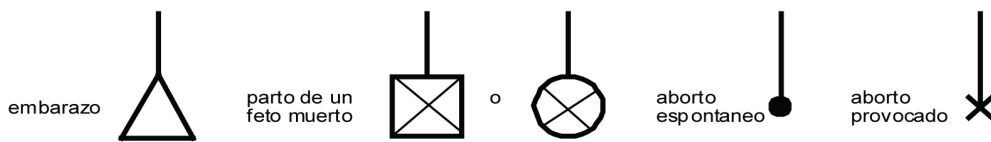


Diagrama 4. Símbolos para embarazo, aborto, parto de un feto muerto

Las figuras que representan a los miembros de la familia están conectadas por líneas que indican sus relaciones biológicas y legales.



Diagrama 5. Conexiones por matrimonio



Diagrama 6. Separaciones y divorcios.

Dos personas casadas están conectadas por líneas horizontales y verticales, con el marido situado a la izquierda y la mujer a la derecha (Diagrama 5). La "M" seguida de una Fecha indica cuando la pareja contrajo matrimonio. A veces, sólo se muestran los dos últimos dígitos del año (por ejemplo: m.48), cuando no existe lugar a confusión sobre el siglo adecuado.

En la línea de casamiento se indican también las separaciones o divorcios (Diagrama 6). Las barras inclinadas significan una interrupción en el matrimonio: una barra para la separación y dos para el divorcio.

Los casamientos múltiples agregan un grado de complejidad que a veces resulta complicado representar. El Diagrama 7 muestra una manera de indicar varias mujeres para un marido, mientras que el Diagrama 8 muestra varios maridos para una esposa. Resulta práctico, cuando es factible, disponer los distintos casamientos en orden de izquierda a derecha, colocando el casamiento más reciente en último

lugar. Las fechas de casamiento y de divorcio deberían ayudar a que este orden fuese claro.

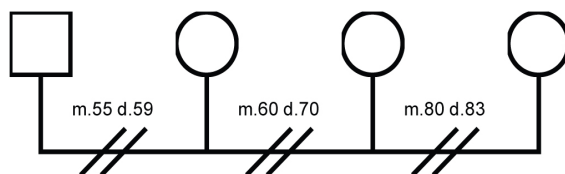


Diagrama 7. Un marido con varias esposas

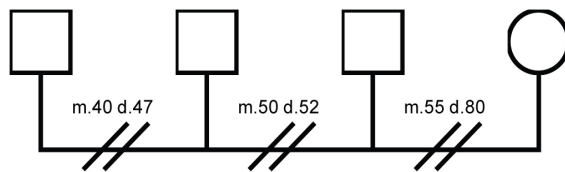


Diagrama 8. Una esposa con varios maridos

Sin embargo, cuando cada cónyuge ha tenido varios matrimonios (y posibles hijos de estos matrimonios previos), trazar la compleja red de relaciones puede llegar a resultar muy difícil. Una solución al problema podría ser situar la relación más reciente en el centro y los ex cónyuges de cada uno a los costados del mismo tal como se ve en el Diagrama 9.

Si los cónyuges previos han tenido otras parejas es necesario el trazado de una segunda línea, encima de la línea del primer casamiento, para indicar así estas relaciones. En el Diagrama 10 cada cónyuge estuvo casado dos veces en el pasado. La ex esposa del marido ya había estado casado una vez antes de casarse con él, y luego volvió a contraer matrimonio. El segundo esposo de la mujer se ha casado dos veces desde su divorcio.

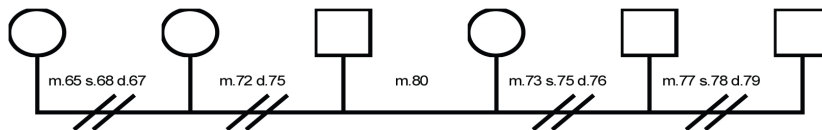


Diagrama 9. Dos cónyuges que han tenido, cada uno múltiples cónyuges.

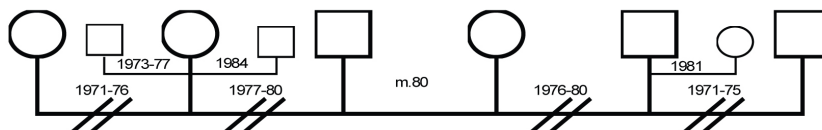


Diagrama 10. Segundas nupcias donde cada cónyuge tuvo varios casorios.

Si una pareja tiene una relación o viven juntos pero no están legalmente casados, se ilustra su relación como con las parejas casadas, pero se utiliza una línea de puntos (Diagrama 11). Aquí la fecha importante es cuando se conocieron o comenzaron a vivir juntos. (Esta información también puede ser importante para las parejas casadas).



Diagrama 11. Pareja no casada.

Si una pareja tiene hijos, la figura de cada hijo pende de la línea que conecta a la pareja. Los hijos se van situando de izquierda a derecha desde el mayor al más joven, tal como se ve en el Diagrama 12. Si la familia tiene muchos hijos, se puede utilizar un método alternativo (Diagrama 13) para ahorrar espacio.

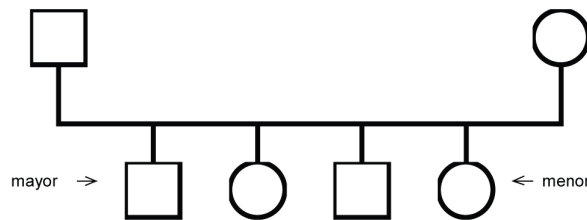


Diagrama 12. Orden de nacimiento

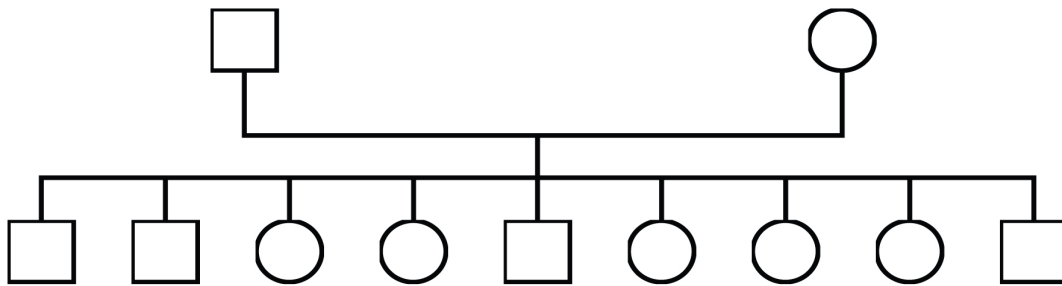


Diagrama 13. Metodo alternativo para describir familias con muchos hijos.

Se utiliza una línea de puntos para conectar un niño adoptado a la línea de los padres (Diagrama 14). Por último, las líneas convergentes conectan mellizos a la línea de los padres. Si los mellizos son idénticos, éstos a su vez están conectados por una barra (Diagrama 15).

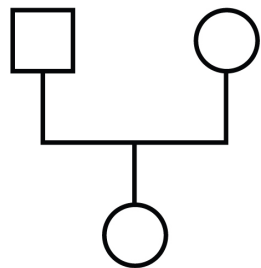


Diagrama 14. Hijos adoptivos

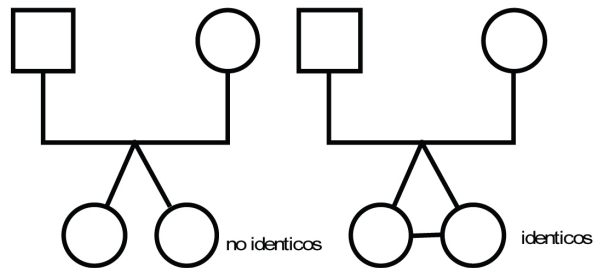


Diagrama 15. Mellizos

Las líneas de puntos se utilizan para encerrar a los miembros de la familia que viven en el hogar inmediato. Esto tiene particular importancia en las familias casadas en segundas nupcias donde los hijos pasan tiempo en diferentes hogares, tal como se muestra en el Diagrama 16.

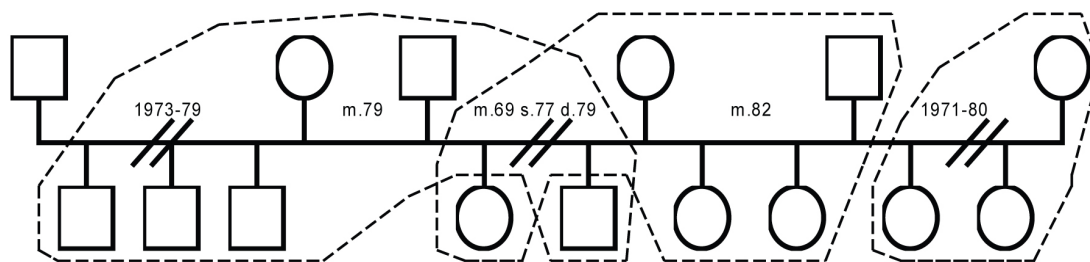


Diagrama 16. Casos de familias de segundas nupcias.

PROCESO TERAPÉUTICO INDIVIDUAL DE CIERRE.

Considerando la importancia del análisis y evolución de los procesos de tratamiento, se hace necesario monitorear y evaluar los puntos abordados con la finalidad de comprobar, revisar y replantear elementos de utilidad para el seguimiento del proceso terapéutico.

Las sesiones e intervenciones terapéuticas se realizarán con mayor periodicidad para el proceso de responsabilidad de sí misma e independencia de la usuaria con la psicóloga.

La orientación psicológica en esta fase tiene como finalidad fomentar y motivar la seguridad necesaria de la usuaria para su convivencia familiar, laboral, social, equilibrio espiritual y su sintonía de energías con el universo.

Es importante resaltar la capacidad de la usuaria en tiempo y espacio la asimilación

y el interés que muestra en la aplicabilidad de mejores alternativas de solución a sus problemas en los procesos terapéuticos occidentales y alternativos.

B) ATENCIÓN FAMILIAR:

Se facilita al grupo familiar en diversas circunstancias como apoyo en procesos de re incorporación de un miembro o miembro de la familia, cuando sucede algún tipo de pérdida que afecta por completo a todos los y las integrantes de una familia, en casos de violencia intrafamiliar.

Siempre y cuando las partes involucradas así lo quieran, no se puede forzar, ni por práctica usual, el querer "arreglar" o reintegrar a la familia, cuando se corre peligro de volver a ciclo de la violencia.

Existe también, la atención a la familia, cuando hay una pérdida por alejamiento, muerte, separación o violación. Cada una de ellas va a tener un procedimiento de acuerdo a la historia de cada uno de los miembros de la familia, haciendo énfasis, en la usuaria, que es la persona núcleo, en la atención de DEMI.

Debe considerar el tratamiento de manera que beneficie a la mayoría de los integrantes de la familia, que quieren volver a funcionar como completa. Si en caso esto significara riesgo para alguno de los miembros de la familia, se debe enfocar la atención a superar la separación y/o la pérdida a todos los miembros de la familia que sobreviven a las circunstancias.

La atención a cada uno de los miembros por separados, cuando la comunicación es limitada, ya regenerada, tratar de hacer la atención en grupo, para que se escuche todo lo que se tenga que decir, siempre que ya cada uno de los miembros hayan tenido su tiempo de sanación personal y así regenerar la dinámica familiar a las presentes circunstancias.

C) ATENCIÓN GRUPAL

La psicoterapia grupal ofrece la oportunidad para una interacción interpersonal que se crea de manera propositiva, se observa de modo cercano y se guía hábilmente. Dentro del grupo es posible que se atiendan y modifiquen las percepciones desequilibradas acerca de los demás, las comunicaciones ineficientes, el desequilibrio espiritual, material y emocional afectos descargados de manera inadecuada, conductas estereotipadas, actos impulsivos y desequilibrio energético.

El proceso psicoterapéutico se da por medio del intercambio verbal entre personas y terapeuta, la misma tiene como propósito fundamental la reducción y la modificación de las perturbaciones conductuales así como el desequilibrio emocional, social, espiritual y material. Además se pueden utilizar algunos elementos de la cultura maya como las ceremonias, ejercicios de meditación para lograr armonizar las energías de las integrantes del grupo.

Esto puede aplicarse en casos de desastres naturales, de tragedias que afecten a las personas que están alrededor, como por ejemplo el suicidio de una persona cercana al grupo, trae consecuencias fuertes tanto emocionales como físicas que en algún momento se pueden canalizar las emociones por medio de elementos representativos para todos y todas, como el caso de las flores, las pinturas como expresión individual y colectiva, murales, los abrazos para contener el afecto y abrir el llanto y canalizarlo debidamente.

El uso de elementos simbólicos es importante, cuando la persona que se está procesando en la terapia grupal, es elemento significativo para el grupo.

El grupo como elemento identitarios, implica que todos y todas estamos procesando, sino el mismo problema, si las mismas repercusiones, ante la familia, la escuela, o la comunidad, pueden ser conductas perniciosas, vicios, adicciones, enfermedades terminales o crónicas, pérdida por separación o muerte etc.

D) ATENCIÓN COMUNITARIA:

Esta se puede brindar a manera de prevención de ser necesario y a requerimiento de los interesados y puede darse a causa de acontecimientos que rompan o dañen la energía colectiva y se requiera armonizarla nuevamente.

Permite, la atención cuando los propios comunitarios necesiten el servicio, porque ha sido alterado su medio, su vida, sus costumbres, tradiciones, hay desarraigo, nuevos modelos de vida, como en el caso de los que vuelven del extranjero o terminan de cumplir condena en prisión y su inserción a la comunidad.

Caben algunas formas propias de la cultura de la que la profesional de la psicología se pueda valer de acuerdo a la idiosincrasia de cada región.

E) ATENCIÓN GRUPAL DE AUTOAYUDA

Es un espacio donde las usuarias de la DEMI, realizan un proceso de apoyo entre si

basándose en el habla y la escucha responsables, en donde cada una comparte su experiencia de vida, sabiendo que va a ser respetada y todo lo que hable será guardado por las demás participantes.

KAMON NA'OJ¹⁰ “GRUPOS DE AUTOAYUDA”

Kamon Na'oj, es un aproximado, no supone literalmente la traducción del término. Son grupos de intervención con una identidad cultural en base a características particulares, que les proporciona a las usuarias un marco de confianza, seguridad con lineamientos cognoscitivos para comprender el sentido y equilibrio de la vida y el relacionamiento con el cosmos.

Implica ayudarse a si mismo, considerando el grupo como un microcosmos social, una unidad compuesta por cada participante donde se manifiestan conductas, pensamientos y sentimientos habituales para ser analizado con el objeto de fortalecer y equilibrar el espíritu-cuerpo partiendo de los principales elementos culturales.

Las energías cósmicas funcionan equilibradas cuando se logra entender los sentimientos y pensamientos en forma colectiva. Los consejos, orientaciones y el dialogo son elementos que a nivel cultural permite encaminar las actitudes, desde las experiencias de otras involucradas en el proceso de Kamon Na'oj

La reinserción de las mujeres a la sociedad,(en el caso de las que han cumplido condena) para que puedan apoyarse y apoyar a otras mujeres en sus mismas condiciones, por medio de grupos puntuales de auto ayuda, que permitirán no volverse a cargar ni olvidarse de que ellas son importantes.

Propósitos del proceso Kamon Na'oj

- Fortalecer la identidad cultural
- Fortalecer valores y principios culturales
- Promover la socialización de la problemática
- Promover la comunicación
- Motivar la Autoestima
- Establecimiento de control y poder de si misma
- Fomento de la seguridad y confianza
- Cambios de pensamientos y realidades de la violencia
- Valoración del crecimiento y las fortalezas
- Manejo de sentimiento y culpabilidad

¹⁰ Dentro de los Idiomas Mayas, no existe traducción literal al español, sólo se hace el intento de dar ideas.

- Control de emociones y pensamientos
- Desarrollo de esperanza.

F) TERAPIA OCUPACIONAL ¹¹ (TO)

Al implementar la Terapia Ocupacional dentro de los procesos de atención vienen a fortalecer el estado emocional de las Mujeres Mayas, Garífunas y Xincas, por tal razón se considera que estas prácticas benefician la salud mental, emocional y psicológica a la par de la puesta en práctica de sus capacidades de creación en el arte.

El objetivo es "Fortalecer la capacidad de la atención psicológica a través de visualizar la concepción de pertinencia cultural, encaminada a mejorar y beneficiar la salud mental, emocional de las usuarias de DEMI.

El proceso de intervención psicológica a través de la Terapia Ocupación con Pertinencia Cultural se ejecutará a Nivel individual y grupal; en este proceso de contemplan las siguientes fases:

Para que la actividad pueda ser entendida como Terapéutica, tiene que reunir una serie de características:

- Estar dirigida a una meta.
- Tener significado para la usuaria.
- Requiere la participación de la usuaria.
- Refleja la participación de la usuaria en tareas vitales.
- Ser adaptable y que se ajuste a las necesidades de la usuaria.
- Ser un instrumento para la prevención de la disfunción, mantenimiento o mejoramiento de la función y la calidad de vida (prevención de la violencia y la violación a sus derechos).
- Estar determinada por el juicio profesional de la Terapia Ocupacional, en el caso de la DEMI las Psicólogas deberán estar capacitadas en técnicas ocupacionales y basadas en el conocimiento sobre el desarrollo humano, patología médica, relaciones interpersonales, el valor de la actividad y fortalecimiento de los conocimientos de la Cosmovisión Maya.

Por medio de la ocupación las destrezas que se pueden desarrollar son:

- Motoras
- Sensoriales

¹¹ Defensoría de Mujer Indígena, Área de Atención Integral de Casos Manual de Terapia Ocupacional con Pertinencia Cultural, 2010, Unidad Psicológica, Pág. 8, 9, 6, 27.

- Cognitivas
- Perceptuales
- Emocionales
- Sociales
- Culturales

G) INTERVENCIÓN DE LA TERAPIA OCUPACIONAL ¹²

La Terapia Ocupacional trata la función y utiliza procedimientos y actividades con propósito para:

- promover la salud y el bienestar.
- minimizar o prevenir el deterioro.
- desarrollar, mantener, mejorar y/o recuperar el desempeño de las funciones necesarias
- compensar las disfunciones instauradas.

Las áreas del desempeño ocupacional incluyen las actividades de la vida diaria, actividades de trabajo y actividades de ocio. Los componentes del desempeño ocupacional se refieren a las habilidades funcionales que se requieren en el desempeño ocupacional, incluyendo componentes sensoriales, motores, cognitivos y psicosociales.

TÉCNICAS DE TRATAMIENTO

Dentro del proceso terapéutico surgen diferentes formas de tratamiento según el diagnóstico, sin embargo existen técnicas generalizadas para el control de la ansiedad, crisis nerviosa y otros que pueden ser utilizadas en cualquier situación.

- Relajación mediante la inhalación y exhalación
- Relajación mediante baños Temascal, Chuj o Tuj (Sauna)
- Movimiento muscular, ejercicios faciales y corporales
- Liberación de energías, a través del elemento agua, tierra, naturaleza
- Meditación espiritual pretende la armonía entre mente cuerpo y entorno a través de ejercicios (elemento fuego, agua, aire, tierra, actividades espirituales, religiosas y otros¹³)

¹² *Ibídem*

¹³ *Sustento personal, apartado de Cosmovisión de los Pueblos Indígenas.*

TÉCNICAS PROYECTIVAS.

Lo constituye un conjunto de procedimientos psicológicos, que se caracterizan por permitir respuestas libres en base a estímulos no estructurados, da un mayor margen de libertad e expresión, aspecto que no es posible establecer durante la entrevista.

La aplicación de técnica proyectiva permite a la terapeuta, analizar las formas de pensamiento, comportamiento, sentimiento, de relacionamiento y de reacciones que complementan la expresión de inclinaciones, impulsos, sueños y conflictos internos. (Por ejemplo la pintura en sus contrastes, colores e imágenes)

Así mismo se puede conocer la dirección y naturaleza de sus tendencias, preocupaciones, sentimientos y conflictos individuales.

INSTRUMENTOS DE TÉCNICAS PROYECTIVAS PSICOLÓGICAS¹⁴.

FIGURA HUMANA: se utiliza como una hipótesis proyectiva, para conocer el material consciente e inconsciente de la imagen de si mismo de la persona evaluada de forma objetiva, tomando en cuenta su cosmovisión e identidad cultural.

TEST DEL ÁRBOL: test de proyección gráfica, útil para el primer contacto con la usuaria. El árbol es un a proyección simbólica en el dibujo ligado a la evolución antropológica. Los arboles tienen individualidad por lo tanto muchas veces son símbolos de personalidad e identidad desde la cosmovisión de la persona.

TEST DE LA FAMILIA: Es evidente su valor como medio de diagnóstico y psicoterapéutico, que favorece la manifestación de las dificultades de adaptación al medio familiar y de los conflictos edípicos o de rivalidad fraternal así como el desarrollo mental.

14

Hace mención a test existentes, pero que no son utilizados en la DEMI. Son una referencia.

INFORMES PSICOLÓGICOS¹⁵

Consiste en un documento que refiere varios elementos que ayudarán y sustentarán a la psicóloga, en el caso de ser propuestas como testigo o Perito en algún caso, puesto que cuando la profesional está con la usuaria, se hacen conexiones afectivas que pueden, no permitir la objetividad del caso, por lo que es fiable en estos casos, el informe.

Documentación que si puede ser extendida por la Profesional Psicóloga, en este caso de DEMI, (Siendo la formación profesional solo clínica o General,) como aporte y apoyo a las Profesionales Abogadas, o requerimiento de instancia competente.

Conjunto de instrumentos utilizados en el registro de la información proporcionada por la usuaria, así como la interpretación, análisis, diagnóstico y resultados de las sesiones de terapia.

Dentro de estos instrumentos incluye:

A. Ficha Clínica Única: Consiste en el registro de datos generales, conocimiento de su entorno, criterios diagnósticos, evaluaciones, avances, técnicas de tratamiento, evaluaciones proyectivas y el esquema energético de los Nawales.

B. Pruebas Proyectivas: Conjunto de métodos psicológicos que se caracterizan por emitir respuestas libres en base a estímulos no estructurados, dando mayor margen de libertad de expresión, aspecto que no siempre es posible establecer en el proceso de entrevista.

C. Informe Psicológico: es requerido en algunas circunstancias, por instancias legales o por la unidad jurídica, donde la profesional psicóloga debe dar conocimiento de la atención, del diagnóstico o del proceso psicoterapéutico de determinado caso, que coadyuve al logro de una resolución favorable a la usuaria.

CASO NO.

1. DATOS GENERALES: (Nombre, Edad, Ocupación, Escolaridad, Lugar y Fecha de nacimiento, Fecha de elaboración de informe)

2. HISTORIAL DE PROBLEMA:

Percepción de la usuaria:

Consecuencias del hecho:

3. ACCIONES Y PERCEPCIONES EN BASE AL EXAMEN MENTAL:

4. TEST APLICADOS

5. IMPRESIÓN CLÍNICA (CONCLUSIONES)

6. RECOMENDACIONES PSICOTERAPÉUTICAS:

7. BIBLIOGRAFÍA.

Licda.

No. de Colegiado Psicóloga DEMI-REGIÓN

D. Peritaje psicológico: El informe pericial psicológico o peritaje psicológico, como acto en sí, tiene como objeto el análisis del comportamiento humano en el entorno de la Ley y del Derecho.

El peritaje psicológico es un procedimiento matizado con responsabilidad social para auxiliar a las víctimas, porque todo delito causa varias víctimas. Las leyes contemplan que cuando sean necesarios o convenientes conocimientos científicos, artísticos o prácticos, se puede utilizar como medio, la prueba de peritos.

Precisamente, el perito se puede definir como la persona que posee los conocimientos científicos, artísticos o prácticos y que, a través de la denominada prueba pericial ilustra a los tribunales con sus conocimientos propios, para la existencia de mayores elementos de juicio, informando bajo su juramento.

Cada vez son más los jueces que acuden a los psicólogos Forenses (ya sean privados o pertenecientes a la Administración de Justicia), solicitando asesoramiento para valorar todas las cuestiones que tienen que ver con el estudio de las condiciones psicológicas de los actores jurídicos.

Son situaciones victimizantes como las de violencia Contra la Mujer donde se amerita la intervención del peritaje psicológico, por ejemplo cuando el padre de familia ejerce violencia conyugal y maltrato infantil y es denunciado en una oportunidad en la cual no existen evidencias medico-legales del abuso aún.

Es muy probable que en una mujer presente estrés postraumático, que tenga altos índices de ansiedad y depresión, además de bajos índices de autoestima y de funcionamiento global. A través de este peritaje se puede dictaminar con bajísimo margen de error que esta padeciendo violencia intrafamiliar y dar paso a las medidas de protección o judiciales elegidas con consentimiento de la víctima y

asesoradas por la pericia del psicólogo forense. Es aquí entonces donde se puede recurrir a la evaluación psicológica para establecer el perfil de las víctimas.

Otros casos en los que pueden resultar de gran ayuda el peritaje psicológico, es en situaciones de acoso sexual, alegatos de competencia o incompetencia para realización de labores, adicciones, etc.

Se puede optar por un peritaje psicológico, que consiste en un estudio detallado del paciente, haciendo hincapié en su historia personal junto a una batería de test psicológicos que permiten no solo cerciorar el diagnóstico, sino descubrir fingimientos que no se corresponden con la realidad.

Para llevar a cabo una pericial, lo más importante, es la experiencia del perito, pues como hemos dicho, es fácil que el paciente sugestione con su dolencia al médico o psicólogo y si el mismo no tiene mucha experiencia, acabará haciendo un diagnóstico que no es certero y a la larga puede acabar perjudicando al paciente. La manera para estudiar la veracidad o la falsedad de una dolencia psicológica: un peritaje psicológico.

El peritaje debe ser practicado de manera imparcial, si es evaluado por un psicólogo forense desde el estado de posible víctima o agresor y al margen de las creencias o actitud personales del perito; es un procedimiento que se realiza para descubrir la verdad y si ello sucede siempre se estará haciendo justicia y favoreciendo a la víctima, es decir, a quien haya padecido el delito o a quien sea inculcando injustamente. Estos dos elementos el de establecer la verdad y hacer justicia. .

PERFIL DE LA PROFESIONAL PSICOLÓGICA.

- Psicóloga Graduada y Colegiada
- Conocimiento de la situación de las mujeres indígenas Guatemaltecas
- Conocimiento actualizado en tratamiento psicológico a nivel individual y grupal
- Dominio del idioma de la región
- Mujer indígena identificada con la cultura.
- Conocimiento y respeto de las culturas indígenas de Guatemala
- Estable en sus relaciones interpersonales
- Sensible ante la situación y condición de las mujeres
- Dinámica
- Innovadora

- Creativa

FUNCIONES DE LA PSICÓLOGA

1. Brindar atención individual que incluye: la sesión inicial, el registro del caso (cuando entra directamente a la U.P), identificar la problemática del caso en base al historial de la usuaria, analizar, definir el diagnóstico, implementar plan de terapia y realizar evaluación de la evolución de los casos.
2. Brindar asesoría en materia de salud mental de las mujeres indígenas,
3. Promover el apoyo al fortalecimiento institucional, en cada Región, donde existe DEMI.¹⁶
4. Implementar terapias individuales y grupales.
5. Implementar en situaciones específicas, terapias familiares en casos relacionados a violencia intrafamiliar.
6. Facilitar grupos de autoayuda..
7. Implementar la Terapia Ocupacional.
8. Coordinar con las otras unidades para realizar de forma paralela el apoyo psicológico.
9. Remitir a manera de coordinación casos a las unidades jurídico o social cuando la usuaria da su consentimiento y el caso lo amerita.
10. Elaboración de informes psicológicos cuando es requerido por la unidad jurídica de DEMI.
 - a. Otras atribuciones, inherentes:
 1. Elaboración del Plan Mensual,
 2. Informes cualitativos y cuantitativos de los casos atendidos,
 3. Plan de la Unidad Regional bimensual,
 4. POA junto a todo el personal de Unidad Regional.

RECURSOS

A) ESPACIO FÍSICO

Es importante que cada sede regional de la DEMI disponga del espacio adecuado con las siguientes características para una mejor atención a las usuarias.

- Iluminación
- Espacio físico amplio
- Ambiente agradable
- Espacio privado

B) MATERIALES DEL ÁREA TERAPÉUTICA:

- Documentos de interpretación y prueba proyectivas menores.

¹⁶ Necesaria, para mantener la unidad, dentro de la diversidad quehaceres en DEMI.

- DSM-IV,
- GLADP2004 (versión electrónica)
- Convenio 169, (versión electrónica) leyes Violencia Intrafamiliar, Ley contra el Femicidio y otras de formas de violencia en contra de la mujer.
- Televisor
- grabadora
- CDs, de música terapéutica y autóctona de los pueblos indígenas
- Videos
- El libro del conteo de los Nawales.
- Libros motivacionales
- Sillones, Sillas
- Quemadores
- Veladoras y velas de varios colores
- Comal de barro
- Esencia aromática de aroma terapia
- Inciensos
- Alfombras y petates
- Juegos propios de la región,(bolitas, tapitas, ronrón, capiruchos, etc.)
- Flores naturales
- Plantas ornamentales
- Aceites para masajes
- Toallas
- Pañuelos faciales
- Espejo de 1 metro por 50 centímetros.
- Medicina natural o alternativa, especialmente tés y miel.
- Computadoras; programas actualizados y servicios de Internet
- Servidor de agua; fría y caliente
- Vasos; especiales para infusiones de té
- Sillas y mesas, para niños
- Juegos educativos
- Material de desecho; hojas, flores, telas, piedras de colores, etc.
- Material didáctico; crayones, pinturas de agua, marcadores de colores, hojas de colores, pegamentos,
- Ventilador/calentador ambiental, (dependiendo clima del área)
- Dulces o caramelos regionales
- Sabanas, frazadas y cojines.
- Y otros que sean considerados por la psicóloga, de acuerdo a las necesidades de la región.



Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena



FICHA UNIDAD PSICOLÓGICA

No.de Registro:
No. De expediente:

Lugar y fecha:			
Referido por:			
Terapia:	Individual	Grupal	Familiar

I. DATOS GENERALES:

Nombre:	Mujer	
	Niño/Niña	
	Encargado:	
Edad:		Nawual:
Lugar y fecha de nacimiento:		Estado Civil:
Sexo:	M F	Ocupación:
Dirección:		
Lugar que Ocupa en la familia:		
Escolaridad:		
Religión:		Número de Telefono:

II. MOTIVO DE LA CONSULTA

III. IMPRESIÓN PRIMARIA

IV. HISTORIAL DEL PROBLEMA**V. ANTECEDENTES: Físicos, psicológicos, espirituales, otros.****VI. SITUACION Y AMBIENTE FAMILIAR**

NOMBRE DE LAS HIJAS / OS	EDAD	SEXO	ESCOLARIDAD	ESTADO CIVIL
Se agregan otras líneas si es necesario				

VII. GENOGRAMA. (EN HOJA ADJUNTA)**VIII. HISTORIA PERSONAL, PRENATAL/ETAPAS DEL DESARROLLO.****IX. SITUACION LABORAL/ESCOLAR/SOCIAL****X. ANALISIS DE SALUD MENTAL**

XI. AUTOIMAGEN/FORTALEZAS Y DEBILIDADES.

XII. TECNICAS E INSTRUMENTOS CONTEXTUALIZADOS

XIII. IMPRESIÓN CON PERTINENCIA CULTURAL/ SIGNOS Y SINTOMAS.

XIV. DIAGNOSTICO DEL PROBLEMA

OBSERVACIONES ADICIONALES

Los cuadros de amplían según se llene la información.

f. _____
PSICÓLOGA





*Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena*



FICHA TERAPIA BREVE

Fecha: _____ No. De orden: _____

Nombre de Quien solicita Servicio: _____

Edad: _____ Estado Civil: _____ Numero de Teléfono: _____

Comunidad Lingüística: _____

Dirección: _____

Motivo de la Consulta:

Impresión Primaria:

Orientación e información facilitada:

Observaciones:

F. _____

Psicóloga



Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena



PLAN DE SEGUIMIENTO UNIDAD PSICOLÓGICA
SEDE REGIONAL

No. de Registro:	
No. de Expediente:	

FECHA	OBJETIVO	PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD	ELEMENTOS DE LA COSMOVISION APLICADOS	NOTA EVOLUTIVA	LIMITACIONES

F. _____
Psicóloga



FLUJO GRAMA UNIDAD PSICOLÓGICA

Nomenclatura del Flujograma:

R = Recepción

U.T.S = Unidad de Trabajo Social

U. Psic. = Unidad de Psicología

U.J = Unidad Jurídica

C: R = Casos Remitidos

C.D = Casos Directos

T. B. C. = Terapia Breve en Crisis

O. A. I U. Ps. = otras Atribuciones Inherentes a Unidad Psicológica

DESCRIPCIÓN DEL FLUJOGRAMA

RUTA CRÍTICA DE ATENCIÓN DE CASOS EN LA UNIDAD PSICOLÓGICA.

Una Receptoría¹⁷; que reciba a la usuaria en su llegada a las diferentes Delegaciones Regionales. Que a su vez, tendrá la capacidad de brindar el primer contacto con la usuaria, y luego definir a qué Unidad la refiere; Trabajo Social, Jurídico o Psicológico. (Actualmente es la Unidad de Trabajo Social, quien realiza esta función.)

Cuando las unidades Social o Jurídica la remiten a la Unidad Psicológica; (acompaña expediente.)

1. Recepción del caso junto con expediente (la Unidad que remite socializa el caso a la Psicóloga).
2. Entrevista Inicial (Escucha activa y responsable de la psicóloga no hay un tiempo límite para esta atención pero se puede estimar de 1 a 2:30 horas)
3. Llenado de ficha Clínica Psicológica (incluye plan terapéutico).
4. Socialización del caso; con las unidades para las siguientes acciones.
5. Registro del caso en el libro único como integral.
6. Llenado de ficha de seguimiento

¹⁷ Esta figura, actualmente no existe, considerada, la que puede descargar y agilizar más la atención a las usuarias, en el momento de llegar a las diferentes Unidades de Atención de Casos de DEMI.

7. Seguimiento del caso. (Las fechas se coordina con la usuaria tomando como referencia la siguiente visita que le haya asignado la Unidad que remite el caso, con el fin de que la usuaria se presente a DEMI para el seguimiento de su caso y terapia).

8. Aplicación de pruebas (si este lo amerita para la elaboración de informes de la Unidad Jurídica). Test proyectivos menores, (aplicación, interpretación, análisis, informe)

9. Coordinación multidisciplinaria; Cuando la psicóloga, considere que existen otros factores que influyen en el estado de ánimo de la usuaria y que estén relacionadas a la parte física y espiritual. (Se debe de tomar como base el contexto de la usuaria y respetar sus prácticas y creencias).

- Médico (En caso de Violación Sexual se debe de coordinar con Médicos Sin Fronteras para que le brinde Atención médica, independientemente del tiempo que haya pasado después de sucedido el hecho). Si existe esta institución sino coordinar con la que esté brindando este servicio en la Región.
- Comadrona
- Curandera
- Guía Espiritual
- Otra especialidad.
- Atención domiciliaria a usuarias

Esta se brinda en casos cuando la usuaria no pueda salir de su casa, por situaciones de fobias y otras que amenazan o ponen en riesgo la vida de la usuaria. (Es necesario que se coordinen estas visitas con las otras unidades).

Cuando el caso entra directamente a la Unidad de Psicología puede ser remitida por otra instancia Gubernamental o no Gubernamental ò se presenta porque la usuaria tiene conocimiento de su necesidad y pide el servicio de la Unidad Psicológica.

10. Entrevista Inicial (Escucha activa y responsable de la psicóloga no hay un tiempo límite para esta atención pero se puede estimar de 1 a 2:30 horas)

11. Inicio del proceso terapéutico. (Se le da la bienvenida y la profesional se debe presentar indicando su nombre, y este es de manera recíproca, se

debe crear un ambiente adecuado, agradable y cómodo, debe ofrecerle un Té, Agua o Café esto permitirá que la usuaria se sienta en confianza).

12. Llenado de ficha Clínica Psicológica (incluye plan terapéutico).
13. Socialización del caso.
14. Registro del caso en el libro único como específico de la Unidad psicológica.
15. Llenado de ficha de seguimiento.
16. Seguimiento del caso. (Las fechas se coordinan con la usuaria tomando como referencia la siguiente visita que le haya asignado la Unidad que remite el caso, con el fin de que la usuaria se presente a DEMI para el seguimiento de su caso y terapia).
17. Armar expediente, con Ficha inicial, fotocopia de Cédula o DPI y otros documentos si se tienen por Ej.: la referencia en caso de que sea remitido por otra instancia.
18. Aplicación de pruebas (si este lo amerita para la elaboración de informes). Proyectivas, (aplicación, interpretación, análisis, informe) se deberá tomar como criterio de aplicación de las pruebas el nivel escolar y trabajo que la usuaria realiza para su aplicación ya que los resultados serán no confiables si no cumple con cierto nivel de escolaridad.
19. Coordinación multidisciplinaria; Cuando la psicóloga, considere que existen otros factores que influyen en el estado de ánimo de la usuaria y que estén relacionadas a la parte física y espiritual. (Se debe de tomar como base el contexto de la usuaria y respetar sus prácticas y creencias).

- Médico (En caso de Violación Sexual se debe de coordinar con Médicos Sin Fronteras para que le brinde Atención médica, independientemente del tiempo que haya pasado después de sucedido el hecho). Si existe esta institución sino coordinar con la que esté brindando este servicio en la Región.

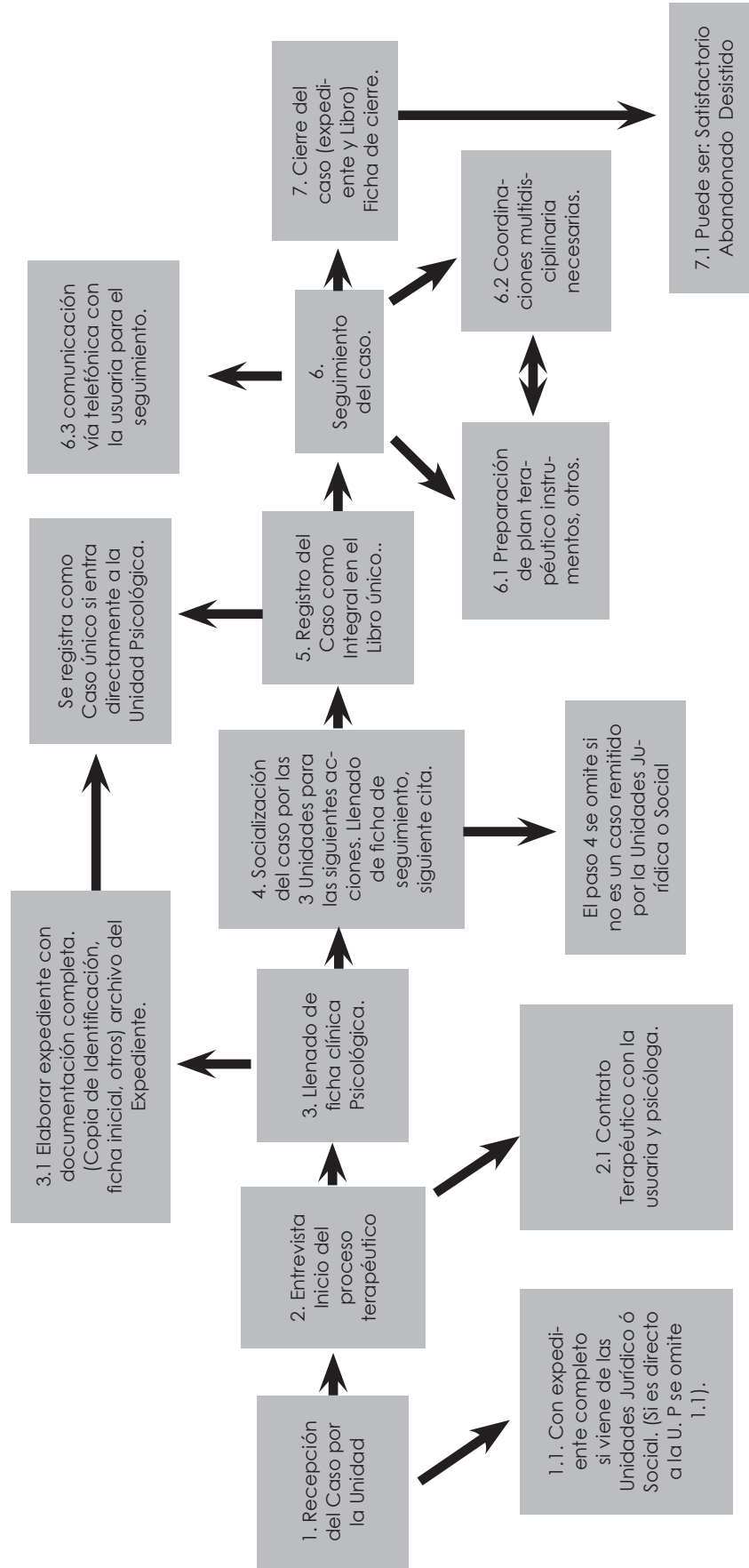
- Comadrona
- Curandera

- Guía Espiritual
- Otra especialidad.

Terapias breves en Crisis, cuando las mujeres están en estado de shock, en llanto incontrolable, se refiere a los apoyos urgentes e inmediatos que realiza la unidad psicológica, cuando el caso lo amerita por su gravedad;

1. Entrevista inicial (Este no tiene un tiempo estimado pero puede darse de 1 a 2:30 horas).
2. Atención psicoterapéutica
3. Canalización de emociones (puede brindar un Té natural o darle masajes siempre y cuando la usuaria lo permita)
4. Llenado de ficha terapéutica, Terapia Breve en Crisis. (caso potencial)
5. Registro en el libro único como caso de la Unidad Psicológica.
6. Remisión del caso; (si este lo amerita con la documentación completa a cualquiera de las 2 Unidades Social o Jurídica).
7. Archivo de la ficha psicoterapéutica, en fólder, para archivo interno de la Unidad Psicológica.
8. Archivo con expediente en el archivo general de Atención de Casos.

FLUJOGRAMA UNIDAD PSICOLÓGICA





SEGUNDA PARTE



SUSTENTO PERSONAL

MARCO CONCEPTUAL FILOSÓFICO COSMOVISIÓN MAYA

PRINCIPIOS Y VALORES DE LA CULTURA MAYA

ANTECEDENTES:

Las mujeres mayas garífunas y Xincas se han considerado sectores de la población vulnerables por su condición de mujeres, indígenas, analfabetas, pobres entre otras situaciones y condiciones y por lo tanto la población que menos acceso tiene a las oportunidades, además de ser vista como un peligro, debido a que ella es una reproductora de la cultura.

PRINCIPIOS:

Los principios que fundamentan la cultura Maya, son un conjunto de normas que se fueron estableciendo paulatinamente, para regir el comportamiento de las personas dentro de la naturaleza de la cual se considera parte.

La vida y energía que poseen los seres que conforman la naturaleza, la independencia que existe entre los mismos, ha generado la práctica de principios que caracterizan las vivencias culturales de los pueblos indígenas

LO COMUNITARIO:

Se manifiesta en las relaciones que se dan entre las personas en los acontecimientos sociales, culturales, o religiosos, en condición de respeto e igualdad, donde nadie es superior a nadie. Este principio se comparte en el trabajo, en las fiestas, acompañamiento en las enfermedades y la muerte de un familiar o vecino de la comunidad.

El servicio a la comunidad es otro espacio para la expresión de este importante principio, ya que todos los que prestan sus servicios son respetados por la población en base a los cargos que ostentan, para el mismo tiempo estos servidores respetan a la población en general, bajo este principio no se da el abuso de autoridad, abuso de poder o prepotencia que existe en la actualidad en los espacios de poder, donde las leyes se han convertido en letras muertas, ante tanta injusticia, por esta razón en vez de generarse el respeto, se ha ganado el rechazo y la desobediencia de la población. Situación que no se da con el Consejo de Ancianos y Ancianas, curanderos, curanderas y lideresas en las comunidades, quienes son respetados por sus sabios consejos y decisiones en beneficio de la comunidad.

EL EQUILIBRIO:

Se manifiesta mediante el cuidado de la vida y la permanencia de todos los seres existentes en la naturaleza. Bajo este principio, se maneja la idea de que la destrucción de los seres que conforman la naturaleza, afecta la vida de los demás seres existentes. El uso racional de los recursos naturales, conducen al equilibrio y a la rectitud de la vida. La destrucción de los recursos naturales provoca un enorme desequilibrio, entre los seres que conviven en la naturaleza, debido a la carga fuerte de energía negativa que se impone en la mayoría de los casos por la mano del hombre. Este principio se ve fuertemente violentado en la actualidad, debido a la constante explotación de los recursos naturales.

Los principios establecidos por los Mayas, se transmiten a la personas desde temprana edad, para que vayan tomando conciencia de la importancia y para garantizar su permanencia e interdependencia de los demás seres.

LA ARMONÍA:

Es la manifestación de paz en la persona, aceptándose tal como es, evitándose la formación de estereotipos que dañan la personalidad del ser humano, sólo en esa medida se logra estar en paz con los demás. Es decir que la misma tiene que empezar con cada persona, para irradiarla a los demás. En la actualidad, constantemente estamos en conflicto con nosotras, porque no nos aceptamos como somos, no reina la armonía en nuestro ser, por lo tanto no somos capaces de estar en armonía con los demás. La falta de ésta ha generado egoísmo, violencia y discriminación. La práctica de este principio, es fundamental en estos tiempos de violencia para lograr la paz firme y duradera.

EL RESPETO:

Es la reverencia manifestada a los ancianos y ancianas, a los abuelos y abuelas, a los padres y madres de familia, tan fundamental en la vida familiar y comunitaria, sustentada en la dignidad de las personas. Los hijos respetan a sus mayores porque se les inculca desde pequeños en el seno del hogar. Donde van tomando conciencia que las personas mayores son respetadas por sus conocimientos, por sus servicios a la familia y la comunidad, también porque cooperan en la solución de problemas y conflictos.

El respeto a las personas mayores es una práctica social Maya, basada en un principio moral expresado en el concepto de Chuch Qajaw (Madre, Padre)

responsables de la vida y la protección de los pequeños. La tierra es vista como Madre y Maestra, identificada como mujer que proporciona el sustento de todos los seres, un trato igualitario, y enseña a todos los misterios que ostentan en sus entrañas, a todos los seres humanos que se afanan en conocer el cosmos.

El concepto de anciano y anciana se asocia con la sabiduría, son fuente de conocimiento del pasado, fuente de conocimiento y de experiencia del presente, con visión futurista de su pueblo. Las comunidades aprecian los consejos de los ancianos y ancianas, porque sus consejos son sabios, inspiran confianza y credibilidad en lo que dicen.

LA DUALIDAD:

Es la manifestación de energía positiva y negativa, que hace posible el equilibrio de todo lo que existe en la naturaleza de la cual forma parte el ser humano, como un elemento más, en constante relación e interdependencia. Esta manifestación de integralidad conlleva a una complementariedad, como el caso de lo femenino y masculino, en las plantas, animales y seres humanos, en una misma deidad, Madre – Padre que actúan con equidad.

LA CUATRIEDAD:

Es la manifestación del equilibrio cósmico, representado en las cuatro esquinas, la unidad y la totalidad del universo. Manifestación tan práctica que orienta la vida del ser humano a mirar hacia atrás, hacia adelante y hacia los lados, para lograr la unidad, transformar el mundo, mediante el conocimiento de nuestro pasado, el presente y la predicción del futuro. Esto permite erradicar la desigualdad y la injusticia implantadas por la humanidad empeñada en la globalización del mundo.

LOS VALORES

La definición de valor utilizada en este espacio, tiene relación con las manifestaciones de los pueblos indígenas, en sus costumbres, su arte y espiritualidad, su sistema político y jurídico, su familia y su comunidad y en el conocimiento que tiene sobre su relación con la naturaleza.

El pueblo Maya dinamiza su cultura y mantiene su identidad mediante el conocimiento y la práctica de sus valores. Las comunidades lingüísticas comparten una misma cultura, sistematizan, perpetúan y perfeccionan sus valores a través de la

enseñanza en sus diversas formas y etapas, a través de la memoria histórica, teniendo el idioma materno como vehículo principal para su trasmisión. Las comunidades y sus familias, han practicado sus valores como elemento esencial del desarrollo humano en lo espiritual y en lo material. La vivencia de los valores ha sido una de las fortalezas de los pueblos indígenas, en sus dinámicas internas y en su relación con otras culturas y sociedades.

LOS VALORES SOBRE LA NATURALEZA

EL VALOR DEL CARÁCTER SAGRADO DE LA NATURALEZA:

Los mayas han tenido conocimientos sobre la naturaleza, los cuales han tomado como parámetro para fundamentar los principios esenciales de convivencia, entre los seres humanos.

Ellos saben perfectamente que en la medida en que destruyen la naturaleza, se destruye a sí mismo y por eso se empeña en cuidar la tierra, los animales, las plantas y los demás elementos naturales, para garantizar una vida armónica y equilibrada. El pueblo maya no solo ha visto a la Madre Tierra como una fuente de riqueza económica, si no como la vida misma del pueblo, raíz de la cultura. (Rigoberta Menchu Tum)

La manifestación del respeto de los pueblos indígenas, hacia la naturaleza es algo singular dentro de todas las culturas del mundo. Para el pueblo maya todos los elementos que forman el universo, son dignos de respeto, el sol, la luna, las estrellas, la Tierra las plantas, los animales, el agua, etc.

Por eso antes de cortar un árbol los mayas tiene que invocar al Creador y Formador, pidiéndole permiso, el agua no se desperdicia para evitar que desaparezca, los granos de maíz tirados en el suelo se recogen no pasaban encima. La conducta ha sido de acato y sumisión, valores transmitidos a las generaciones.

Esta interrelación entre los seres humanos, naturaleza y el universo aun se manifiesta en algunas expresiones de las personas mayores de la actualidad, cuando dicen Nuestra Madre Tierra, Nuestro Padre Sol, Nuestra Abuela Luna. En las ceremonias mayas, con el conocimiento del nawal (protector) de los montes, valles, ríos, lagos, mares, vientos, a quien se agradece, se pide permiso o protección.

En la cultura maya todo lo que existe en la naturaleza tiene su razón de ser, su función y su protector.

En la cultura Maya no existe la casualidad todo tiene una causalidad que da origen a un efecto". Grupo de Profesionales de Psicología, DEMI.

EL VALOR DEL CARÁCTER SAGRADO DEL UNIVERSO:

Es la manifestación de respeto del pueblo maya hacia la divinidad del Corazón del Cielo (Uk' u'x Kaj,) considerado el centro de la energía del universo, debidamente ordenado gracias a la obra perfecta del Creador y Formador (Tz' aqol B'itol,), Raam Choxa en Keqchi, que supera cualquier obra humana.

Las ceremonias mayas son los medios por los cuales los Guías Espirituales (Ajq'ijab), se ponen en contacto con el universo, poniendo su pensamiento, alma, corazón y vida para invocar, hacia los cuatro esquinas para pedir por el bienestar de la humanidad y para agradecer todos los beneficios que el hombre obtiene de la madre naturaleza.

Para la observancia y vivencia del Carácter Sagrado de la Naturaleza, se ha puesto de manifiesto la creación del calendario Sagrado (Cholq'ij) de 260 días, que resulta de la combinación matemática, y espiritual de 20 nawales o nombres de los días con la escala numérica o energética del 1 al 13. El Cholq'ij tiene plena vigencia del pueblo maya, es un código que no sólo puede comprender y aplicar los y las Ajq'ijab', si no aquellos que se puedan interesar en conocer y profundizarla.

LOS VALORES SOBRE LA VIDA:

EL VALOR DE LA VOCACIÓN O MISIÓN DE LA PERSONA:

Es un valor fundamental dentro de la cultura Maya que consiste en reconocer la vocación o la misión que se manifiesta en la vida particular de cada persona. La misión esta acompañada de una energía que trae protección a la persona desde su concepción y se va desarrollando durante la vida. Es un valor que contribuye a reconocer la dignidad de toda persona.

El servicio que prestan las comadronas a la comunidad, el servicio que prestan los guías espirituales, el liderazgo, social y cultural que ejercen los K`amalb`e, los guías, las lideresas o procuradores de la convivencia social y conciliadores o mediadores de conflictos, los consejos que ejercen los hombres y las mujeres principales que orientan el desarrollo económico y político de la comunidad, los aportes que dan los técnicos, los artesanos y artistas al proceso de desarrollo de la comunidad, son misiones especiales que las personas atienden, con todas sus cualidades, debido a la energía del Nawal del día en que nacieron.

EL VALOR DEL AGRADECIMIENTO:

Es un valor muy desarrollado en la cultura maya, su práctica en la familia y en la comunidad, esta muy arraigada en las personas mayores principalmente. El agradecimiento en la convivencia social maya, constituye un vínculo de unidad y solidaridad, porque en la vida constantemente las personas se hacen favores unas a otras, por lo mismo los agradecimientos acompañados de algún presente u otra forma de corresponder no hace falta según otras culturas.

EL VALOR DEL ESTADO DE PAZ Y SENTIDO DE RESPONSABILIDAD.

Este valor se manifiesta como una energía espiritual que produce tranquilidad y paz en la persona, este se inicia desde el seno del hogar con la participación de toda la familia, donde se asignan y se asumen responsabilidades, En nuestro país pese a la firma de los acuerdos de paz, persiste el racismo, la discriminación, la marginación, la explotación, la pobreza y la extrema pobreza, esto es consecuencia de no asumir cada quien sus responsabilidades.

Es importante entonces recordar esa armonía en la que vivían nuestros abuelos y abuelas, el respeto que se tenía por las demás personas, por los animales, las plantas, etc.

EL VALOR DE TOMAR CONSEJO

Este valor consiste en orientar o guiar a otra persona, Acción de mucho valor y aprecio en las familias mayas, su práctica mantiene sólida y dinámica a la comunidad, Por ejemplo; en las comunidades mayas el consejo entre esposos es fundamental, para que la pareja viva en armonía y sepa tomar decisiones como parte de la equidad entre hombres y mujeres y en función del principio de complementariedad. Este valor se transmite a aquellas parejas que contraen matrimonio, un hombre casado no debe tomar decisiones sin antes consultar con su esposa o viceversa, este valor se constituye en un proceso democratizador muy importante en un país multicultural como el nuestro.

Los conflictos, la violencia que se dan son producto de la falta de consejo, de orientación, y el desuso de métodos culturales de resolución de conflictos. Muchas comunidades han logrado mantener su organización social, gracias a la práctica de valores de las personas que los reciben y de los que lo transmiten sabiamente.

EL VALOR DEL RESPETO DE LA PALABRA DE LOS PADRES Y ABUELOS.

Este es un valor que fundamenta la vida familiar y comunitaria Maya, sustentada por la dignidad de la persona, los hijos e hijas respetan a los padres y los abuelos por la misma educación que reciben de ellos cuando son guiados y orientados en el hogar. El respeto se funda en el ejemplo de los mayores por la forma como tratan a la familia y la comunidad, el cuidado de los hijos, el respeto a la naturaleza, toma de decisiones, cooperación en la solución de problemas y conflictos.

El respeto a los ancianos es una práctica social Maya basada en un principio moral que se inculca a los niños y niñas desde pequeñas, la conducta respetuosa hacia los mayores se manifiesta a través de gestos corporales, por ejemplo inclinar la cabeza, besar la mano del anciano, empleo de un tono de voz y una actitud de reverencia.

EL VALOR DE LA PALABRA VERDADERA

En el pueblo Maya la verdad es un valor fundamental para la interrelación e identidad de las personas, base para la comunicación en la vida social y en la educación en las generaciones, En la cultura maya muchos de los acuerdos se hacen generalmente desde la vía verbal, pero por la dignidad de las personas quienes formulan los acuerdos, se respetan pues las disposiciones se cumplen, esto da confiabilidad a lo que se dice.

En las comunidades, cuando alguien presta dinero a otra persona, muchas veces, no tiene que dejar documento empeñando, ni sus pertenencias, es suficiente que sea, de la propia comunidad, para hacerse de la confianza y conseguir, ese y otros favores, que cuando dice que lo devolverá, lo hará sin falta, alguna.

PRACTICAS DE VIDA

La cosmovisión Indígena, es una forma de vida que ama y agradece la tierra en consciencia de su belleza y sustento, la medicina, el respeto, los valores y principios, el equilibrio, el respeto y la continuidad. Es la forma de vida que piensa y trabaja en el presente con valores del pasado y que enfoca las futuras generaciones.

Los ancestros nos legaron el calendario sagrado, el Cholq'ij, que es el reglamento Cósmico que relaciona al ser humano con la tierra y con el universo completo, es el camino sobre los días. Los ancianos y ancianas nos enseñan a que en cada día se abre una puerta nueva para aprender, para hacer, nos enseñan a que veamos

y aprendamos de los animales que tienen su propia forma de ser y que nos pueden enseñar algo para ser más plenos, que observemos la inmensidad del Corazón del Cielo y el Corazón de la Tierra hasta sentir que es nuestro corazón.

Los ancestros nos recuerdan que ellos siempre han tenido su vida ligada conscientemente a la naturaleza. Desde la profundidad de los antiguos milenios, ellos supieron transmitir y transmiten que somos un solo cuerpo con ella y con toda la creación.

Que hemos hecho con esta conexión? ¿Qué paso con las verdades enseñanzas? ¿con qué las hemos reemplazado?

Es imprescindible recuperar la reverencia y darle el valor a la cultura, recuperar la capacidad de dar gracias, darnos cuenta de cuánto tenemos para agradecer. Asombrarnos en cada amanecer, admirar su belleza, y saber que aunque nada hayamos hecho, el Misterio nos lo ofrece.

En la actualidad la globalización ha entrado y rompe el equilibrio y la armonía en las comunidades, una mirada pura, tal vez se asombraría al ver a niños, completamenteidos frente al televisor o bien videojuegos que turban sus mentes, con lenguajes ajenos y destructivos.

Sabemos que el cuerpo y la mente guardan esos mensajes grabados y manejan sus vidas desde la oscuridad, de una mente oculta acostumbrada a la violencia y a la destrucción.

El sistema actual ha contribuido a la alienación influyendo en muchas comunidades indígenas llevando algunas de sus peores caras, la del alcohol, el consumo innecesario y el de la violencia, turbando así la paz y la vida natural.

Necesitamos caminar en los lugares originales, darnos el espacio dentro del tiempo para observar la belleza de las flores, para ver el trabajo de la madre tierra, necesitamos la capacidad de vivir en la naturaleza, sin ideas idílicas en la relación directa y real de cada uno con ella.

Nuestros ancestros caminaron en la tierra supieron cómo se produce el alimento, entendemos que la expresión de la naturaleza es parte de nuestra vida y que somos parte de ella. Con la mente pura y el cerebro despierto, descubrieron, las medicinas sagradas, encontraron los aromas exquisitos, las raíces las frutas las cortezas, se dieron cuenta de que son manifestaciones conectadas con la tierra y el cosmos. Estos conocimientos fueron y son transmitidos a través del habla y la

escucha, a través de los ejemplos que nos dan cada día.

Ellos supieron usar leña, consumir lo que nuestro mismo diseño indica, en el respeto y cuidado de que el equilibrio continúe, necesitamos aprender. Es tiempo de caminar en la selva y darnos cuenta de cuánto necesitamos al experto para hacerlo, el experto que aprendió paso a paso y que fue guiado por la experiencia de los anteriores a él.

El indígena sabe que todo viene del misterio de la Creación del Creador y Formador, Tepeu, Cucumatz Jun Hunajpu, Tz'acol y B'itol, son algunos de los nombres con los que se le conoce, confía en el y encuentra en la naturaleza los elementos que le sirven para construir la vivienda, para crear colores fibras y sonidos para la música, ritmos para la danza que nacen de los árboles, de las cañas, de los troncos, para el respeto y agradecimiento al ciclo de la vida.

Los mayas saben que en la Madre Tierra, esta lo necesario para mantener y recuperar la salud, las fuentes de aguas termales, el vapor de los volcanes, las piedras calientes, son regalos que están en la naturaleza y que de estos podemos disfrutar de la naturaleza sin dañarla.

ASTROLOGÍA:

Este es un instrumento poderoso para el autoconocimiento, es un aspecto importante en la ciencia Maya. Está basada en el Calendario Sagrado, el Cholq'ij, los ancianos lo llamaban el Reglamento Cósmico, relaciona al ser humano con la tierra y con el Cosmos en su totalidad.

La astrología es una de las herencias de nuestros antepasados, que con amor observaron el Universo durante milenios y comprendieron que cada día tiene un magnetismo, una energía diferente. El ser humano en el instante del nacimiento abre la puerta de esa energía, en el se encuentran los propósitos que viene a cumplir a esta vida, y los dones que necesitará para realizarlos, los elige desde su parte más sabia, el espíritu que sabe que necesita concretar en esta vida para evolucionar.

Nada ni nadie, nace en un día que no le corresponde, aún cuando se programe un nacimiento, en la realidad solo nacerá si esta listo para hacerlo. Cuando entendemos esto con la inteligencia del corazón y la mente unidos, vemos la vida desde un buen lugar dejamos de ser víctimas para ser protagonistas y constructores conscientes de nuestra propia existencia.



CEREMONIAS PARA ESTE TIEMPO:

Surgen un conjunto de expresiones que se depositan en el fuego, con los materiales milenarios y las candelas de colores: "Ayudamos a regresar a ti, abuelo fuego, ayuda a tener claridad, ayuda a ser conscientes del tiempo que decidimos habitar, ayuda a dejar lo que nos aleja de la verdad para la que nacimos, ayúdanos a recordar la siembra del creador, de esta Tierra y en nuestro ser, ayúdanos a hincarnos ante los altares reales para escuchar el mensaje de los abuelos a los que iluminaste para que nos iluminen, ayúdanos a abandonar costumbres que destruyen la iniciativa de crecer, a estar en el lugar y en el momento adecuados.

Ayúdanos a entender que las profecías mayas con el conocimiento del hilo del tiempo y de los acontecimientos que en él están escritos, ayúdanos a entender que el sol se ocultará cuando todo el sistema solar entre en el eje de la Gran Galaxia. Ayúdanos....."

EN LA CEREMONIA:

En la ceremonia se dispone del material y de las candelas, tienen el orden que enseñaron los ancianos. Las candelas aromáticas y de cera vegetal se colocan en las cuatro esquinas; las de color rojo al oriente, las negras hacia el poniente, las blancas hacia el Norte; las amarillas hacia el sur, Las azules son para el corazón del Cielo, las verdes para la naturaleza, para el Corazón de la Tierra.

La música es un elemento que acompaña la Ceremonia desde los instrumentos antiguos, el tum y la chirimía, la marimba, las sonajas, se danza con alegría alrededor del fuego.

Cada ceremonia lleva a la reflexión, a entender que en la relación milenaria, todo tiene un propósito, podemos así ampliar la conciencia, con la voluntad de caminar humildemente y agradecer los regalos del universo.

PURIFICACIÓN Y SANACIÓN A TRAVÉS DE BAÑOS DE VAPOR:

La ceremonia del Tuj, el Temascal, es poderosa medicina. Sus propósitos son la: Purificación, la sanación y el renacimiento, se realiza en una especie de iglú, que representa el vientre de la Madre Tierra, puede ser construido de barro.

Dentro puede haber piedras calientes, piedras volcánicas, de acuerdo al uso y costumbre de cada región, con un poco de agua y hierbas medicinales que se

ponen sobre el centro de las piedras. Tuj significa "Vapor de Piedras Calientes". La oscuridad, el rojo de las piedras calientes, vapor del agua y de las plantas producen un ambiente delicioso. El agua, entra en contacto con las piedras calientes y se convierte en vapor para que se pueda respirar y sentir la caricia que limpia y libera.

El temascal, Tuj o Chuj, libera lo que la persona esta dispuesta a soltar, sana algunos padecimientos que se dieron durante la gestación, en el nacimiento y durante la infancia o en el momento de la vida en que haya ocurrido (un abuso sexual). Las situaciones que se vivieron en el tiempo de la gestación quedan grabadas en el ADN, y son dificultades que perturban la existencia y muchas veces no las comprendemos.

Tradicionalmente se utiliza para sanar dolores de huesos, de articulaciones, resfriados con el vapor de las hierbas, las mujeres que acaban de dar a luz calientan la leche materna para el recién nacido y limpian la matriz a través del calor y de las plantas, esto ayuda a recuperar fuerzas y a sanar dolencias venidas con el embarazo y parto.

SALUD INTEGRAL: CUERPO FÍSICO, MENTE, EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y ESPÍRITU.

La sabiduría ancestral considera al ser humano como la totalidad integrada a la totalidad de la Tierra y el Cosmos. Esto es así, necesitamos recordarlo siempre y especialmente cuando se pierde el equilibrio de la salud.

Es importante pensar en una misma (o), observar y darse cuenta de que puede haber una garganta enferma, un hígado, un corazón o un intestino lastimado, El cuerpo físico, muestra la integridad de las funciones, la interrelación de cada molécula con la totalidad.

Tampoco se puede ser una mente disociada del cuerpo; los sentimientos en general, se registran a través de la sensibilidad que brinda el cerebro y el sistema nervioso, todo integrado en el misterio del diseño humano.

Además estamos en el intercambio constante con el entorno desde lo más esencial, como en la respiración que nos contacta con el cosmos, manifestando así, de cualquier manera la vida.

El sanador tradicional ve y siente a la persona en forma completa, cual es la relación con el espíritu, que sentimientos y emociones atraviesan, cómo es su pensamiento qué alteraciones expresa, el cuerpo físico, cuál es su relación con el entorno en el que habita, cómo es su relación con otras personas y con la naturaleza,

Existen diferentes tipos de curanderos, algunos se valen del fuego, los inciensos, los instrumentos y las medicinas naturales, que ayudan a saber acerca del mal y el entendimiento para su curación. La persona que realiza la curación pide al Creador y formador que lo ilumine para saber que diagnostico dar a través de palpar el lugar del dolor o escuchar con mucha atención lo que el enfermo le cuenta.

Esta persona que cura no asistió a una universidad, es un don que trae desde el momento de nacer y es su responsabilidad ponerlo en práctica para el servicio de la comunidad, puede ser: un agarra huesos, Chapal Ba'c o ajb'ak, puede ser una mujer que cura las enfermedades de los niños y niñas como el mal de ojo, las lombrices alborotadas y males comunes a los recién nacidos, otras como las parteras o comadronas lyom que se les denomina abuelas en la comunidad y a las que se tiene un gran respeto por su labor.

IYOM – Comadrona

AJB'AK – Compone Huesos

AJQ'IJ – Contador de los días

AJCHAY – Sangrador con Obsidians

AJQ'AYÍS – Especialista en plantas medicinales

AJTUJ – Purifica y cura dentro del Tuj o temascal

AJ-EYAJ – Trata dientes y muelas

AJ-CH'UT – cura con dientes de serpiente o espinas

También es importante darle el seguimiento al trabajo de la parte espiritual que es integrador de acuerdo a lo que cada curandero guía indique y proponga, especialmente aprender a distinguir y a escuchar la voz interior que es portadora de la sabiduría integral. Sostener y cuida la salud es un camino que exige disciplina, desarrollo de autoconocimiento, capacidad de determinar prioridades coherentes,

enfoque y fuerzas para concretarlas. La sanación espiritual es un profundo acto de amor, se elige el día que favorece el propósito y se hacen preparativos cuidando de cada detalle y la totalidad del ámbito ceremonial.

El curandero siente el dolor del paciente, lo acompaña y lo sostiene con su espíritu mientras se realiza el tratamiento hasta el día en que la energía sanadora entre a la vida del enfermo.

Una persona sana integralmente tiene autoridad para elegir, es protagonista de sus actos, no necesita manipular a nadie con la postura de víctima, ni con la del verdugo, ni con ninguna otra, aprende a reconocer y expresar lo que piensa, a dar y pedir lo que necesita. Despierta el amor por sí misma y levanta la mirada de su ombligo para encontrar el mundo y amar en acción a todas las manifestaciones del Universo, sabiendo que es una de ellas y agradeciendo la bendición de la vida en cada latido de su corazón.

MEDITACIÓN

En base a meditación como estilo de vida, los ancestros lograron desarrollar todas las ciencias que hasta ahora se reconocen, producto de la observación y la introspección que permitía mantener su armonía personal y con el universo.

La meditación intencionada, también es una práctica para mantener la salud o recuperarla. Produce un descanso profundo y aunque no reemplaza el sueño, le da al ser completo un beneficio similar al haber dormido varias horas.

Darse este alivio diariamente resuelve el estrés y despierta la serenidad que necesitamos para construir nuestra vida y relacionarnos con el entorno de una buena manera. Las enseñanzas del Cholq'ij, nos guían para armonizarnos con la naturaleza dentro de cada uno y con nuestro alrededor. El abuelo o energía que habita en cada día nos enseña la integración e interrelación de todo con el todo. Nos muestra, qué nos favorece en el cuerpo físico, en los sentimientos, en la mente, en la Tierra y en el Cosmos.

ESPIRITUALIDAD

Los ancestros mayas dejaron una herencia de Sabiduría para mejorar nuestra vida en todos los aspectos. Su ciencia continúa asombrando a los científicos de esta época por su exactitud y precisión.



Los ancianos portadores de esta tradición milenaria son reconocidos y respetados en las comunidades.

Cuando hablamos de espiritualidad no necesariamente hablamos de religión. La espiritualidad puede vivirse libremente sin dogmas. Despierta el respeto hacia una misma y hacia los demás, es lo que nos lleva a conocer nuestra libertad esencial, hacer y cómo hacerlo en cada circunstancia, no es fácil escucharla, y es imprescindible para que la vida sea satisfactoria y se realice en el sentido profundo.

Espiritualidad es la búsqueda de la verdad, mediante un trabajo incesante y profundo para ir más allá de lo aparente. Es auto abandonarnos, dejar de auto-engañarnos, quitar mascararas, modelos externos, falsas y cómodas respuestas. Es hacer lo que sabemos desde nuestro corazón, qué es necesario hacer, más halla de convencionalismos, de patrones de conducta heredados o normas sociales.

La espiritualidad es la observación inteligente de la naturaleza. Aprendiendo de su forma y de su funcionamiento, de su belleza, de su sonido, de sus colores; es darnos cuenta que somos naturaleza, que el ser en sus manifestaciones física, mental, emocional y espiritual, es naturaleza. Cuando podemos ver la vida desde una visión espiritual todo toma un sentido real.

La espiritualidad nos hace comprender que cada acto de nuestra vida tiene una consecuencia, que de las siembras que realizamos depende la cosecha. Adecuarnos a la presencia del Cholq'ij, invisible y verdadero, favorece el crecimiento interior y el desarrollo de todos los aspectos de la relación con nosotras mismas, con las demás personas y con el entorno.

LAS ENSEÑANZAS APLICADAS AL CUERPO FÍSICO Y AL DESARROLLO DE CAPACIDADES Y APTITUDES.

En el cuerpo humano se localizan además, trece puntos energéticos y trece puntos propiciadores del movimiento corporal. Este número esta relacionado con la perfección y cúspide piramidal, de plena realización con el cosmos y con el resplandor de las trece constelaciones llamados también cielos o soles.

Con la localización de los puntos energéticos y los trece puntos permisores del cuerpo humano, se explica como ésta realidad humana es dimensionada en la

construcción de la ciencias del tiempo y cómo el tiempo con su dinámica energética y astronómica se focaliza en el cuerpo para hacerlo fecundo, el trece tiene que ver con la fertilidad de la mujer, regida por los ciclos de la abuela luna.

El ser humano es entonces captador o campo predilecto de las fuerzas energéticas del cosmos y su dinámica se da en correspondencia con las otras fuerzas de la naturaleza. En los trece puntos energéticos se pueden observar como en el ser humano se localizan puntos de atracción de estas fuerzas, lo que refuerza la visión integral de la vida, es decir, la unidad indiscutible del ser humano y del universo.

ALGUNAS PRÁCTICAS DE LA MEDITACIÓN CON LAS ENSEÑANZAS MAYAS.

PREPARACION DEL AMBIENTE:

Es importante preparar el espacio para el encuentro con una misma y con los abuelos y abuelas. Un lugar limpio y tranquilo, el piso se puede cubrir con un alfombra o petates, almohadones para hacerlo cálido bonito y acogedor, se puede colocar música de instrumentos autóctonos, marimba, tum, chirimía, se prepara un altar, es decir un lugar para honrar la vida, la creación. Se pueden colocar velas para contar con la presencia del abuelo fuego. Un vaso con agua para acompañarte en el viaje hacia encontrarte contigo misma. Una planta para que la madre tierra te acompañe. Estar seguras de no ser interrumpidas para sentirse bien, respirar profundo y lograr una meditación completa.

EL AROMA

Es importante el buen aroma de los inciensos naturales que la Madre tierra nos regala, para limpiar energéticamente el lugar y a ti misma y para llamar a las energías de las abuelas, El copal, la salvia, el cedro, palo dulce, lo que cada lugar ofrece en hierbas e inciensos, unido al fuego produce humo y un aroma que limpia el espacio donde meditaremos y honrar el espíritu de nuestros antepasados, ellos lo reconocen y responden al llamado.

EL TIEMPO

Se sugiere un tiempo para la meditación o para la relajación; puede ser de veinte

minutos, Se pueden incluir unos ejercicios sencillos, la respiración profunda y armonizadora, la visualización de colores, el abuelo o nawal del día, la pronunciación de su nombre.

El estrés enferma e impide la necesaria reflexión para ser conscientes de nuestra vida y tomar buenas decisiones, si la meditación se hace antes de dormir esto ayuda a que los sueños sean puros.

EL SONIDO

Se puede utilizar para la meditación individual o grupal, el sonido de instrumentos musicales puede ser de gran apoyo para lograr relajación, como el tambor, la sonaja, son sonidos ancestrales que favorecen la armonización de los ritmos naturales del funcionamiento del cuerpo y de la naturaleza. Se puede utilizar música moderna ambientalizada, esto favorece la relajación y la concentración.

EL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

Algunos ejercicios sencillos y una serie de pasos para la respiración profunda y armonizada.

Estos ejercicios facilitan la relajación y dejan fluir la energía. Si se hacen por la mañana. Ayuda a ponerse en un buen estado de alerta.

Si se realiza por la tarde o noche ayuda a armonizar la energía y transitar de un estado de actividad a un estado de quietud.

2. PUNTOS ENERGÉTICOS EN MOVIMIENTO: (puntos facilitadores del movimiento corporal)

A continuación una serie de pasos para sensibilizar las trece puertas sagradas que permiten el movimiento en el cuerpo humano.

De pie con los pies paralelos y en la abertura de cadera y hombros sentir el peso del cuerpo en equilibrio, distribuido en ambos pies.

Llevar todo el peso al lado izquierdo, fijar la vista en un punto del piso para mantener el equilibrio, levantar el pie derecho y dibujar círculos amplios con el dedo gordo, focalizando el movimiento en el tobillo. Hacer cuatro círculos en un sentido y cuatro en otro. Hacer el gesto del si con el pie, luego el gesto del no, sacudir el pie enfocando que el peso ayude a abrir la articulación del tobillo.

El pie derecho regresa al piso y volvemos a sentir el peso distribuido en ambos pies. Hacemos lo mismo con el pie izquierdo.

Ahora el pie izquierdo regresa al piso y volvemos a sentir el peso distribuido en ambos pies. Llevamos las manos a las rodillas, hacemos cuatro círculos con ellas hacia un lado y luego cuatro hacia el otro lado, la misma cantidad de círculos hacia adentro y hacia afuera respectivamente. Levantamos el pie derecho y sacudimos el pie y la pierna, lo hacemos ahora con la intención y el enfoque en que se abra la articulación de la rodilla derecha. Hacer lo mismo con la rodilla izquierda.

Otra vez con los pies en el piso, y sosteniendo ambos el peso del cuerpo en equilibrio cerramos los ojos y auto observamos, como está el cuerpo desde las rodillas hacia abajo y hacia arriba.

Ponemos los dedos de las manos en punta hacia la articulación de las piernas con la cadera, con el objeto de controlar que sea realmente la articulación de la cadera con ambas piernas la que realice el movimiento.

Dibujamos con esta articulación círculos en el piso, cuatro hacia un lado y cuatro hacia el otro. Luego llevamos la cadera hacia delante y hacia atrás. Levantamos del suelo la pierna derecha y sacudimos, abriendo la articulación de la pierna con la cadera. Lo mismo con la pierna izquierda.

Con los pies apoyados en el piso y sosteniendo ambos el peso del cuerpo en equilibrio, rotamos las articulaciones de las muñecas hacia el otro lado y hacia otro. Sacudimos las manos, abriendo la articulación de la mano con el brazo, como si quisiéramos sacudir gotas de agua.

Dibujamos ahora círculos con las articulaciones de los codos: cuatro hacia delante y cuatro hacia atrás. Sacudimos manos y antebrazos para abrir las articulaciones de los codos, Dibujamos círculos con los hombros también cuatro hacia delante y hacia atrás respectivamente. Extendemos los brazos hacia los lados y volvemos a dibujar círculos hacia un lado y hacia otro, enfocando el movimiento hacia los hombros, soltamos y movemos los hombros hacia arriba y hacia abajo, como haciendo el movimiento de que me importa, soltando tensiones y cargas.

Nos enfocamos en el cuello, hacemos un sí grandote soltando el peso de la cabeza sobre el pecho y luego hacia la espalda, repetimos cuatro veces, luego hacemos un no grandote llevando la cabeza lo más posible en ambos lados.



Llevamos con la articulación del cuello, la cabeza hacia la izquierda, luego los hombros finalmente la cadera hacia una torsión. Regresamos hacia el frente en orden inverso, cadera, hombros, cabeza. Repetimos ahora hacia la derecha, hacemos esta torsión cuatro veces hacia cada lado.

Al finalizar estos sencillos ejercicios, sentimos la energía en movimiento armónico. Recordemos que las trece articulaciones deben estar sanas, ellas permiten el movimiento, son conexiones y puertas en todos los planos del ser humano.

PARA REFLEXIONAR

El proceso seguido por el pueblo maya para el estudio del tiempo llevó a concluir que éste no tiene principio ni fin. Los conceptos de tiempo y espacio se complementan en la dinámica de la vida en el universo.

Este concepto del tiempo está claramente registrado en el Popol Wuj al describir el principio: "que vibre, que murmure, que se rompa el silencio, que se fermente. Surge entonces el movimiento circular sobre el eje y más allá del eje de lo existente, todavía se escucha el murmullo y se manifiesta espaciosa la faz del cielo. Todavía no existían los seres humanos, los animales diminutos, los pájaros, los peces, los cangrejos, los árboles, las piedras, los abismos, los pajonales, los bosques. Todavía no se notaba la faz de la tierra solamente estaba el mar en calma todavía no había agrupación y movimiento de especies tanto en la tierra como en el cielo"

El tiempo y el espacio, encuentran entonces significado y razón de ser en tanto integran el movimiento de la vida en el universo, en esto el ser humano juega un papel dinamizador del micro-espacio y tiempo que le corresponde, espacio, no independiente del macrocosmos. Esta concepción del tiempo hizo que el pueblo maya lograra cálculos en el conteo retrospectivo del tiempo y es por ello que en las inscripciones mayas se han encontrado fechas muy antiguas.

Hay un punto de partida para el conteo y el ordenamiento del mismo, el pueblo maya lo concibió como lineal, cíclico, dinámico y dual, por eso los movimientos serpentinos de altos y bajos períodos o momentos que van dando sentido y movimiento a la vida en el cosmos. La idea de tiempo en la cosmovisión maya, está directamente ligada al concepto cíclico del día, el día es una combinación de presencia y ausencia de luz solar, esta presencia cíclica y continuada de luz solar da lugar a períodos de claridad y oscuridad, lo que significa entonces que la unidad base para medir el tiempo, es la unión de dichos períodos de claridad y oscuridad. La claridad nos hace pensar en la armonía y el equilibrio y la oscuridad lo que debe armonizarse, es decir que el día, es un espacio de tiempo pequeño o grande para

la armonización. Esta dicotomía nos hace comprender que en el espacio y en el tiempo se da permanentemente esta realidad de búsqueda del equilibrio entre dichas posibilidades. Esta realidad y ritmo cíclico dinámico es el que se le atribuye al tiempo que se desenvuelve constante y dinámico al igual que los hechos que se van sucediendo a lo largo de la historia de los pueblos.

El movimiento de los astros rectores, sol, luna y Venus registrados por los antiguos expertos con el apoyo de instrumentos naturales tales como los observatorios piramidales, los aros astronómicos, las tablas pétreas para la ubicación de rayos solares, las señalizaciones verticales de sombra, los montes, volcanes, etc. han dado origen al sistema calendárico preciso y complejo que admiran a la humanidad entera por su exactitud y demostración de la paciente labor de observación, registro, análisis y cálculo científico llevada a cabo por hombres y mujeres a través de la historia maya.

Los marcadores naturales del tiempo, lo constituyen tanto los astros como el lenguaje de la naturaleza a través de las aves, los animales salvajes, domésticos, especialmente las aves. El estado del tiempo es indicado o marcado por las nubes, el viento, el color de la luna y el sol y el movimiento de la fauna y los fenómenos atmosféricos, por eso su registro y control depende de la observación minuciosa el redescubrimiento de los procesos en la utilización de cada una de las herramientas ancestrales es sin duda uno de los retos de las nuevas generaciones.

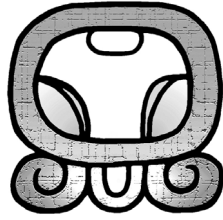
EL ESPÍRITU DE LOS DÍAS

B´ATZ´

Es el primer Abuelo de cada mes y cada año Maya, es el abuelo que trae el hilo de la vida y del tiempo a la madre tierra.

Vemos una madeja de hilo rodeando a la tierra y con el hilo en la mano y con la guía del abuelo, vemos como se teje la trama de la totalidad de la vida y del tiempo, participamos en el tejido de una semilla y queda en ella el hilo enrollado para que la vida continúe cuando germina y recuerda el código de la planta de la que viene, participamos en el tejido del aire y del agua, recorreremos la montaña, tejiendo plantas y animales, rocas, cristales y ríos, tejemos el canto de los seres que nacen del silencio y con el hilo del sonido tejemos el viento entre las ramas.

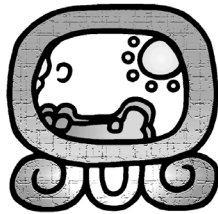
Participamos en el tejido de un bosque entero, de cada uno de sus árboles, de cada uno de sus animales y seres que lo habitan.



E´

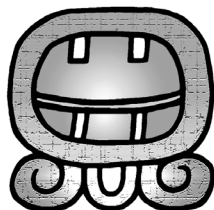
Es el abuelo del camino, del destino de cada una de nosotras, el trama del universo, el trama de la vida en la tierra, todos tenemos el hilo para tejer nuestra propia vida, desde antes de ser concebidos, elegimos los propósitos para los que naceremos y en ese instante definitivo, que nos son danos los dones para realizarlo, esta realización es la que nos ayudara a evolucionar.

Vemos un camino en medio del bosque. El abuelo E´ nos recibe, nos toma de la mano y nos conduce hacia el sendero entre los árboles caminamos observando todo, nos dice dulcemente que nosotros tenemos la libertad de construir el camino que elegimos para nuestra vida, tenemos los materiales, necesitamos confiar en que es así, nos indica el rumbo, nos da el regalo de ser caminantes que descendieron de las estrellas, que reconocen la tierra para evolucionar y que regresan a las estrellas del origen.



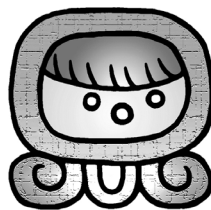
Aj

El abuelo Aj, es el que nos regala el poder que necesitamos para desarrollar nuestra vida. Es la caña que se alimenta con la raíz en la madre tierra, crece hacia el cielo, recibiendo también su nutrición y en el medio de ambos se multiplica. Nos vemos junto a una caña de maíz en el campo, lentamente desde su interior, sale el abuelo Aj, sonrío e invita a observar la caña y dice "viene de una semilla que brota sus raíces hacia el vientre nutritivo de la madre tierra y eleva su tallo hacia el cielo, en el medio desarrolla su poder y se multiplica, generando miles de granos semejantes al que la originó. Es el bastón del guía que indica el sendero que hará despertar su poder, es decir, el amor que da la fuerza y el sentido de quienes decimos ser y multiplicarnos en herencia para las futuras generaciones"



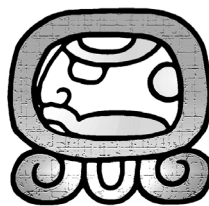
I'X

Es el Abuelo y también la a Abuela, del espíritu de la madre tierra. Nos recuerda la energía femenina, el esplendor de la naturaleza en todas sus manifestaciones. Es el magnetismo de la receptividad y de la entrega del lugar y del vacío. Nos vemos en la selva, el sol entreteje sus rayos de luz en las ramas más altas de los árboles, escuchamos cantos de pájaros que dan la bienvenida, aparecen varios jaguares compañeros, y una pareja de ancianos y sabios jaguares, te invitan entrar en una gruta y así continuar y comenzar y continuar, el despertar en ti, del abuelo Ix, la gruta es una puerta al vientre de la madre tierra, a su esencia y misterio, el fuego de los ancestros ilumina suavemente, gotas de agua, caen desde las puntas de las estalactitas, formaciones hechas de piedra, agua y milenios.



TZ'IKIN

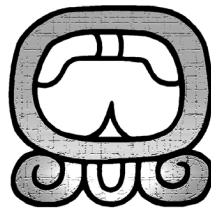
El Abuelo Tz'ikin es el pájaro y el vuelo. La visión y su poder, es el intermediario que habita con tu corazón, para hablar con el creador de un lenguaje sin palabras, un Águila del norte, un cóndor del sur, un quetzal del centro del mundo, te esperan para compartir contigo la fuerza y las enseñanzas del Abuelo Tz'ikin. Caminas, corres, y de pronto estas volando en las montañas a la par de un quetzal, él te muestra las alturas, desde donde puedes observar la totalidad de tu vida, la totalidad de cada situación que atraviesas. Con esta visión tomamos decisiones, teniendo el panorama en amplitud, vemos donde hacer el nido, donde está el alimento, comemos vida para armonizarla, ese es el diseño, que el creador nos dio. Volamos bien alto, desarrollamos la visión disfrutamos de nuestras alas con el viento.



AJMAQ

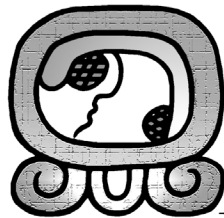
El Abuelito Ajmaq' viene dulcemente a recordarte el perdón. Perdonarte a ti misma, perdonar a los demás y ser perdonado. Vamos caminando por una pradera, con flores, pasto suave y tierno, viene hacia ti, te saluda, te invita a sentarte allí, sobre la madre tierra, te dice: vengo para despertar en ti la dulce energía del perdón. Somos

humanas hijas de humanas, nietas de humanas, como tales nos podemos equivocar, nuestro diseño determina que la manera de aprender es haciendo, teniendo la experiencia y en ese hacer está incluida la posibilidad, del error. Cada acción la realizamos desde el lugar de consciencia en que estamos. Por eso es muy importante aumentar la consciencia, ser mensajeros del amor, a la tierra y a todas sus formas de vida, por eso viene a recordar a las humanas, el valor del perdón.



NO'J

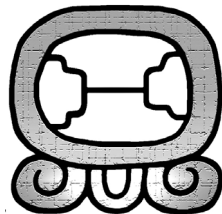
Es el Abuelo de la sabiduría humana, el que habita en el cerebro y en su misterio, el que une su magnetismo al del corazón, para que juntos despierten la sabiduría del amor. Recostados cómodamente en el piso, visualizamos el cerebro, unas de las cavernas del gran espíritu, visualizamos la totalidad del cerebro, el hemisferio izquierdo, el hemisferio derecho, la fuente que une ambos. Penetramos en el lado izquierdo, matriz misteriosa que genera el pensamiento lógico, la razón, el análisis. Penetramos en el lado derecho, el que genera la intuición, las imágenes, lo global. Se dice que la intuición nos ha sido dada para indicarnos adonde ir y la razón para comprender, qué pasos dar para llegar a donde la intuición. Al abuelo Noj, le pedimos despertar los sentidos dormidos, despertar el cerebro en armonía con la voz del corazón.



TIJAX

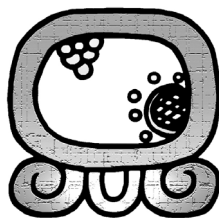
Es el Abuelo de la obsidiana, el cuchillo ceremonial de doble filo. Que corta el sufrimiento y la enfermedad, el uso real del cuchillo ceremonial es ese: cortar el sufrimiento, el dolor, y la enfermedad. Tijax, te abraza tiernamente, te dice que quizá, atraveses momentos de dolor en tu vida, pero si decides aprender y luego soltar, el estará siempre en ti para producir el corte liberador. El dolor de un maestro es cierto, pero tan sabio, que en cuando comprendimos el mensaje que trae a nuestra vida se retira por el mismo camino por el que llegó. La puerta en el cuerpo para

despertarlo conscientemente en el ser está en la boca, en los dientes y en la lengua. Como todo en la vida en la tierra, el abuelo Tijax, es cual, tiene las dos polaridades, negativa y positiva. En el encuentro de ambas, se da el camino de la sabiduría, el magnetismo activo que realiza su acción de corte sanador.



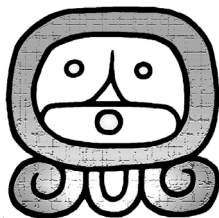
KAWOQ´

Es el Abuelo de la familia, de la comunidad. El que nos ayuda a despertar el amor incondicional. Se acerca un niño te toma de la mano y te lleva atravesando campos, montañas y ríos, hacia un lugar secreto. Se detienen, vez una puerta de seres del mundo verde; el niño la entreabre y ante ti aparece semipenumbra hay un círculo de personas reunidas, el niño te conduce hasta allí y un anciano y una anciana te dan la bienvenida, el Abuelo Kawoq´ hace un gesto para indicarte que te sienten en el círculo como un miembro más de la familia humana, en el centro el fuego está encendido, observas como el círculo danza y se multiplica en las luces y las sombras. Invocan el poder del amor y sus enseñanzas simples y olvidadas.



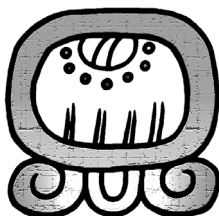
APJU

El Abuelo Apju, es el espíritu del sol, el gran cazador, el cerbatanero, el que todo lo ve, el que abre la puerta para cazarte. Es la luz la claridad, la fuerza para que la vida se de en la tierra, es la manifestación del padre y la energía masculina. Un fuerte resplandor aparece frente ti, la luz es clara sientes en tu ser las caricias de sus abrazos, ves que el brazo de la luz es un escalera y asciendes por ella, de pronto estás en el territorio, llega el Abuelo Apju, te da la bienvenida y te invita a conocerlo, sientes lo infinito, el indescriptible sabor del amor real, tu corazón vibra en el ritmo original, se alimenta del fuego del que viene y que lo hace latir al unísono con el universo. La puerta que puedes abrir en tu cuerpo para encontrarte y encontrarle es el plexo solar, que está en la base del esternón, es un poderoso centro de energía. Llevas en tu plexo solar un rayo del abuelo Apju.



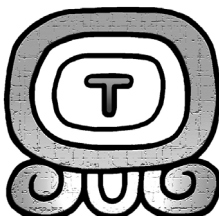
IMOX

Es el magnetismo de la espíritu del agua es el Abuelo de la sanación espiritual, el hipnotizador, el que nos despierta los sentidos dormidos, trae los secretos de la sangre y de la tierra, el territorio del agua te recibe en la orilla del mar. El abuelo Imox te dice, estaba esperándote, vamos al corazón el agua, quiero entregarte los secretos de su vida, te salpica con algunas gotas, sientes que el agua te bendice y limpia tu cuerpo, tu mente, tus sentimientos, pensamientos, percibes su poder y su humildad. El 90% de la materia de la tierra es agua, igual que en el cuerpo humano, solo puedes sobrevivir unos pocos días sin beberla. Sería bueno que en algún momento de tu vida, hagas un largo ayuno de agua, para aprender realmente su valor, ella sacia tu sed, toda tu sed y la física, la de tu mente, la de tus sentimientos, la de tu espíritu.



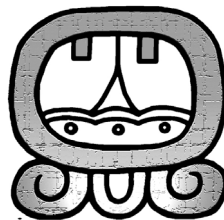
Iq´

El Abuelo Iq´ habita en el espíritu del aire. Es el aliento divino, la inspiración, la brisa, el viento, la tormenta, el huracán. Aparece un colibrí y con toda su belleza te invita al territorio del viento, quién puede cazar al viento? Te susurra enseñándote, aprende a ser viento, vuela e intégrate al aire, el abuelo Iq´ te espera y te da la bienvenida: soy la inspiración para la vida y el arte, soy el aliento del creador, soy la palabra y su poder cuando brota del silencio. El mundo verde me crea y recrea a cada instante, soy el rayo, su precisión y claridad, soy la tormenta y la tempestad, soy aire en quietud y movimiento, sostengo la vida, entro y salgo de ti en el ritmo de la inspiración que te conecta con todo, absolutamente con todo, lo que está en la tierra y lo que está más allá de ella, el animal que te trajo hasta aquí el colibrí es un guía para comprenderme y despertarme.



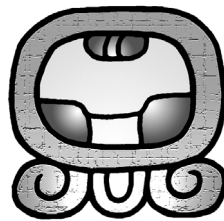
AQ'AB'AL

Es el Abuelo del amanecer, el abuelo de las polaridades en la tierra. La luz es el comienzo del día, la luz es la plenitud del medio día, es el relax del atardecer, la luz en la media noche. Cada uno de estos magnetismo, nos facilita diferentes situaciones y posibilidades en la vida, recorremos la mañana el alegre canto de una guacamaya, te llama desde la rama de un árbol, los colores de sus plumas brillan con la luz del sol "soy el animal maestro del día, para despertar en ti al abuelo Aq'ab'al, mi diseño es para la plenitud del día, mis colores, mi alegre canto, mis movimientos, son armónicos con ese momento de cada jornada, de pronto ves que la luz del sol está en lo más alto del cielo, es el medio día, la plenitud de la luz te facilita, la plenitud de tu ser, todo es claridad, la vida se alimenta de esa energía. Transcurre el tiempo misterioso y real.



K'AT

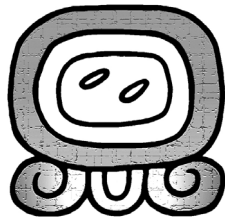
Es el Abuelo que trae el magnetismo de la red, la red o en enredo, según como estemos caminando. Al Kat, le pedimos la fuerza y la inteligencia para salir de los enredos, también para saber tejer nuestra red, vamos caminando por el bosque y un rayo de sol te muestra la belleza de una tela de araña, nos detenemos frente a ella, la observamos, la araña es el animal guía para despertar los regalos del abuelo Kat. Observas nuevamente la red que se abre en colores y se mece entre las ramas del árbol que la sostiene, cada detalle de la vida por pequeñito que parezca es portador de enseñanzas, cuando viajas por la vida atenta, puedes recoger esas enseñanzas y despertarlas en ti, vivir más plenamente. Habrán momentos en los que necesitarás ser como el jaguar, ágil y audaz otras veces como la araña y te recuerda la posibilidad de esperar una vez que hayas hecho lo necesario.



KAN

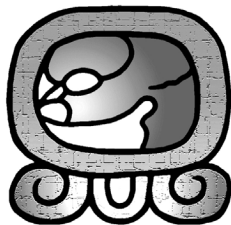
Es el Abuelo de la sabiduría ancestral, es el K'uk'ulk'an, es el misterio de la serpiente

emplumada y su herencia para la vida. Nos encontramos de pronto en un centro ceremonial milenario, el misterio envuelve todo, una suave brisa te acaricia con amor, en ella está el Abuelo kan, te dice me reconoces? Estoy en todos los centros ceremoniales, en los códices pirámides y observatorios, los antepasados dejaron como herencia mi diseño de muchas maneras, en muchos lugares para que la humanidad recuerde la forma y el misterio de la vida, vida manifestada como dos serpientes entre lazadas, sabes la sorpresa de los científicos cuando descubrieron que también los trozos de estrellas que cayeron en la tierra tienen el mismo diseño de ADN? Esto te recuerda que el origen de la vida en la tierra, está en las estrellas; que el destino de la vida en la tierra está en las estrellas.



KEME

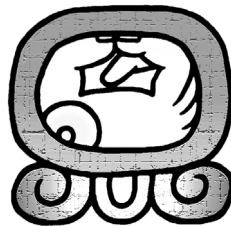
Es un Abuelo muy especial. Viene a enseñarnos el misterio de la muerte, de las puertas dimensionales que ella abre. También nos enseña a transformar lo que necesitamos, transmutar para que renazca armonizada. Él es el magnetismo de la transformación de la armonización y el renacimiento. Vamos a recorrer la noche en el bosque. Vamos a recorrerla en quietud, recostémonos sobre la tierra, miremos hacia el infinito, dice amorosamente el abuelo Kemé, que aparece desde el corazón de la noche. Observemos las estrellas de ellas vienes a la tierra y hacia ellas regresarás, cuando sea el momento de partir. Yo abro la puerta para viajar a otras dimensiones, a otras realidades que están junto a ti, pero que habitualmente no percibes. Mira el sabio búho es acerca, escúchalo, es el animal guía que te abre la puerta para comprender la esencia, es el jaguar y el águila de la noche, su mirada ve más allá de lo aparente, llega a lo profundo de situaciones y de seres.



KEJ

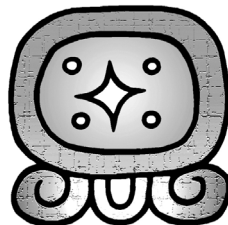
Es el abuelo que nos recuerda las cuatro esquinas sagradas de donde llega el sol, de donde llega la noche, de donde llega el aire, de donde llega el agua. Nos recuerda el buen apoyo, la autoridad humana. La relación armónica con la manifestación material del espíritu. Bienvenida; te muestra las cuatro direcciones

sagradas, por ellas llegaron los abuelos originales trayendo la vida a la tierra. El cuatro es un número que está en la naturaleza de las estaciones del año, con los dos solsticios, y los dos equinoccios, en los elementos de la vida; el fuego, la tierra, el aire y el agua. En las extremidades del cuerpo humano. Continúa buscándolo, continuará apareciendo. La mano que muestra la oposición del pulgar, con esta posibilidad la mano es una herramienta sutil y perfecta, igualmente en todos los planos doy el regalo de la complementación, que puedas encontrar lo que no tienes, compartiendo lo que sí está en ti.



Q'ANIL

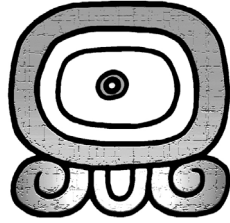
Es el abuelo que habita en todas las semillas. Es la semilla y su misterio. Es la continuidad de la vida, la memoria de la Creación. Es el amor en la tierra manifestado en el latido y la belleza de todas sus formas. Es el semen en el ser humano. Observa la semilla hasta convertirte en ella, te dice el Abuelo Q'anil, apareciendo de pronto con un grano de maíz en las manos. Mira detenidamente la semilla, te concentras en su forma, en su color, descubres la textura de su piel y comprendes que te abre la puerta para que entres en ella, para que seas ella, sientes una mano cálida y morena te entrega al vientre de la tierra, todo está oscuro. La madre tierra te da su protección y en un abrazo total. Cae el agua y percibes cómo tu cuerpo absorbe el agua y esa tierra, como te contienen y te penetran, cómo despiertan tu fuego dormido.



Toj

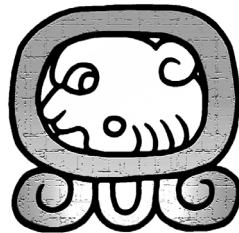
Toj, es el abuelo del Sagrado Fuego. Nos recuerda el agradecimiento al Padre por todo lo que recibimos; y la ley de la siembra y la cosecha; de la causa y el efecto, pues todo lo que sale de un lugar del círculo regresará al punto desde donde fue lanzado. Caminamos por el campo, vemos un círculo de niños, uno de ellos se acerca, te toma de la mano y te invita a participar, ves que en el centro del círculo hay mucha luz, es el fuego del origen, allí está el Abuelo Toj, y te acaricia cálidamente.

Te sientas cerca de él y escuchas su voz, "soy el Espíritu del fuego, soy el origen, entro a la tierra por el Este, desde las estrellas, desde el sol, todo lo nivelo, soy el calor de la vida. Estoy en el corazón, impulsando cada uno de los latidos, en conexión con el Misterio, los seres se reúnen para ofrendar el incienso y el copal se convierten en humo y viaja hacia el infinito llevando sus mensajes".



Tz'í

Tz'í es el Abuelo que trae la ley divina, la ley que no se compra ni se vende. La que inexorablemente se cumple. Es la autoridad, la visible y la invisible. Aparece el Abuelo Tz'í acompañado de un lobo, el guardián de la ley de la Creación. Todo lo que viene de ella es la verdadera justicia. Ten cuidado con las autoridades humanas, sólo acepta la que coincida con lo que tu corazón te dice. Despierta en ti la autoridad interna, la que traes para tu propio ser, para tu propio camino. Observa a tu alrededor, la Creación está latiendo en cada ser, en cada forma, en los sonidos, en los silencios. Cuida la tierra y todas sus formas de vida. Esa es la ley, sostener la vida, ser guardián de la vida. Lo encuentras en la base del cerebro; la parte que mantiene las funciones vitales, aunque estés pensando en otras cosas. Los latidos del corazón, el ritmo de la respiración cuando no es consciente, la circulación de la sangre, la digestión. La ubicación en el espacio y el movimiento muscular.



LAS PLANTAS DE CADA DÍA DEL CALENDARIO MAYA

Experimentos realizados durante muchos años, nos permiten compartir que cada una tiene su propia planta, y todas son conocidas en la tierra nuestra.

B'atz' su flor y planta es el clavel, el roble, ruda, crimonía, achicoria, laurel, limón y naranja.

E el abedul, el pino, polio, drojil, verbena, manzanilla y rosas.

Aj crisantemo, madre selva, romero, ruvarbio, angélico, eucalipto, clavel avellana, valeriana.

I'x rosas blancas, artemisa, sauce, genciana, verónica, sauco.

Tz'ikin amapola, girasol, alguimilla, eneldo, limón, caléndula, laurel olivo.

Ajmaq gloria de la mañana, olmo, angelito, violeta, helecho macho, henebro.

No'j narciso, pino, diente de león, tomillo, ortiga, manzanilla, albahaca, verbena.

Tijax crisantemo, roble, marrubio, malva, gramilla, laurel, rosas.

Kawoq hortensia, maguey salviasanta, boldo, fumaría, hojas de caña dulce, anís.

Apju flor de loto, parietaria, cola de caballo, curlina, cebada, musgo.

Imox bellorita, (pino y ciprés) zanahoria, lúpulo, perejil, romero, mirto.

Iq' violeta, maguey, verbena, menta, nogal, eucalipto, naranja, helecho, macho, mandarina.

Aq'ab'al clavel, roble, canela, ajeno, hoja de rabano, jengibre, genciana, el güisquil.

K'at pino, abedul, malvavisco, manzana, albahaca.

Kan valeriana, mejorana, mora, mirto, tilo.

Keme rosa blanca, toronja, lirio, hojas y puntas de ayote, tomate.

Kej girasol, aceituno, heliotropo, hoja de milpa.

Q'anil olmo, tilo, menta, hierbabuena.

Toj pino narciso, lila, manzana, grama, hojas de uva, azucena, hierbabuena.

Tz'i` roble, crisantemo, naranja, limón, tore, toronja, jengibre, ajeno.

***Mis sentimientos
Son como mis huellas digitales.***

***Como el color de mis ojos
y el tono de mi voz:
Únicos e irrepetibles.***

***Para conocerme, es necesario
Que conozcas mis sentimientos.***

***Mis emociones son la llave
Para mi persona.***

TIPS PARA DISFRUTAR TU VIDA AL 100%

¡NO VIVAS EN EL PASADO!

No sirve de nada vivir en el pasado...

¿SABES POR QUÉ?

Es imposible hacer algo al respecto, si ya pasó.

Es imposible regresar al pasado.

*LO ÚNICO QUE GENERAS ES ALGO QUE SE LLAMA "CARGA EMOCIONAL",
QUE TE HARÁ MUY DIFÍCIL DISFRUTAR LA VIDA.*

DISFRUTA TU DÍA COMO SI FUERA EL ÚLTIMO DÍA DE TU VIDA POR 2 RAZONES:

1. Para que aprendas a disfrutar y exprimir segundo a segundo todo los bellos detalles que la vida y tus seres queridos te ofrecen, y que por ocupada, nunca valoras.
2. Porque puede que si sea tu último día de vida... nadie sabe cuando una se marchará, ni lo sabrá nunca, entonces hay que vivir el presente al 100 %

AL VERTE AL ESPEJO TODAS LAS MAÑANAS, VISUALIZA AQUELLA PERSONA A LA QUE QUIERES LLEGAR A SER.

Y recuerda actuar todo el día, como la mujer como a la que quieres llegar a ser...

ya que es el primer paso para lograrlo.

AL DESPERTAR Y DURANTE EL DÍA NO UTILICES FRASES COMO:

¡¡¡Qué flojera!!!

Nada más 5 minutos más!!

NOOO... ¡¡¡apenas es lunes!!!

MEJOR UTILIZA FRASES COMO:

Qué bien me siento hoy!!!

Hoy es un día excelente!!

Me va a ir muy bien, en todo el día!!!

¡¡¡qué precioso día!!!

AUNQUE TAL VEZ NO LO SIENTAS. ...

¿SABES PORQUE?

Porque tu mente subconsciente trabaja como el genio de la lámpara maravillosa

¿QUIERES FLOJERA?

¡¡¡DESEO CUMPLIDO!!!

¡¡¡Cultiva tu mente y tu corazón todos los días!!!

¡¡¡DEDÍCALE AUNQUE SEA 5 MINUTOS DIARIOS A APRENDER ALGO NUEVO!!!

¡¡¡Nunca acabes tu día, sin haber aprendido algo nuevo para tu vida!!!

ASÍ, NO NOS VOLVEMOS MAS VIEJAS, SI NO ANCIANAS MÁS SABIAS...

¿No crees?

ACABA CON EL FENÓMENO DESTRUCTIVO LLAMADO: MONOTONÍA

¿Utilizas el mismo tipo de lentes desde la primaria?

¿Preparas huevo con jamón todos los días para el desayuno?

¿Tienes el mismo corte de pelo desde aquella vez que te dijeron que te veías muy guapa?

¿Decides pintar tu casa constantemente, pero del mismo color de siempre?

¿Utilizas la misma fragancia una y otra vez?

¡PUES ACABA CON ESO!

Cambia tus lentes de siempre

Utiliza otra fragancia

Pinta tu casa de otro color

Toma nuevas rutas hacia tu trabajo

ATRÉVETE A HACER COSAS DIFERENTES, LA MONOTONÍA PUEDE LLEGAR A DESTRUIRTE...

POR CIERTO...

¿Les dices constantemente a tus seres queridos, lo que sientes por ellos? O

¿Simplemente asumes que ellos ya lo saben?

NUNCA DEJES DE DECIRLE A LAS PERSONAS QUE VALORAS LO QUE SIENTES POR ELLOS,

NO CREO QUE SE CANSEN DE ESCUCHARLO.

Y por último...

Atrévete a crecer día a día, no tengas miedo a equivocarte!!!!.

¿SABES QUIENES SON LAS ÚNICAS PERSONAS QUE NO SE EQUIVOCAN?

¡Las que prefieren no hacer nada!

Y RECUERDA QUE EN ESTA VIDA...

¡¡¡NO HAY PROBLEMAS, HAY RETOS!!!

¡¡¡NO HAY FRACASOS, HAY ENSEÑANZAS!!!

¡¡¡EL PRESENTE ES SOBRE LO ÚNICO QUE PODEMOS ACTUAR, DISFRÚTALO!!!

! DISFRUTA TU PRESENTE!

¡¡¡DISFRUTA TU DÍA!!!!

LOS CUATRO ACUERDOS DE MIGUEL RUÍZ

Miguel Ruíz es descendiente tolteca del sur de México de artistas y científicos dedicados al cultivo de la sabiduría de sus antepasados. Sus maestros (naguales), durante milenios han mantenido sus enseñanzas en secreto, y hoy Miguel Ruiz, un nagual de nuestros días, nos hace partícipe de algunos de sus saberes para lograr cambios, crecer, dejar atrás las ilusiones que nos gobiernan y nos tienen a la deriva **“Quiero que olvides todo lo que has aprendido en la vida. Éste es el principio de un nuevo entendimiento, de un nuevo sueño”**.

En esencia, vivimos en un gran sueño, un sueño de sociedad, de comunidad, de planeta. Nuestros padres nos enseñan los métodos, las reglas de nuestra vida, como encajar en ella, de la misma forma que a ellos se lo enseñaron sus padres, y así hasta el origen. Asumimos las enseñanzas sin casi cuestión. Éste es el sueño, vivimos aquello que generalmente no escogimos, pero lo vivimos como si de realidad se tratara.

Asumimos hasta tal punto, que en aquellos momentos que traspasamos el plano de la duda, de la cuestión, nuestro Juez (educado según el sueño), cae sobre la Víctima. Nosotras mismas llegamos al punto de auto-controlamos, nos auto-reprimimos para continuar dentro del camino.

Se establecen así acuerdos en uno misma, acuerdos que no se cuestionan, simplemente se siguen, porque son el mecanismo por los cuales todas estamos sumergidas en el sueño. Hay que romper ciertos acuerdos para poder salirse, ser realmente una misma y vivir plenamente.

PRIMER ACUERDO: SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS. Las palabras son armas de doble filo, hay que saber usarlas con razón. Depende cómo, algo dicho puede girarse hacia una misma, por eso, la cuestión es no caer en este error, no permitir

que nuestras palabras den razones de actuar como Juez. Pero aún cuando nuestras palabras no se volteen en nuestra contra, pueden actuar como armas hacia terceros, lo que también es un error. Una vez asumido eso, podemos darnos cuenta que estamos libres del poder de las palabras de otras personas hacia nosotras. No daremos oportunidad al Juez, porque sabremos que las palabras son sólo palabras.

El quinto chakra de la garganta, tiene un poder tremendo, con el podemos plasmar y hacer realidad lo que esta dentro de nuestra mente, lo que nos hace co-creadoras. Es muy importante ver y vigilar constantemente el cómo nos expresamos, sobre todo en momentos que llevamos alguna carga emocional, es aquí cuando abrimos la boca y dejamos salir cualquier cosa, y después tenemos que estar des-diciéndonos para arreglar los problemas que nosotras mismas hemos creado.

Honra tus palabras. Lo que sale de tu boca es lo que eres tú. Si no honras tus palabras, no te estás honrando a ti misma; si no te honras a ti misma, no te amas. Honrar tus palabras es honrarte a ti misma, es ser coherente con lo que piensas y con lo que haces. Eres auténtica. Y te hace respetable ante los demás y ante ti misma.

SEGUNDO ACUERDO: NO TE TOMES NADA PERSONAL. No seamos egoístas, el mundo no gira a nuestro alrededor, tomarse las cosas a nivel personal, es pensar que somos el centro. Nada de lo que hacen los demás es por ti, lo hacen por ellos. Tomarse las cosas personalmente es cuestionarse a una misma, pero no deberíamos, debemos saber quienes somos y lo que el entorno parezca decirnos, nunca se fomentará en lo real de nosotras, porque sólo nosotras lo conocemos. Aún así, incluso una misma no se conoce perfectamente, por lo que tampoco debemos tomarnos personalmente nada que surja de nuestro interior, no debemos dar alas a la Víctima, cuando el Juez actúa.

No te tomes nada personalmente, ni la peor ofensa, ni el peor desaire, ni la más grave herida. Ya sabemos que no todos tienen el control de lo que dicen ni como lo dicen, si un día tu jefe o jefa se levanta de malas y te dice, "eres un idiota", no te lo tomes personalmente, no se refiere a ti, la molestia que tiene es con ella misma y tu nada más le sirves de espejo. Al día siguiente te va a decir "eres una maravilla" y tu caerás y te lo vas a tomar personalmente, ya has caído en la ilusión... hasta que llegue otro y te la rompa nuevamente. **Si tienes duda, aclárala. Si sospechas, pregunta. Suponer te hace inventar historias increíbles que sólo envenenan tu alma y que NO TIENEN FUNDAMENTO.**

TERCER ACUERDO: NO HAGAS SUPOSICIONES. Al hacer suposiciones, asumimos realidades no confirmadas y eso crea generalmente malestar, porque nuestra

mente represora tiende a asumir, a suponer cosas negativas y eso nos causa dolor. Debemos aprender a preguntar, a expresar nuestras inquietudes y dudas, sólo así seremos (y haremos a los demás) plenamente participes de la realidad sin presunciones negativas.

En el preciso momento en que te pones a suponer, dejas de lado la realidad y alimentas las ilusiones o como decían los Toltecas el Mitote (relajo). Si estás suponiendo, estas sacando cálculos, estas pensando, te estás volviendo racional y la vida lo que menos tiene es racional. No te anticipes, cuidado con el futuro, tienes que hacer el esfuerzo de permanecer en el ahora, único tiempo que existe y donde podemos lograr todo, cuidado con los "es que pensé que" o "es que yo supuse que".

CUARTO ACUERDO: HAZ SIEMPRE LO MÁXIMO QUE PUEDas. En todo y para todos, da tu cien por ciento, que en cada cosa que hagas quede impregnada tu esencia, no te quedes con la duda de haber podido dar o hacer más, pon todo de tu parte y permanece siempre lista a lo que venga, dispuesto a dar lo mejor de ti. Si siempre haces el máximo, nunca podrás acusarte a ti misma de no intentarlo. Y por mucho que otros te acusen, sabrás que lo has intentado y eso es lo único que cuenta.

Según la tradición Tolteca estos cuatro principios básicos, son un buen punto de partida para romper las ilusiones que nos rodean, nos llaman a ser cada vez mejores, sin límites, a descubrir lo que realmente somos o simplemente aplicarlos para tener un mejor vivir. Poniendo en práctica estos cuatro acuerdos tu vida puede cambiar, siempre y cuando seas impecable con ello. En la medida que alguien te quiere lastimar, en esa medida ese alguien se lastima a sí mismo. Pero el problema es de él y no tuyo.

EL ABRAZO

TEORÍA

El contacto físico no es sólo algo agradable. Es algo necesario, la estimulación por el contacto es absolutamente necesaria para nuestro bienestar físico y emocional.

El contacto terapéutico, reconocido como instrumento esencial para la curación, forma parte del adiestramiento de las enfermeras, en la actualidad, en varios centros médicos, se lo emplea para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad; para crecentar en los pacientes la voluntad de vivir, para ayudar a los bebés prematuros (que han sido privados de contacto en sus incubadoras) a crecer y fortalecerse.

Por diversos experimentos se ha demostrado que el contacto físico:

- Nos hace ver con mejores ojos nuestra propia persona y nuestro ambiente.
- Tiene un efecto positivo en el desarrollo idiomático y en el coeficiente intelectual de los niños.
- Provoca alteraciones fisiológicas mensurables en quien toca, y en el tocado.

Apenas comenzamos a comprender el poder que tiene el contacto físico. Si bien hay muchas formas de tocar, sugerimos que el abrazo es una muy especial, y que contribuye de un modo muy importante a la sanación.

BASE LÓGICA

EL ABRAZO

- Es agradable
- Ahuyenta la soledad
- Aquieta los miedos
- Abre la puerta de los sentimientos
- Fortalece la autoestima ("¡caray! quiere abrazarme... a mí!")
- Fomenta el altruismo ("me cuesta creerlo, pero tengo ganas de abrazar a este grandísimo bandido")
- Demora el envejecimiento; los abrazantes se mantiene jóvenes por más tiempo.
- Ayuda a dominar el apetito; comemos menos cuando nos alimentamos con abrazos... y cuando tenemos los brazos ocupados en estrechar a los demás.

Además, el abrazo!!!!

- Alivia las tensiones
- Combate el insomnio
- Mantiene en buen estado los músculos de los brazos y hombros
- Es un ejercicio de estiramiento para los de poca altura
- Es un ejercicio de flexión para los altos
- Ofrece una alternativa saludable ante la promiscuidad
- Representa una alternativa saludable y sin riesgo ante el alcohol y otras adicciones (más valen abrazos que vino y pinchazos)
- Afirma el ser físico
- Es democrático, cualquiera es candidato a un abrazo

Y también!!!!

- Es ecológicamente aceptable, pues no altera el ambiente
- Ahorra energía al economizar el calor
- Es portátil
- No requiere equipos especiales
- No necesita de un sitio especial; cualquiera, desde un umbral hasta una sala de conferencias para ejecutivas, desde el atrio de una iglesia, hasta un estadio de fútbol, es un buen lugar para un abrazo
- Hace más feliz los días felices
- Hace soportables los días insoportables
- Imparte sentimientos de arraigo
- Llena vacíos
- Continúa ejerciendo efectos benéficos aún después de la separación.

REQUISITOS

Los requisitos para ser abrazo terapeuta y para ser abrazado son los mismos: simplemente; existir!!!!

El abrazo terapéutico es un proceso de curación mutua. En realidad, abrazante y abrazado desempeñan papeles intercambiables. Como abrazoterapeuta, una está abierta a la niña que lleva dentro, necesitado de amor, seguridad, apoyo, cariño y juegos, en tanto se ofrece a las mismas necesidades por parte de la otra.

La abrazoterapeuta no juzga, ni culpa. Pero sabe reconocer que muchas de nosotras, en nuestra poca amable sociedad, no hemos aprendido a pedir apoyo emocional que necesitamos. Si desde la infancia han escaseado el amor y el apoyo o los juegos, tal vez nos sintamos heridas. Si los vericuetos del crecimiento nos han dejado una autoestima deficiente, podemos sentirnos indignas de amor... indignas de un abrazo.

Las abrazoterapeutas no pueden resolver todos estos problemas. Pero si respetar los conflictos y ofrecer comprensión, risas, palabras suaves y abundantes abrazos.

La abrazoterapia no es sólo para los solitarias y los doloridas. También da mayor salud al saludable, más felicidad al feliz. Y hasta la más segura entre nosotras se sentirá aún más segura.

*El abrazo es para todas y todos
Cualquiera puede ser abrazoterapeuta.*

ÉTICA Y NORMAS DE CONDUCTA

Cuando una es abrazoterapeuta verdaderamente profesional, toma sobre sí toda la responsabilidad de lo que hace o dice.

Por lo tanto, los abrazos que comparte deben ser considerados como respetuosos y llenos de afecto.

1. Como la abrazoterapia es siempre asexual, el abrazo lo será también.

Cuide bien de abrazar por compasión, no por pasión. Un abrazo cariñoso, consolador o juguetón se diferencia del abrazo de un amante, y por lo común todos reconocemos la diferencia.

Si usted comenzó ofreciendo o deseando un abrazo protector y éste presenta indicios de intimidad física mayor, bastará con que reenfoque sus sentimientos y sus ideas en la finalidad original del abrazo: ofrecer apoyo mutuo.

Si usted tiene claro qué tipo de abrazo está dando, lo más probable es que la otra abrazante responda en el mismo tenor. Si no, tal vez convenga mantener una charla sobre la importancia de que los abrazos, en esa relación, sean solo amistosos.

2. Asegúrese de contar con permiso antes de dar un abrazo.

Con frecuencia, el permiso para abrazar está implícito en una relación. Probablemente, su novio, esposo o amigo íntimo, reciban de buen grado un abrazo en casi cualquier momento. Sin embargo, siempre es necesario respetar la necesidad ajena de privacidad y espacio.

A veces uno recibe autorización tácita de alguien que desea un abrazo, entonces responde espontáneamente. O allana el camino al abrazo con un comentario sencillo, como "me gustaría darte un abrazo" respete los mensajes verbales y no verbales del otro. Casi siempre podrá intuir qué es lo necesario y lo aceptable.

Si interpretó mal y él o la otra se mostró incómoda con su abrazo, no se preocupe. Para algunas ser abrazadas es muy difícil. En ocasiones hay que establecer una fornida confianza antes de que se sientan lo bastante seguras como para abrazar. Aunque las abrazoterapeutas creemos que el don del contacto físico tiene muchísima importancia, el don de la aceptación no le va en revés.

3. Asegúrese también de pedir permiso cuando sea usted quien necesita del abrazo.

la abrazoterapeuta no es sólo una dadora de abrazos, sino también un receptor. A veces, la abrazante debe ser abrazada. El abrazo curativo es una práctica basada en el compartir y no en el mero dar o en el mero recibir.

Cuando sienta necesidad de un abrazo, diga: "me gustaría un abrazo, si no te molesta" o "en este momento me vendría muy bien un abrazo, es posible?" o "qué te parece un abrazo ante de que me vaya a trabajar (a la entrevista, a la reunión a lo que sea?)" un "gracias" o "me gustó", post abrazo será una importante valoración del apoyo recibido.

4. Asuma la responsabilidad de expresar lo que necesita y el modo en que desea recibirlo.

En nuestras relaciones solemos cometer el error de culpar a los o las demás porque no recibimos lo que necesitamos de ellos o ellas.

Algunas tenemos una afinación natural y captamos intuitivamente las necesidades y los consuelos de los otros y otras. Pero la gran mayoría (especialmente cuando estamos ocupadas en preocuparnos por nuestra propia inseguridad) necesita una comunicación directa y explícita.

Si queremos más o menos abrazos, abrazos de diez segundos o de dos prejuiciados minutos, cualquier tipo de abrazo diferente del que estamos recibiendo, debemos decirlo. Además es preciso estar dispuesto a ceder en parte. Y también a comprender que no siempre recibiremos exactamente lo que deseamos y cuando lo deseamos.

DESCUBRE EL PRINCIPIO 90/10

¿Cuál es este principio? El 10% de la vida está relacionado con lo que te pasa; el 90% de la vida está relacionado por lo forma en cómo reaccionas.

¿Qué quiere decir esto? Nosotros realmente no tenemos control sobre el 10% de lo que nos sucede. No podemos evitar que el carro se descomponga, que el avión llegue tarde, que un conductor puede obstaculizar el tráfico. No tenemos control de este 10%. El otro 90% es diferente. Tú determinas el otro 90%.

¿Cómo?...Con tu reacción.

Tú no puedes controlar el semáforo en rojo, pero puedes controlar tu reacción. No dejes que la gente se aproveche de ti. Tú puedes controlar como reaccionas.

Usemos un ejemplo:

Estás desayunando con tu familia. Tu hija tira una taza de café y chispea tu blusa de trabajo. Tú no tienes control sobre lo que acaba de pasar. Lo siguiente que suceda será determinado por tu reacción. Tú maldices. Regañas severamente a tu hija porque te tiró la taza encima. Ella rompe a llorar.

Después de regañarla, te volteas a tu esposo y lo criticas no apoyarte a la hora del desayuno. Y sigue una batalla verbal. Tú vociferando subes arriba a cambiarte la blusa. Cuando bajas de regreso, encuentras a tu hija demasiado ocupada llorando terminándose el desayuno y estar lista para la escuela. Ella pierde el autobús. Tu esposo debe irse inmediatamente para el trabajo. Tú te apresuras al carro y llevas a tu hija a la escuela.

Debido a que tú ya estas atrasada, manejas 40 millas por hora en una velocidad máxima de 30 millas por hora. Después de 15 minutos de retraso y obtener una multa de tráfico por Q150.00, llegas a la escuela. Tu hija corre a la escuela sin decirte adiós. Después de llegar a la oficina 20 minutos tarde, te das cuenta que se te olvidó la llave del archivo. Tu día empezó terrible. Y parece que se pondrá cada vez peor.

Ansias llegar a tu casa. Cuando llega a tu casa, encuentras un pequeño distanciamiento en tu relación con tu esposo y tu hija.

¿Por qué? Debido a como reaccionaste en la mañana.

¿Por qué tuviste un mal día?

- a) ¿El café lo causó?
- b) ¿Tu hija lo causó?
- c) ¿El policía lo causó?
- d) ¿Tú lo causaste?

La respuesta es la "d"

Tú no tenías control sobre lo que pasó con el café. Los 5 segundos de tu reacción fue lo que causó tu mal día. Te presento lo que debió haber sucedido:

El café te chispea. Tú hija está a punto de llorar. Tú gentilmente le dices: "esta bien cariño, solo necesitas tener más cuidado la próxima vez". Después de agarrar una blusa nueva y tu llave, regresas abajo y miras a través de la ventana y vez a tu hija tomando el autobús. Ella voltea y te dice adiós con la mano.

¿Notas la diferencia? Dos escenarios diferentes. Ambos empezaron igual. Ambos terminaron diferente.

¿Por qué? Tú realmente no tienes control sobre el 10% de lo que sucede. El otro 90% se determinó por tu reacción.

¿El resultado? Millones de personas están sufriendo de estrés, sufrimientos, problemas y dolores de cabeza que no valen la pena. Por nuestro bienestar, todos debemos entender y aplicar el principio 90/10.

¡Puede cambiar tu vida!

MEDICINA PREVENTIVA

La fruta, es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y le da lo máximo a su cuerpo de retorno. Es el único alimento que hace trabajar a su cerebro. La fruta, es principalmente fructosa (que puede ser transformada con facilidad en glucosa). En la mayoría de las veces es 90-95% agua. Eso significa que está limpiando y alimentando al mismo tiempo. El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no saben cómo comerlas, de forma de permitir que su cuerpo asimile efectivamente sus nutrientes.

Se deben comer las frutas siempre con el estómago vacío. ¿Por qué? La razón es que las frutas en principio, no son digeridas en el estómago, son digeridas en el intestino delgado. Las frutas pasan rápidamente por el estómago, de ahí pasan al intestino, donde liberan sus azúcares. Mas si hubiere carne, papas o almidones en el estómago, las frutas quedan presas y ellas comienzan a fermentar.

Si usted comió una fruta de postre, luego de una cena y pasó el resto de la noche con pesadez en el estómago y un desagradable sabor en la boca, es porque usted no comió de la manera adecuada. Se debe comer las frutas, siempre con el estómago vacío.

Usted no debe tomar jugo envasado en lata o en recipientes de vidrio. ¿Porqué no? La mayoría de las veces el jugo es calentado en el proceso y su estructura original se vuelve ácida.

¿Desea hacer la más valiosa compra que pudiera? Compre un extractor. Usted podrá ingerir el jugo extraído con el extractor como si fuese fruta, con el estómago

vacío. El jugo será digerido tan de prisa, que usted podrá comer un refrigerio quince o veinte minutos después.

La fruta es el mejor alimento que podemos comer para protegernos contra las enfermedades del corazón. Las frutas contienen bioflavonoides, que evitan que la sangre se espese y obstruya las arterias. También fortalecen los vasos capilares, y los vasos capilares débiles, casi siempre provocan sangrados internos y ataques cardíacos.

Ahora, una cosa final que me gustaría que siempre mantuviese en su mente sobre las frutas: ¿Cómo se debe comenzar el día? ¿Qué se debe comer en el desayuno? ¿Usted piensa que es una buena idea salir de la cama y llenar su sistema con una tremenda cantidad de alimentos (principalmente café y pan blanco) que le llevará el día entero para digerir? Claro que no...

Lo que usted quiere es alguna cosa que sea de fácil digestión, frutas que el cuerpo puede absorber de inmediato y que ayuda a limpiarlo.

Al levantarse, durante el día, o cuando sea confortablemente posible, coma sólo frutas frescas y jugos hechos en el momento. Mantenga este esquema hasta por lo menos el medio día, diariamente. Cuanto mas tiempo queden solo las frutas en su cuerpo, mayor oportunidad de ayudar a limpiarlo.

Si usted empieza a cambiar los 'hábitos' con las que acostumbra llenar su cuerpo al iniciar el día, sentirá un nuevo torrente de vitalidad y energía tan intensa que no lo podrá creer. Inténtelo durante los próximos diez días y véalo por si mismo.

Los chinos y los japoneses beben té caliente (de preferencia te verde) durante las comidas. Nunca agua helada o bebidas heladas. Eso también nos lo dicen nuestras mamás y abuelas, Deberíamos adoptar este hábito.

'Los líquidos helados durante o después de las comidas, solidifican los componentes oleosos de los alimentos, retardando la digestión. Reaccionan con los ácidos digestivos y serán absorbidos por el intestino más rápido que los alimentos sólidos, demarcando el intestino y endureciendo las grasas, que permanecerán por más tiempo en el intestino. Dele valor a un té caliente, o hasta agua caliente después de una comida. Facilita la digestión y ablanda las grasas para ser expelidas más rápidamente, lo que también ayudará a adelgazar.

GUÍA SOBRE IDENTIDAD, AUTOESTIMA Y AUTOFORMACIÓN.

<p>Dimensión Biológica ¿Qué tenemos? ¿Qué somos?</p> <p>Yo soy</p>	<p>Dimensión Sociocultural ¿Qué hacemos? Lo hacemos porque lo aprendimos</p> <p>Yo estoy siendo</p>	<p>Dimensión Emocional ¿Qué sentimos? Lo que deseáramos hacer y ser</p> <p>Yo puedo</p>
<p>1. ¿A nivel biológico (cuerpo) quién soy yo?</p> <p>2. ¿Cuál es la diferencia entre hombres y mujeres?</p> <p>3. ¿Qué ha significado en mi vida y en la de las/los demás ser hombre o mujer?</p>	<p>1. ¿A nivel sociocultural quién soy yo?</p> <p>2. ¿Cuáles son los papeles, costumbres o prácticas que realizo en la familia, en el trabajo, en la comunidad todos los días?</p> <p>3. ¿Qué papeles, costumbres y tradiciones me gustan y cuáles no? ¿Por qué?</p> <p>4. ¿Qué estoy haciendo para reproducir o eliminar valores, roles y costumbres?</p> <p>5. ¿Tiene la vida algún propósito? ¿Cuál?</p>	<p>1. ¿Qué me gustaría ahora y qué puedo hacer como mujer (hombre) indígena?</p> <p>2. ¿Qué significado tiene ahora para mi, para nosotros/as la vida, la naturaleza y ser humano/a?</p> <p>3. ¿Cómo expreso el amor a mi pareja, hijas/os, compañeras/os de trabajo...?</p> <p>4. ¿Qué siento, qué he descubierto, que reflexiones me provoca la información que he obtenido al llenar este cuadro?</p>
<p>Se nace y se adquiere la identidad del grupo que le recibe. ¿En qué idioma celebraron mi llegada?</p> <p>¿En qué idioma me cantaron para dormirme? ¿En qué idioma me dieron ternura?</p>	<p>En ese grupo se adquiere además, la identidad de género. ¿Se lamentaron o celebraron mi sexo? ¿Me educaron para el conocimiento, la libertad, la creación, la participación y la trascendencia? ¿me educaron para la dominación sobre otras personas y la subordinación frente a los poderosos?</p>	<p>Cada pueblo ha creado una Cosmovisión para explicarse la existencia del Universo, la existencia humana y las relaciones inexplicables que nos unen</p> <p>Cada pueblo, cada grupo, ha creado sus paradigmas, derivados en parte de su Cosmovisión y en parte de su proceso social</p>

IDENTIDAD BIOLÓGICA

El grupo que nos recibe en la vida nos enseña de acuerdo al lugar que ocupa en el mapa de relaciones que existen en la sociedad.

IDENTIDAD DE PUEBLO

- El grupo que nos recibe en la vida tiene una historia que explica el lugar que ocupa en el mapa de relaciones sociales
- Esa historia tiene graves consecuencias fisiológicas y de comportamiento, si ha sido violenta, opresiva, injusta.
- Las consecuencias son graves para los grupos dominantes, puesto que se hacen excluyentes, discriminadores, negadores de la realidad, violentos defensores de la injusticia. Pierden la identidad de especie y adquieren pobre identidad de casta y clase.
- Cada pueblo, cada grupo ocupa un lugar en el mapa de relaciones sociales, en armonía o en contradicción con su Cosmovisión y sus paradigmas
- Si se crece en un grupo subordinado, oprimido, violentado, se aprender a ser subordinado, a aceptar la opresión y la violencia como "naturales"
- Se crece, pues, sintiéndose, viéndose y concibiéndose, como siervo o sierva, con la vida y las decisiones en manos de quienes dominan
- Muchas personas para sobrevivir se adaptan a esa condición y el paradigma es la resignación
- En muchas personas hay aparente adaptación: sumisión frente a los grupos dominantes y dominación frente a los más débiles de su familia y su grupo y su pueblo.

ALIENACIÓN - YA NO SOMOS NOSOTROS.

- Si son pueblos enteros los oprimidos, con sus Cosmovisiones y sus idiomas, mucha gente trata de encontrar los caminos para no ser vista como perteneciente a esos pueblos.
- Esas personas, odiando a sus opresores, les admiran y buscan parecerse cada vez más a ellos. Hablan como ellos. Caminan como ellos. Saludan como ellos. Se visten como ellos. Viven como ellos. O al menos tratan de hacerlo.
- Muchas personas sienten la contradicción entre su Cosmovisión y la vida que tienen, pero para sobrevivir, adoptan la Cosmovisión

dominante

- Otras personas viven la contradicción entre su Cosmovisión y los paradigmas de los grupos dominantes. Pero para sobrevivir adoptan esos paradigmas.
- Todas las personas que para sobrevivir o vivir “mejor” adoptan la Cosmovisión y los paradigmas dominantes, no llenan sus necesidades humanas esenciales y sufren e infligen diversos padecimientos
- Algunos se convierten en verdugos de su propia gente
- Podremos tener dinero y poder. Pero ya no nos tenemos a nosotras mismas. Ya no somos nosotras. Y tampoco somos las otras.

MASCULINIDAD (PODER) Y FEMINIDAD

Desde la conquista española se establecieron paradigmas de masculinidad y feminidad.

Hay un modelo de masculinidad que sirve de referente constante para juzgar nuestra conducta. Aparentemente ese modelo es diferente para los diferentes sectores, grupos, clases y castas. Pero tienen muchas cosas en común, y la primordial es que lo masculino = Poder.

Cualquier renuncia a las particulares formas de poder en el seno de cada grupo, clase o casta, se ve como una renuncia o un resquebrajamiento de la masculinidad.

- Nuestro paradigma de masculinidad ha sido construido como machismo, es decir como una exacerbación de algunas características propias del comportamiento de los conquistadores y los grupos dominantes. El machismo aún se manifiesta para nosotras como una ideología, esto es, como un sistema de ideas y valores, con el cual interpretamos la realidad.
- Desde ese sistema y a través de ese sistema percibimos, imponemos, practicamos y damos continuidad a lo que es ser hombre y lo que no es, a lo que es masculino y lo que no es, a lo que nos está prohibido, a lo que es propio de la condición de hombres, etc.
- Cuánto han sufrido las mujeres que se han atrevido a organizarse y organizar?
- ¿Cuánto no han sido juzgadas negativamente por las otras mujeres?
- ¿Cuántas mujeres pueden perder realmente el miedo a organizarse y pasar al ámbito público?

- ¿Acaso hay mujeres verdugos de mujeres?

VIOLENCIA

- Muchos hombres indígenas, no saben como enfrentar la dominación, las humillaciones y la discriminación. Muchos hombres mestizos y blancos tampoco.
- Para poder sentirse mejor golpean a las mujeres. A veces las matan.
- ¿Cuántas mujeres mueren así cada año en Guatemala? ¿Cuántas en México?
- En varios países, es la primera causa de muerte para las mujeres.
- Las causas, son diversas: la frustración, la desigualdad, los territorios, la custodia de los hijos, el alcoholismo, la infidelidad.

IDENTIDAD

¿Seguimos siendo nosotras? ¿Ya no somos nosotras? ¿Fuimos alguna vez nosotras?

¿Si la identidad es aquello por lo que nos reconocemos, cómo construimos identidad real en medio de tantos cambios?

Estudiar la historia de nuestros pueblos y grupos

Estudiar la historia ancestral - de nuestras ancianas y ancianos

Revisar nuestra propia conducta, nuestras propias contradicciones, con honestidad, y reconocer las contradicciones y congruencias entre nuestras acciones y nuestra Cosmovisión, entre nuestros paradigmas y los de los grupos dominantes. conscientizar nuestros mecanismos de supervivencia y sumisión – Opresión internalizada.

Reconocer lo que nos viene de la familia y lo que uno va inventado, lo que nos viene de los grupos dominantes, reconocer los daños que tenemos de los traumas sufridos - tramas

Empoderarse con la fuerza y la luz que tenemos, a pesar de todo

Utilizar esa fuerza y esa luz libertaria en otras personas

Juntarse y comenzar a definir el oriente – A dónde vamos

Trabajar juntas y juntos para curarnos todos los males y eliminar la alienación, y construir un verdadero nosotros

Hacer procesos de sanación fuera del ámbito público y en el ámbito privado,

porque si no cambiamos lo que hizo posible la situación actual, se mantendrá hasta que no haya esperanzas para nuestra especie: la humanidad
Convertir nuestras heridas en alegría y creatividad para las transformaciones.

ATLAS DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

EL ARTE DE TRANSFORMAR POSITIVAMENTE LAS EMOCIONES

La Ecología Emocional es un concepto revolucionario que propone prevenir la contaminación y el calentamiento emocional y sus nefastas consecuencias. Enseña a traducir la información emocional y a canalizar creativamente dicha energía. Dado que "el adentro condiciona el afuera", cada persona puede escoger ser parte de la solución o del problema de la humanidad.

ABONOS O VITAMINAS EMOCIONALES

Ayudan a crecer y a vivir; proporcionan nutrientes y energía emocional. Son abonos emocionales los agradecimientos, las caricias, las sonrisas, los abrazos, la ternura, etc.

AGUJERO EN LA CAPA DE OZONO

Es la pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin filtro ni defensa alguna. Son ejemplo: juicios de valor, críticas, inseguridad, baja autoestima, emociones mal gestionadas. Vulnerabilidad.

BASURAS EMOCIONALES

Residuos emocionales mal o sin gestionar. Contaminan el medio en forma de agresiones verbales o conductas destructivas: quejas, rencor, resentimiento, mal humor, desgano, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo, etc. Tienen un impacto negativo en nosotras mismas y en nuestras relaciones personales.

BIODEGRADABLE

Las emociones deben cambiar, evolucionar y desaparecer. Si las retenemos y no las gestionamos como corresponde, pueden llegar a envenenarnos.

CARTOGRAFÍA EMOCIONAL

El mapa mental del mundo que utilizamos como guía en la vida diaria. Información con carga afectiva que señala zonas de peligro, de exploración, rutas adecuadas, etc. Contiene la memoria emocional.

CONTAMINACIÓN

Afectos en mal estado como el mal humor, irritación, enojo, desánimo, rencor o resentimiento. Pueden contagiarse y contaminar el clima emocional global.

CONSERVAS EMOCIONALES

Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlas cuando llegan los malos tiempos.

DESIERTO EMOCIONAL

Momento emocional en el que una se siente en tierra yerma, sola y sin recursos. Estado de insensibilidad y de dificultad para sentir o expresar.

EFFECTO INVERNADERO Y LLUVIA ÁCIDA

Emitimos partículas tóxicas y contaminantes que acaban rebotándonos en forma de lluvia ácida, reduciendo a cenizas nuestra vida interior: el mal humor, los celos, las agresiones, el rencor, la envidia, la crítica constante, la queja, el victimismo, la tendencia a señalar siempre los defectos ajenos. Todo esto provoca efecto boomerang.

ENERGÍA EMOCIONAL

Es el combustible que nos ayuda a vivir. Lo conforman la auto-motivación, la alegría, el amor, la curiosidad, el deseo, la ternura, etc.

RECICLAJE

Transformación de un sentimiento mediante su gestión emocionalmente ecológica que da la oportunidad de evolucionar y descubrir nuevas posibilidades desde nuestro interior.

Los celos pueden ser una oportunidad para detectar puntos de mejora y transformarse en mayor autonomía y seguridad; la envidia en solidaridad y generosidad, la ira en energía positiva...

RESERVAS NATURALES Y ESPACIOS PROTEGIDOS

Espacios de intimidad reservados a nosotros mismos. Nos ayudan a respirar y a disfrutar de una mejor calidad de vida. Deben expandirse a medida que crecemos. Espacios para cultivar afectos delicados en peligro de extinción: amor, serenidad, ternura, compasión, etc.

LEY DE LA DIVERSIDAD Y RIQUEZA DE AFECTOS

La vida natural depende de su diversidad y riqueza. Todos los afectos son necesarios.

LEY DE LA INDEPENDENCIA AFECTIVA

Todas las formas de vida dependen entre sí. Somos sistema de energía abierta y nadie es emocionalmente autosuficiente. Todo lo bueno que hacemos tiene un impacto positivo en el Universo. Lo des-adaptativo perjudica a todos.

LEY DE LA GESTIÓN ECOLÓGICA DE LOS RECURSOS AFECTIVOS

Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados.
Se debe hacer una buena gestión de los afectos porque lo contrario
Puede acabar agotándonos o destruyéndonos.

PERDONAR Y OLVIDAR LAS OFENSAS NOS LIBERARÁ DE MUCHOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y SUS CONSECUENCIAS.

Tengamos presente que para vivir sanas y felices es imprescindible mantener puro y limpio nuestro cuerpo espiritual, debiendo pensar, sentir y desear siempre bien, no solamente para nosotras mismas, sino también para todas y todos los demás.

SEXUALIDAD

No sabemos lo que había, hace unos 20.000 millones de años
Tal vez no había nada.
Y de repente surgió un punto de luz
Y esa luz concentrada hizo explosión
Y las partículas de luz se expandieron
Creando el espacio, creando la gravedad, creando el tiempo
Y las partículas de luz chocaban entre sí
Y se juntaban
Y fueron creando masas de partículas de luz
Que atraían a otras partículas de luz
Y chocaban contra otras masas
Y de ese encanto entre partículas y masas de partículas
Fueron surgiendo las estrellas
Y las estrellas se encantaron entre sí
Y se fueron estructurando
Y nacieron las Galaxias
Y en las galaxias se formaron planetas alrededor de las estrellas
Y en algunos planetas
Con suficiente luz y calor y rayos cósmicos y hielo
Fueron surgiendo las bacterias

Y la luz y el calor, los rayos cósmicos y el agua
Fueron haciendo que las bacterias se encantaran, se juntaran,
Se organizaran, se estructuraran
Y hace 600 millones de años en nuestro planeta
Surgieron las plantas verdes
Y tras las plantas verdes aparecieron los herbívoros
Y tras los herbívoros los carnívoros
Y tras los herbívoros y los carnívoros
sus parásitos visibles e invisibles
y los comedores de excrementos
y luego aparecieron los comedores de parásitos.
Y herbívoros y carnívoros y parásitos
Fueron evolucionando
Y aparecimos los primates
Y entre los primates
Los seres humanos
Para que el Universo mire por nuestros ojos
Escuche por nuestros oídos
Palpe con nuestras manos
Y se asombre con nuestro asombro
Y cante con nuestra voz.

Y aquí estoy yo

yo que vengo del agua con mis ancestros acuáticos
yo que guardo en mi cerebro los cerebros de mis ancestros
yo que desde la concepción repito mi proceso evolutivo
yo que soy de una especie más entre las especies
yo que en cada una de mis células llevo la Historia del Universo.

Quiero ser luminosa como el sol
Quiero ser Transparente como el aire
Quiero ser Fluida, disolvente y humilde como el agua
Que ocupa los lugares más humildes
Y desde allí promueve la existencia de la vida
Quiero ser generosa y fuerte como el suelo
Que a los golpes y las heridas responde con flores y frutos
Quiero ser fuerte y generosa como los árboles
Fuerte y flexible como el bambú.
La vida es corta.

La quiero tan perfecta como la de las flores y las lombrices de tierra.

Seré poderosa como el Jaguar y colectiva como las hormigas
Para defender el agua, el bosque, el suelo, la red de la vida
Y nuestra Libertad, nuestra Justicia, nuestra Alegría y nuestros satisfactores.

Recordar que somos agua, del agua en nuestras diferentes etapas

La Luna es un satélite que regula los flujos de los líquidos.
Regula la savia de los árboles y de las plantas medicinales
Regula la menstruación y los partos
Somos concebidas con líquidos
Crecemos en el vientre materno flotando en líquido
Nacemos con líquido
Y sin líquido no podemos vivir.

Somos del agua
la mayor parte de nuestro cuerpo es agua
la mayor parte del cuerpo de la tierra es agua
Necesitamos agua limpia

Hemos cortado los bosques
por la ambición de unas y la debilidad de otras,
Hemos hecho potreros donde había bosques
Por la ambición de unos y la debilidad de otras.
Hemos destruidos los árboles de las laderas
Por la ambición de los terratenientes y los políticos
Y la debilidad de los pueblos indígenas
y los pequeños propietarios.
Hemos cortado los bosques y exterminado los animales
Hemos cortado los bosques y achicado los ríos
Hemos cortado los bosques y secado las quebradas
Hemos secado los ríos y perdido los peces
Hemos secado los bosques
Y hemos sentado el hambre en un trono para gobernarnos
Y nos hemos dividido en ricos y pobres
Y hemos olvidado la solidaridad, dignidad y la alegría
Hemos olvidado el sonido del viento entre las hojas
Y el sonido fresco del agua entre las piedras
Saltando y cantando.

Nos comprometemos
A tener corazón de guerreros y guerreras
A abandonar lo que es innecesario porque estorba
Y a llenar las necesidades esenciales.

Nos comprometemos
A recuperar la Libertad, la Dignidad y la Alegría
A recuperar los bosques
Y la canción del viento entre las hojas
Y los animales
A recuperar el agua
Y los ríos majestuosos
Y las quebradas cantadoras
Y los peces

Nos comprometemos a ser fieles guardianas del agua
Del cuerpo de nuestro planeta
Fieles guardianas
Del agua que conforma nuestro cuerpo.

Nos comprometemos a cambiar con consciencia
Nuestros imaginarios sobre el sexo,
la sexualidad,
A saber que hacer el amor es más
Que amar a una persona,
es todo el universo, es toda la creación,
A reconocer
que cuando amamos a alguien,
Nos amamos y amamos la vida,
amamos todo
lo que está sobre, abajo
y fuera de la tierra.
Nos comprometemos que
Cuando hablemos de sexualidad,
pensaremos
En todo lo que existe, existió y existirá.

Alán Bolt.

PLANTAS MEDICINALES

AJENJO

Otros nombres populares Té Ruso

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores frescas o secas.

La infusión o cocimiento de hojas se toma para tratar afecciones nerviosas y hepáticas, flujo vaginal, trastornos menstruales, afecciones gastrointestinales (cólico, diarrea, disentería, gases, gastritis, indigestión, parásitos) estimula la secreción gástrica y biliar. Tópicamente se usa para desinfectar heridas y granos, tratar inflamaciones, induraciones y tumores, desinflamar artritis reumática o gotosa, aliviar torceduras, y hacer enemas y lavados.

Toxicidad y precauciones:

La flor produce dermatitis en zonas sensibilizadas.

ALTAMIZA

Otros nombres populares, Artemisa, Chusita, Margarita, Santa María

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores secas o frescas

La infusión de la planta fresca o seca se usa para tratar diarrea, dolores, resfrío, parasitosis, estados biliosos y nerviosos, para prevenir asma, artritis y migraña, en el parto y dismenorrea.

Se le atribuye propiedad antiséptica, carminativa, depurativa, espasmolítico, insecticida, febrífuga, laxante, sedante, tónica y vermífuga

Toxicidad y precauciones: El contacto con la planta puede producir irritación y alergia.

AMARGÓN:

Partes usadas medicinalmente, Hojas frescas o secas y raíces secas

La decocción de la planta se usa para tratar afecciones digestivas, artritis, estreñimiento, indigestión, inapetencia, diabetes, desórdenes hepáticos y urinarios, hipertensión e hidropesía. Se aplica tópicamente en diversas afecciones dérmicas. Con las hojas se prepara una ensalada tónica y depurativa. La cataplasma de hojas o jugo se usa para tratar verrugas y ciertas formas

de cáncer.

Se le atribuye propiedad aperitiva, colagoga, depurativa, digestiva, diurética, hipotensora, laxante, mineralizante, purificadora y tónica

CALÉNDULA

Otros nombres populares, Botón de oro, Flor de muerto, Maravilla, Marigold.

Partes usadas medicinalmente: Lígulas (flores) seca

La infusión de flores se usa oralmente en afecciones digestivas respiratorias, artritis, ictericia menopausia. Se usa tópicamente para tratar heridas, llagas, quemaduras, hemorroides y úlceras, tintura de flores se usa para regular la menstruación, bajar la fiebre y dismenorrea; la de hojas se usa tópicamente en úlceras. Se le atribuye propiedades antiséptica, diaforética, espasmolítico, febrífuga, tónica.

Toxicidad y precauciones:

El polen produce alergia en personas sensibles

COLA DE CABALLO

Otros nombres populares; Canutillo, Carricilk

Partes usadas medicinalmente: Tallos y hojas frescos o seco

Usos medicinales atribuidos:

La decocción de tallo y hojas frescas o secas o el polvo macerado e vino se usan por vía oral para tratar afecciones digestivas, respiratoria, diabetes, reumatismo taquicardia, hipertensión, tumores cáncer. Tópicamente se utiliza para evitar la caída del cabello y para lavar abscesos, alergia, heridas, quebraduras, úlceras, tumores, urticaria, eczema, raspones, tiña y pólipos. Se le atribuye propiedad astringente, depurativa, diurética, emoliente.

EUCALIPTO

Partes usadas medicinalmente: Hojas

Aceite esencial y hojas frescas o secas

Usos medicinales atribuidos:

El cocimiento, infusión e inhalado de hojas se usa para tratar afecciones respiratorias (asma, amigdalitis bronquitis, faringitis, gripe, influenza laringitis,

resfrío, tos, tuberculosis) y digestivas, artritis, cistitis, diabetes fiebre, estomatitis, malaria reumatismo. En homeopatía se usa para bronquitis, resfrío, laringitis y reumatismo. Se le atribuye propiedad antiséptica, depurativa, espasmolítico, estimulante.

Toxicidad y precauciones:

Altas dosis del aceite son irritantes, producen convulsión, delirio, dificultad respiratoria.

FENOGRECO

Otros nombres populares: Alholva

Partes usadas medicinalmente: Semillas secas

Usos medicinales atribuidos:

La semilla se usa en varias formas por vía oral y enema para tratar afecciones digestivas y respiratorias, anemia, debilidad, diabetes, leche escasa, gota y raquitismo. Produce un mucílago que se usa como baño en hemorroides; tópicamente se usa en herpes y caspa; en compresas, se aplica en heridas, granos y supuraciones, en emplastos para quemaduras.

Se le atribuye propiedad antiinflamatoria, carminativa, digestiva, emoliente, laxante, reconstituyente y tónica.

HIERBA BUENA:

Otros nombres populares: Alavina, Arvinó, Menta dulce, Pan

Partes usadas medicinalmente: Hojas frescas o secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión o decocción da planta se usa por vía oral para tratar afecciones digestivas, dismenorrea, dolores, reumatismo. Tópicamente se usa cataplasma y compresas para tratar obsesos traumatismo y desodorizar.

HIERBA LUISA

Otros nombres populares: Cedrón, Te María Luisa, Verbena cloros

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores seca

Usos medicinales atribuidos:

La infusión de hojas se usa por vía oral en el tratamiento de afecciones

gastrointestinales (cólico, diarrea, dispepsia, flatulencia, náusea, parásitos, vómito) respiratorias y nerviosas. Se le atribuye propiedad aromática, carminativa, digestiva, espasmolítico, estimulante, expectorante, febrífuga, pectoral, sedante, sudorífica.

HINOJO

Otros nombres populares: Eneldo (erróneamente)

Partes usadas medicinalmente: Frutos, hojas y raíces secas

Usos medicinales atribuidos:

El cocimiento de frutos y hojas se usa para tratar afecciones digestivas, amenorrea, enuresis, gonorreanefrosis, dolor de muelas y resfrío, el vino de frutos para combatir la anemia. El aceite esencial diluido se usa para flatulencia y ronquera. Tópicamente se usa el jugo de hojas para induraciones mamarias, cáncer y abscesos. La infusión se usa para tratar la obesidad; la decocción es diurética y aperitiva.

A los frutos y hojas se les atribuye propiedad aperitiva, balsámica, cardiotónica, carminativa, digestiva, diurética, estimulante, expectorante, pectoral y tónica, a diurética y purgante; y, al aceite, carminativa y vermífuga.

Toxicidad y precauciones:

Los frutos pueden producir alergia.

LLANTEN

Otros nombre popular: Cola de ardilla, Lantén, Rae

Partes usadas medicinalmente: Hojas y semillas, frescas o secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión o decocción de la planta se usa por vía oral para tratar afecciones digestivas, respiratorias, y urinarias caries conjuntivitis, epistaxis, gota, gonorrea, hemorroides, ictericia y sífilis. Las semillas se usan como laxante, diurético y expectorante, Tópicamente se aplica en absceso heridas, hemorragias, quemadura úlceras y tiña; las hojas frescas.

MANZANILLA

Otros nombres populares: Camomila, Matricaria

Partes usadas medicinalmente: Flores secas

Usos medicinales atribuidos:

Las hojas y flores se usan para tratar diversos males, como afecciones digestivas, inflamación urinaria, amigdalitis, cefalea, convulsiones, dismenorrea, gota, insomnio, lumbago, nerviosismo y reumatismo. El jarabe se usa para tratar ictericia e hidropesía. Tópicamente la decocción se usa para tratar afecciones, inflamaciones, tumores y reumatismo. Por vía oral se le atribuye propiedad antiemética, calmante, carminativa, depurativa, desinflamante, diaforética, diurética, expectorante, sedante, sudorífica y tónica. Por vía tópica, propiedad antiséptica, antiinflamatoria, cicatrizante y vulneraria.

MENTA

Otros nombres popular: Hierbabuena de menta, Pepermint, Piper |

Partes usadas medicinalmente: Hojas frescas y secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión de hojas se usa oralmente para tratar afecciones digestivas, respiratorias, cardíacas. El jugo se usa para sacar lombrices y mitigar. Tópicamente, las inhalaciones para resfrío de la garganta y en heridas.

MILENRAMA

Otros nombres populares: Alhucema, Cola de ardilla, Hierba del soldado, Milhojas, Plumajillo

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión de hojas y flores se usa por vía oral para calmar los nervios, depurar la sangre, dolor de muelas, afecciones digestivas, y respiratorias, epilepsia, hipertensión, histeria, reumatismo y enuresis.

Toxicidad y precauciones: El polen de las flores puede afectar a las personas.

PERICÓN

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión de flores y hojas se usa por vía oral para aliviar partos, tratar anemia, afecciones digestivas (cólico, diarrea, disentería flatulencia, indigestión, náuseas parasitismo, nerviosas, dolor menstrual, hepatitis paludismo, reumatismo, retención urinaria y úlcera.

Se le atribuye propiedades antiinflamatoria, antioxidante, anti séptica, aromática,

Toxicidad y precauciones: Se le atribuye propiedad abortiva.

ROMERO

Otros nombres populares: Rosmarinas officinalis L (Lamiaceae/Labiatae)

Partes usadas medicinalmente: Hojas frescas o secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión de hojas se usa para tratamiento oral de amigdalitis, bronquitis, cefalea, cólico, debilidad, depresión, desórdenes circulatorios, dispepsia, dolores, edema, hipotensión, indigestión, influenza, náusea, neuralgia, parasitismo, reumatismo, tos y vértigo. El macerado en alcohol se usan tópicamente para fricciones y evitar la caída del pelo.

Se le atribuye propiedad antioxidante, antiséptica, aperitiva, astringente, carminativa, diaforética, digestiva, diurética, espasmolítico, febrífuga, insecticida, sedante, sudorífica, tónica.

Toxicidad y precauciones: El aceite está contraindicado en el embarazo, gastroenteritis.

RUDA:

Otros nombres popular: Rora,

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores frescas o seca

Usos medicinales atribuidos:

La decocción de la planta usa oral-mente para tratar afecciones digestivas, nerviosas respiratorias, conjuntivitis, dermatitis leucorrea, amenorrea, dolor cabeza, oídos y menstrual, gota reumatismo, problemas cardíacos, vasculares y úlceras.

Toxicidad y precauciones: El contacto con la planta o el aceite puede producir eritema, dermatitis, hinchazón, internamente causar gastroenteritis, náusea, vómitos, salivación, disminución del pulso, convulsiones y enfriamiento de las extremidades; la sobredosis puede ser mortal. En embarazadas puede producir hemorragia y aborto.

VALERIANA

Otros nombres populares: Pericón de monte, Raíz de gato

Partes usadas medicinalmente: Raíces secas y hojas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión y tintura se usa oralmente para tratar afecciones nerviosas (convulsiones, insomnio, histeria, mareo, nerviosismo, neuralgias fiebre, resfrío, reumatismo, problemas cardíacos y digestivos. La decocción se aplica en cataplasmas o compresas para curar heridas, llagas, raspones, tumores y enfermedades oculares.

Se le atribuye propiedad anodina, calmante, depurativa, diurética, expectorante, hipnótica, hipotensora, sedante, sudorífica, tónica, tranquilizante y vulneraria.

VERBENA

Otros nombres populares: Chachalbé, Chichavac, Cotacám, Dorí, Verbena

Partes usadas medicinalmente: Hojas y flores Secas

Usos medicinales atribuidos:

La infusión y decocción de la planta se usa por vía oral para tratar afecciones hepáticas, digestivas (diarrea, disentería, dolor de estómago, inflamación estomacal, parasitismo, tifoidea) y respiratorias, asma, bronquitis, catarro, fiebre, gripe, influenza, resfrío, sarampión, sinusitis, malaria, hipertensión, cefalea.

TEMATICA ALTERNATIVA REIKIN

El término Reiki, es japonés, y se compone de dos palabras: REI que significa UNIVERSAL, y KI que significa FUERZA VITAL. Es la energía creadora de todo lo que nos rodea. El Reiki es una antigua técnica muy práctica y sencilla, que produce una relajación profunda y es capaz de curar mediante la imposición de manos. Por medio de la sintonización y el aprendizaje de Reiki, podemos establecer una conexión directa con la fuente de energía universal que nos rodea.

Una vez hecho eso, podremos acceder a ella y atraerla imponiendo nuestras manos en nosotras mismas o en otras personas. El Reiki no sólo reequilibra el cuerpo físico, sino que también aclara la mente, calma las emociones y resucita nuestra conexión con la espiritualidad.

Es una herramienta perfecta para combatir el estrés diario ya que ayuda a relajarse y fomenta el bienestar y el bienestar. Cuando das Reiki a otra persona, mantienes las manos quietas sobre el cuerpo, mientras dejas que la energía fluya sin resistencia alguna a través de ti (no desde ti) y penetre en el receptor. Eso significa que durante el proceso tú no pierdes tu propia y valiosa energía. Es difícil describir el Reiki con palabras, se trata sobre todo de una experiencia: llegarás a entenderlo cuando lo sientas en tu propio cuerpo, puede ser que sientas un cálido hormigueo, una sensación de bienestar, o incluso de alivio a cualquier dolor emocional, mental, o físico. O es posible que experimentes una nueva sensación de tu fuerza vital.

LOS CUATRO GRADOS DEL REIKI

El sistema Usui Shiki Reiki Ryoho, es transmitido por maestros con linaje directo (que no contengan más de siete maestros), cuyo origen sea Usui. El aprendizaje de Reiki se divide en cuatro grados o etapas con intervalos entre los cursos, para que el alumno, disponga de tiempo suficiente para asimilar lo que haya aprendido antes de seguir su formación. Mucha gente se siente ya satisfecha con el Primer grado de Reiki, mientras otros tienen la necesidad de profundizar en el conocimiento y la práctica del mismo, mediante el Segundo grado de Reiki o incluso proseguir con los niveles de maestro, es una cuestión de elección personal y sobretodo compromiso.

PRIMER GRADO DE REIKI

Está pensado para todo aquel que desee entender el Reiki y activar su capacidad de curarse a si misma, a los miembros de su familia y a sus amigos, incluidos bebés, niños, plantas y animales.

SEGUNDO GRADO DE REIKI

Después de completado el primero, tanto para tratarse a si misma, familia, cercanos, plantas y animales, incluye el aprendizaje a distancia, nivel prerequisite para convertirse en maestro.

MAESTRO DE REIKI; NIVEL 1

Es para los que deseen encontrar la iluminación espiritual y alcanzar el autocontrol. Deberás mostrar un fuerte compromiso tratándote regularmente, lo que te llevará a un conocimiento más profundo de la energía universal y del significado de la consciencia.

MAESTRO DE REIKI; NIVEL 2 (PROFESOR)

Es para terapeutas experimentadas que hayan completado los otros niveles y quieran enseñar Reiki a otras personas, requiere una gran dedicación y puede durar

varios años. Hay maestros que sólo enseñan este nivel a estudiantes escogidos por ellos.

LOS CINCO PRECEPTOS DEL REIKI

El doctor Mikao Usui, inculcaba los preceptos siguientes, que pueden ser utilizados para la reflexión y para ayudarnos a cambiar nuestras fuentes habituales de negativismo en afirmaciones positivas. Si reflexionas diariamente sobre estas frases, mejorarás tu actitud hacia ti mismo y hacia el mundo que te rodea.

Convierte la ira en paz Sólo por hoy no te enojés

La ira es una condensación de energía y una emoción natural que nunca deberíamos eliminar, sin embargo, si la acumulamos en exceso puede llegar a causar todo tipo de enfermedades, incluidas afecciones cardíacas, hipertensión, trastornos digestivos y depresión. Deberías concederte la oportunidad de expresar tu ira y transformarla rápidamente en una emoción menos nociva. Cuando estés enfadado, siéntate en un lugar tranquilo y concéntrate en tu respiración. Entonces repite en tu mente la siguiente, como si fuera una afirmación, y reflexiona sobre su significado. Éste es el primer precepto:

justo en el día de hoy me siento en paz.

Convierte tu preocupación en claridad Solo por hoy no te preocupes

La preocupación es un desasosiego mental producido por pensamientos acerca de algo que puede ocurrir en el futuro, que están basados en tu experiencia pasada y alimentados por el temor. Preocupación y ansiedad constantes, pueden producir estrés mental, neurosis, ataques de pánico, una baja autoestima y una infelicidad profunda. Cuando notes que te estás preocupando, siéntate en un lugar tranquilo y concéntrate en tu respiración. Entonces repite en tu mente lo siguiente, como una afirmación, y reflexiona sobre su significado. Éste es el segundo precepto:

justo en el día de hoy mi mente está tranquila.

Una declaración de honradez Gánate la vida honradamente

Ser deshonesto provoca secretos y mentiras, que a su vez crean tensiones interiores y enfermedades. Si crees que el tercer precepto ya forma parte de tu vida, mereces

elogiarte con humildad. Pero si no, siéntate en un lugar tranquilo, repite en tu mente la siguiente afirmación y reflexiona sobre los cambios que has de realizar. Éste es el tercer precepto:

*Me gano la vida honradamente y no hago daño a nadie,
a ninguna cosa, o al medio que me rodea.*

Una declaración de honor

Honro a mis padres, abuelos y maestros

El honor se basa en el respeto y no debería estar condicionado por nuestras preferencias o antipatías. Debemos respetar que cada persona viva su propio viaje, en su propia realidad. El deshonor está basado en el miedo y la ira: debemos enfrentarnos a ellos para mantener buena salud. Honra de manera activa a tu familia, amigos, y aquellos que te rodean y que hacen de ti, una ser única. Siéntate en un lugar tranquilo, repite en tu mente lo siguiente como una afirmación y reflexiona sobre su significado. Éste es el cuarto precepto:

*Horno a mis padres a la gente mayor, a mis maestros,
a mis hijos, a mis amigos, y a mi mismo.*

Una actitud de gratitud

Muestra tu gratitud, por todo lo que recibas

La gratitud nos enseña el arte de dar en vez de recibir. Recibir está justificado cuando le brinda a otra persona el placer de dar. Se trata de reconocer el regalo de energía que ha sido dirigido hacia nosotros. Una actitud de gratitud, te aportará abundancia. Siéntate en un lugar tranquilo, repite en tu mente lo siguiente como una afirmación, y reflexiona sobre su significado. Éste es el quinto precepto:

*Doy gracias a toda forma viviente y toda situación, sin importar su forma,
pues en su interior residen, mi realización y mi comprensión.*

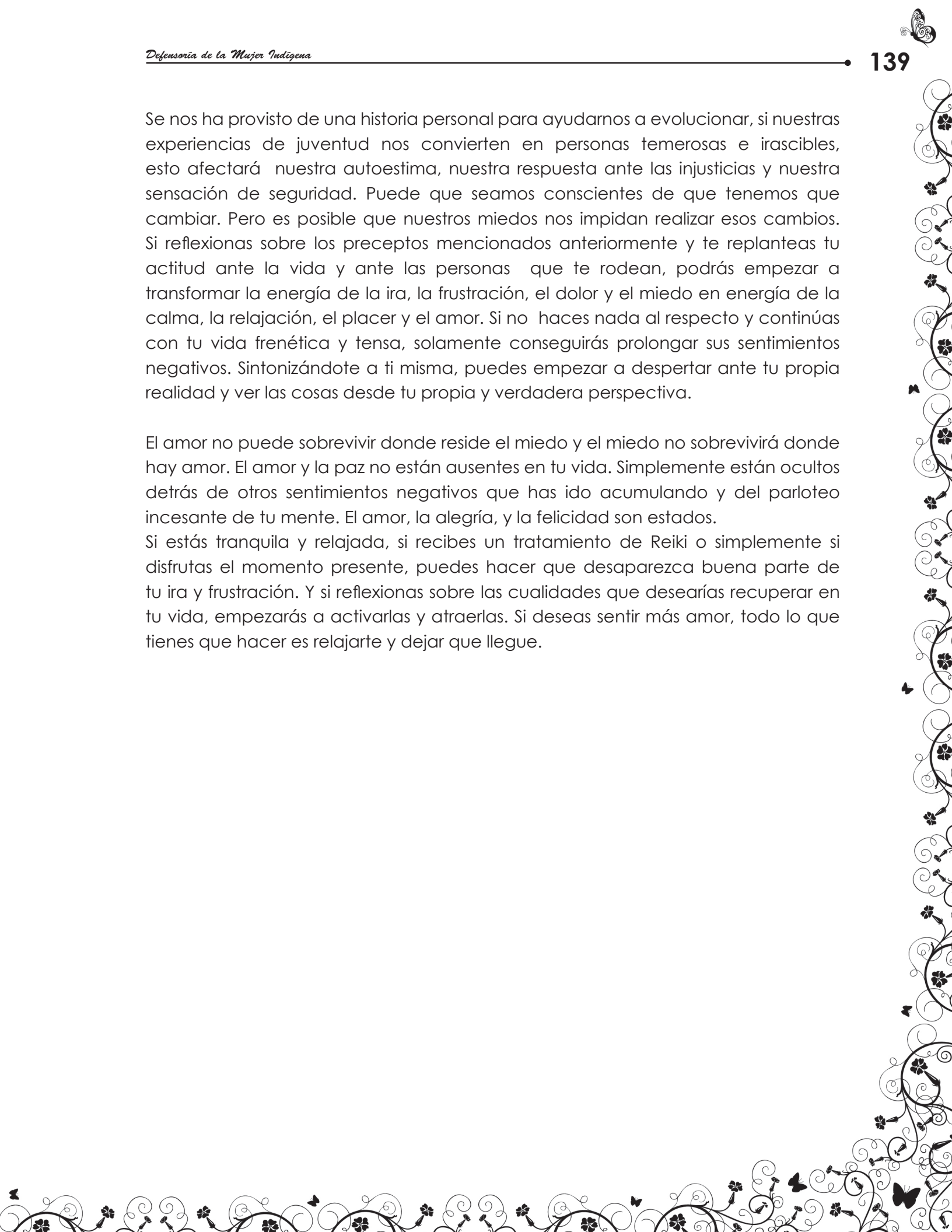
Afrontar los cambios: el temor contra el amor

El estrés diario se acumula y causa tensiones en nuestro cuerpo y cambios, tanto en nuestro estado de ánimo como en nuestras reacciones. Mientras aprendemos y creemos, vivimos muchas experiencias, algunas divertidas, felices y agradables, otras difíciles, conflictivas e incluso dramáticas y traumáticas, por ejemplo: si aumentamos nuestra carga de trabajo y asumimos cada vez más responsabilidades, a menudo crecerá también la tensión en nuestro cuerpo, haciéndose más rígida y profunda. Sin embargo, no podemos ocultar o evitar las dificultades de la vida, ya que también son parte de lo que hace únicas.

Se nos ha provisto de una historia personal para ayudarnos a evolucionar, si nuestras experiencias de juventud nos convierten en personas temerosas e irascibles, esto afectará nuestra autoestima, nuestra respuesta ante las injusticias y nuestra sensación de seguridad. Puede que seamos conscientes de que tenemos que cambiar. Pero es posible que nuestros miedos nos impidan realizar esos cambios. Si reflexionas sobre los preceptos mencionados anteriormente y te replanteas tu actitud ante la vida y ante las personas que te rodean, podrás empezar a transformar la energía de la ira, la frustración, el dolor y el miedo en energía de la calma, la relajación, el placer y el amor. Si no haces nada al respecto y continúas con tu vida frenética y tensa, solamente conseguirás prolongar sus sentimientos negativos. Sintonizándote a ti misma, puedes empezar a despertar ante tu propia realidad y ver las cosas desde tu propia y verdadera perspectiva.

El amor no puede sobrevivir donde reside el miedo y el miedo no sobrevivirá donde hay amor. El amor y la paz no están ausentes en tu vida. Simplemente están ocultos detrás de otros sentimientos negativos que has ido acumulando y del parloteo incesante de tu mente. El amor, la alegría, y la felicidad son estados.

Si estás tranquila y relajada, si recibes un tratamiento de Reiki o simplemente si disfrutas el momento presente, puedes hacer que desaparezca buena parte de tu ira y frustración. Y si reflexionas sobre las cualidades que desearías recuperar en tu vida, empezarás a activarlas y atraerlas. Si deseas sentir más amor, todo lo que tienes que hacer es relajarte y dejar que llegue.



LOS CHACRAS

*Solo por hoy no te preocupes
Solo por hoy no te enfades,
Honra a tus padres, maestros y ancianos
Gánate la vida honestamente,
Muestra tu gratitud por todo.*

PRIMER CHACRA

MULADHARA

Su significado: "raíz que nos sustenta"

Conocido comúnmente como <<Centro base>>

Localización: Perineo, base de la columna vertebral, entre el ano y los órganos genitales.

Color: Rojo.

Elemento: Tierra.

Rige: Riñones, glándulas suprarrenales, pelvis, cadera, rodillas, la parte baja de la espalda, nervio ciático, movimiento intestinal.

Desarrollo tradicional: 0 a 7 años.

Equilibrio: Abundancia de la tierra, prosperidad, confianza en el flujo natural de la Vida estabilidad, capacidad para relajarse, buena salud, vitalidad, Capacidad de soltar todo, compartir, base y sostén del planeta y sus Habitantes, seguridad, sentimiento de "estar en casa", comer despacio, Flexibilidad mental y física, generosidad, optimismo.

Desequilibrio: Adicción a la seguridad, límites rígidos, anulación, apego a la seguridad Material, avaricia, robo, gula, obesidad, pesimismo, abandono, vandalismo, estancamiento, temor por el futuro y no confiar en su propia Capacidad de supervivencia, ensimismamiento, inestabilidad, inquietud, Mendicidad, escapismo, excesiva preocupación por lo económico, pobreza Delgadez, falta de energía.

El recorrido por el primer chacra nos permite satisfacer nuestras primeras necesidades para la supervivencia. Al desarrollar una raíz fuerte, estamos estableciendo también una fase fuerte a la cual aferrarnos durante Muchas tormentas, que nos deparará la vida, nos une a la realidad, a la Tierra.

SEGUNDO CHACRA

SWADHISTANA

Su significado: "La propia morada"

Conocido comúnmente como "centro sexual"

Localización: Entre los genitales y el ombligo.

Color: anaranjado.

Elemento: Agua.

Rige: los genitales, órganos reproductores, vejiga y próstata.

Desarrollo tradicional: 7 a 14 años.

Equilibrio: fluidez, creatividad, conocimiento de origen y finalidad de la vida, receptividad,

Libertad, felicidad, deseo, placer, sensualidad, salud sexual, intimidad, reproducción, equilibrio emocional, capacidad para dar y recibir, fuente de la vida.

Desequilibrio: adicción al sexo, manipulación, inmadurez emocional, celos, abuso sexual, apegos

Obsesivos, no saber poner límites, dar mensajes contradictorios, falta de fluidez,

Competividad, victimismo, bloqueo de la creatividad,, sentirse no querido, incapacidad para tener intimidad, rigidez, miedo al placer, entumecimiento emocional, frigidez, impotencia, problemas genitales, problemas en la zona lumbar.

Retención de toxicidad física, emocional y energética en la parte inferior del cuerpo.

Este chacra se manifiesta en forma de sentimientos y sensaciones físicas. La energía firmemente anclada en la solidez y seguridad del chacra base, entra en este reino del agua teniendo la posibilidad de expandirse y fluir en su interior.

TERCER CHACRA

MANIPURA

Su significado: "morada de la riqueza" comúnmente conocido como el "centro del poder"

Localización: el plexo solar.

Color: Amarillo.

Elemento: Fuego.

Rige: el bazo, el hígado, la vejiga, el estómago y el páncreas.

Desarrollo tradicional: 14 a 21 años.

Equilibrio: sensación muy profunda de identidad sin necesidad de dominar a nadie, vitalidad, espontaneidad, fuerza de voluntad, sentido de propósito, autoestima.

Desequilibrio: necesidad de dominar a los demás, verse a uno mismo separado de los otros, carácter enjuiciador, criticismo, agresividad, culpabilizar a los demás, hiperactividad, estar permanentemente a la defensiva, cobardía, baja autoestima, ser demasiado pasivo, sentir temor, lentitud,

hipersensibilidad, contradicciones nerviosas, enfadarse con uno mismo. El chacra que purifica todas las toxinas de la superficie del cuerpo, es el fuego alquímico que quema las impurezas y conserva solo la pureza dorada del ser.

CUARTO CHACRA

ANAHATA

Su significado: "lo que siempre es nuevo" comúnmente conocido como el "centro del corazón"

Localización: centro del pecho.

Color: verde esmeralda.

Elemento: Aire.

Rige: corazón, los pulmones, hígado, el timo.

Desarrollo tradicional: 21 a 28 años.

Equilibrio: compasión, autoaceptación, relaciones sanas, equilibrio interno, amor y sus derivaciones.

Desequilibrio: dependencia de los demás, incapacidad para poner límites, posesividad, celos, timidez, tendencia a la soledad, aislamiento, amargura, falta de empatía, asma, enfermedad del corazón, problemas circulatorios.

El chacra del color del centro del arcoíris, nuestra conexión con la tierra la percibimos a través del corazón, el amor y la fraternidad, la esperanza.

El verde de la naturaleza resuena con el color de este centro nutriendo el corazón.

QUINTO CHACRA

VISHUDDHA

Su significado: "la pureza absoluta" comúnmente conocida como "centro del cuello comunicación"

Localización: garganta.

Color: **azul**.

Elemento: éter o espacio.

Rige: cuerdas vocales, glándula tiroideas, la voz.

Desarrollo tradicional: 28 a 35 años.

Equilibrio: capacidad de comunicarse con claridad, creatividad, libertad de expresión.

Desequilibrio: hablar demasiado, no saber escuchar, tartamudeo, miedo de hablar, mal funcionamiento del timo, bocio, dolor y molestia generales en cuello y garganta.

Chacra que es el puente entre nuestro ser interior y la creación externa, con vibraciones, frecuencias y resonancias. Sirve de base de interconexión entre

niveles o planos de existencia.

SEXTO CHACRA

AJNA

Su significado: "dar órdenes", comúnmente conocido como el "tercer ojo".

Localización: en el entrecejo.

Color: índigo.

Elemento: luz.

Rige: glándula pituitaria o hipófisis.

Desarrollo tradicional: 35 a 42 años.

Equilibrio: percepción psíquica, correcta interpretación, imaginación, visión clara.

Desequilibrio: pesadillas, alucinaciones, desilusiones, dificultad para concentrarse, mala memoria, escasa visión, negación, dolor de cabeza.

Chakra vinculado con la luz y visión interna, el ojo místico de la sabiduría que todo lo ve. Es el lugar donde se juntan las energías duales; luz y oscuridad, masculino y femenino, sol y luna.

SÉPTIMO CHACRA

SAHASRARA

Su significado: "loto de mil pétalos" comúnmente conocido por el "centro de la cabeza o fontanela"

Localización: parte superior de la cabeza.

Color: blanco, dorado, violeta.

Rige: glándula pineal.

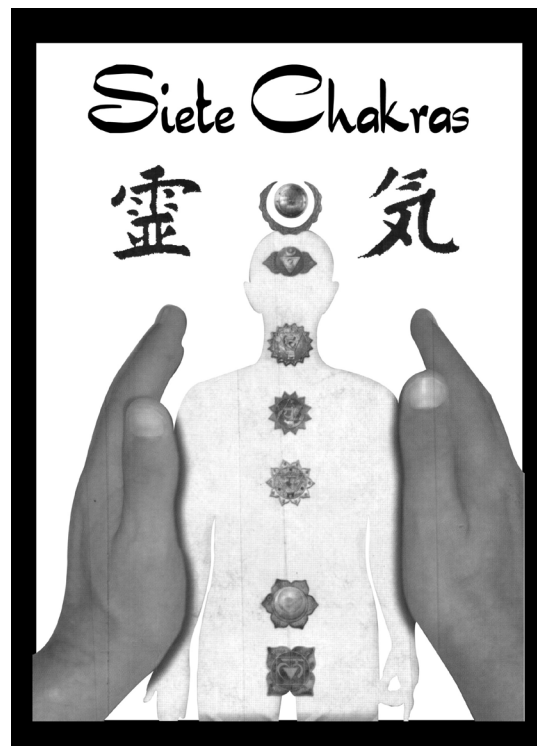
Desarrollo tradicional: 42 a 49 años.

Equilibrio: sabiduría conocimiento, conciencia, conexión espiritual.

Desequilibrio: hiperintelectualismo, adicción a lo espiritual, confusión, disociación, escepticismo, creencias limitadoras, materialismo, apatía.

Si observamos una planta con flores, podemos ver que está compuesta por un sistema de raíces que se conectan profundamente con la tierra permitiéndole obtener los nutrientes necesarios para su supervivencia. Esta expresión del florecimiento adquiere la forma de una conciencia totalmente integrada con la totalidad del cosmos. El florecimiento se produce en el interior de alguien que se mantiene profundamente arraigado a la tierra.

Ha observado alguna vez una medusa? Cada vez que se contrae, una oleada de color que fluye por ella desde su interior hacia fuera. Imagine que cada vez que sentimos, queremos o deseamos algo, una pulsación energética sale de nosotros. Cuando nos sentimos sensibles, enfadados, tristes, alegres, carenciados, sexys, cansados, agresivos, indiferentes, vigilantes, deprimidos, temerosos, alocados o aburridos, las personas a nuestro alrededor lo percibirán porque eso es lo que estamos transmitiendo energéticamente. Cualquiera que sea lo que está ocupando nuestro cuerpo energético, lo comunicamos. Así, cuando conocemos a una persona, además de relacionarnos con ella a través de nuestros 5 sentidos, establecemos también una comunicación sutil- el percibir las buenas o malas vibraciones de la otra persona. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos enviamos una pulsación energética que lo comunica a la gente a nuestro alrededor. Si estamos realmente enojados, todo nuestro cuerpo sutil está diciendo "atención no acercarse; si me provocan puedo explotar".
Toda persona siente esto, aún cuando no asocie estos sentimientos con su capacidad de percibir la energía sutil.



REFLEXOLOGIA AUTOCURACIÓN INTEGRAL

Desde los pies a todo el cuerpo

Es una terapia natural que estimula el organismo para que este realice su propio proceso de curación. Lo hace a través de la activación manual de las zonas reflejas de los pies, estas reflejan tanto el aspecto orgánico como el psicológico y energético de la persona; por esta razón, la reflexología se encuentra dentro del marco de la medicina holística, ya que percibe al ser humano como una unidad de mente, cuerpo, emociones y espíritu.

Qué trastornos surgen en todo el cuerpo por no cuidar los pies?

En el inicio sobre todo son desordenes del sistema músculo esquelético. Los pies hinchados –apretados por el calzado- o el pie plano causan problemas en otras zonas del cuerpo, sin que muchas veces lleguemos a darnos cuenta. Por ese motivo, usted sufre de algunas alteraciones, observe bien sus pies, y probablemente encuentre allí la causa de su dolor de hígado, por ejemplo. Los siguientes son algunos casos de cómo se relacionan las afecciones del pie con los problemas localizados en otras partes del cuerpo.

Pero... cómo actúa específicamente la reflexología? Se produce un impulso eléctrico liberado por un masaje de presión sobre un reflejo tierno del pie, un flujo de energía sutil que provoca el notable retorno de la vitalidad en el paciente, incluso mientras está aún recibiendo el tratamiento.

Los especialistas explican que dicho impulso eléctrico actúa sobre todo el cuerpo del mismo modo que el estímulo luminoso actúa sobre la retina del ojo. Se ha demostrado que la acción del espectro completo de luz sobre la retina en donde se encuentran las terminaciones del nervio óptico, produce una electricidad que es transportada hasta el hipotálamo, de donde pasa a la glándula pituitaria, que se relaciona con las glándulas menores, activando así todas las funciones del cuerpo. La operación sobre los reflejos de los pies produce resultados similares.

Como dar un tratamiento?

La comodidad del paciente; lo ideal es que la atención se realice sobre una camilla o sobre la cama; de no ser posible entonces utilizar una silla, una que pueda inclinarse y brindar la posición ideal. Si hubiera que usar un petate, tendrá que ponerse una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas de la persona tratada.

La habitación debe ser cálida

La pérdida de calor hace que el cuerpo se vuelva más tenso y, para este método la relajación es esencial.

No presionar mucho

El masaje se hace sin apretar a profundidad hasta tocar el hueso, sino sobre los músculos que lo envuelven. Depende del sistema que se trabaje.

El comienzo

Tome el pie izquierdo de la paciente, y empiece a masajear de dedo pulgar. Para empezar se recomiendan técnicas de relajación y de movilización envolviendo zonas generales del pie. Los dedos contienen los reflejos de la cabeza. Con una esquina de su pulgar presione en los tejidos para encontrar el reflejo sensibilizado, que es una pequeña área. Su movimiento combinará presión y masaje.

Arco horizontal vencido, aplastado o cerrado: se resienten las vertebrales dorsales, puede disminuir la capacidad respiratoria. Lo más probable es que se resienta la zona refleja del cuello y hombros.

Afección en el pie derecho: inestabilidad, tensión en la rodilla y la cadera.

Pies muy fríos: tensión en el segmento lumbar, falta de contacto con la realidad, persona con tendencia a intelectualizar. Existe propensión a sufrir amigdalitis, laringitis, bronquitis, cistitis y otitis.

Pie plano y arco vencido: repercuten en problemas de la columna vertebral.

Pies congestionados y con edemas: Si las lesiones se localizan, principalmente, en la región del tobillo, el tendón de Aquiles o en la base de las articulaciones de los dedos, pueden originar trastornos en la pelvis y los riñones, además de sufrir también el sistema cardiovascular.

Qué dedos usar para dar masaje?

Puede utilizar el pulgar y los demás dedos (deberá tener las uñas bien recortadas) para el masaje de compresión, pero es mejor siempre que le sea posible utilizar tan solo el pulgar.

El resto del pie

Conforme vaya avanzando sobre los dedos, actúe sobre las plantas de los pies y localice los reflejos. La textura de los pies es muy variable, por lo que se necesitan también presiones variables.

Cuánto tiempo?

La primera vez debería actuar durante veinte minutos todo el masaje, si hay una

reacción del paciente, debería notarla, por lo general, al otro día se sentirá cansado, porque el cuerpo ha sido estimulado para arrojar materia de desecho a la corriente sanguínea. En el próximo tratamiento, el tiempo podrá extenderse hasta treinta minutos, por cada pie, deberá ser comprobado cada reflejo y los que sean más sensibles tendrán que recibir minutos extras de masaje.

Relajación final

Siempre que sea posible al final de la terapia es recomendable efectuar un ejercicio de distensión. Consiste en presionar el reflejo del plexo solar y mover los pies al unísono con la respiración de la paciente.

Dónde y por qué se masajea?

Cada órgano tiene una zona refleja que le corresponde en los pies. Los de la mitad derecha del cuerpo se proyectan en el pie derecho, y los de la parte izquierda en el pie izquierdo. Los que existen por pares se localizan en sus zonas correspondientes en ambos pies. Los órganos únicos están solo en el pie derecho o en el izquierdo, según se encuentren en la mitad derecha o izquierda del cuerpo. Los que se sitúan en el centro del cuerpo se repiten en las caras internas de ambos pies. Pero mejor vayamos por partes...

Columna vertebral:

Se refleja en la cara interna del arco del pie. A su vez se divide en;

Vértebras cervicales; falange proximal de cada dedo gordo.

Vértebras dorsales; a lo largo de la cara interna de la mitad anterior del arco de cada pie.

Vértebras lumbares; en la cara interna de la segunda mitad del arco de cada pie.

Sacro; en la cara interna de la segunda mitad del arco de cada pie, detrás de la zona que corresponde a las lumbares.

Cóccix; al final del arco de cada pie.

Cuello y cintura escapular; se ubica en el arco transversal del metatarso (en la parte del empeine donde empiezan los dedos). Esta zona tiene relación con lo mental y lo emocional. Cuando hay rigidez muscular y menos flexibilidad de los arcos, debe interpretarse no sólo un problema físico sino también que la carga emocional es tan pesada que provoca ese dolor en el cuerpo (como un problema que uno lleva sobre sus hombros). El hombro en el pie, se localiza en la articulación de los dedos pequeños.

Cintura pélvica; se ubica en el talón, incluyendo los tobillos.

Aparato digestivo:

La boca; se representa en ambos pies, en el dorso del dedo gordo.

El estómago; está en ambos pies hacia la base del primer metatarsiano (debajo de la almohadilla plantar). Más abajo sigue el intestino delgado bordeado por el colon y finalmente aparece el recto.

El hígado y la vesícula biliar; se reflejan en el pie derecho.

Vías respiratorias:

Comienzan en el dorso del dedo gordo, precisamente en el punto que coincide con la nariz y la boca. A continuación se reflejan las siguientes partes:

Tráquea; entre el primer y segundo dedo (metatarsiano).

Bronquios y pulmones; sobre todo el metatarso.

El diafragma; se puede estimular desde un punto ubicado debajo de las arcos transversales, donde también se refleja el plexo solar.

Corazón:

Se localiza sobre los arcos transversales y el borde interno de los pies debajo del dedo gordo. Pero también hay una zona refleja indirecta que se encuentra en la parte exterior de la planta y del dorso del pie izquierdo.

Sistema endocrino:

La glándula pituitaria; está en la yema del dedo gordo.

La tiroides; coincide en parte con las zonas de la garganta y de la laringe, se extiende sobre las articulaciones de los dedos gordos, tanto en la planta como en el empeine.

La glándula suprarrenal y el riñón; son muy difíciles de distinguir, dado que están muy ligados....

La zona de los genitales; están en las caras interna y externa del pie. Bajo los tobillos. En la cara interna se localizan el útero, la vagina o la próstata y los testículos; en la cara externa, los ovarios y los testículos nuevamente.

La cabeza:

Ojos, boca, nariz y orejas; están representados en los diez dedos y se repiten en tamaño minúsculo en los dedos gordos, por eso generalmente el masaje empieza por estos.

Parte posterior de la cabeza; se localiza en la yema del dedo gordo.

El rostro; en el dorso del dedo gordo.

Base del cráneo; se ubica en el pliegue de la yema del dedo gordo. Esto significa que si una tiene tensiones en la nuca, por ejemplo; la terapeuta lo descubrirá al manipular su dedo gordo sintiendo una especie de crujido o fricción de la articulación y la paciente sentirá un reflejo.

Información de último momento, antes de empezar una sesión de masaje!!!

Inicio de la Reflexología

Masajearse los pies o que nos den masajes en ellos es siempre un placer y puede ser beneficioso por muchos motivos:

- Mejora la circulación sanguínea local (pies hinchados, piernas pesadas) y aumenta el reflujo venoso, con provecho para todo el organismo.
- Mejora la circulación linfática.
- Estimula las áreas reflejas.
- Activa los meridianos de energías (fundamento de terapias como la acupuntura)

Para comenzar:

No es difícil masajearse una misma, siempre que, naturalmente, consigamos llegar con comodidad a los propios pies. En este sentido el auto masaje puede, incluso, desarrollar una acción suplementaria de gimnasia. Siguiendo algunas reglas fáciles, el beneficio será constante y seguro.

Fuerte o suave?

Una de las ventajas del auto masaje es que cada persona advierte inmediatamente la presión que puede o debe ejercitar para no sobrepasar el umbral del dolor. En todo caso vale la regla según la cual es mejor un masaje suave más que uno fuerte. Un masaje ligero puede ser tanto o más efectivo que uno energético. El masaje ligero relaja a toda la persona; el energético tiene un efecto más bien tonificante. Por tanto, si practicamos el automasaje por la noche, antes de ir a dormir, debemos tener las manos parecidas a las de una mariposa.

Aceite y cremas:

Para que la mano se desplace mejor y para lograr más profundidad sin crear dolor, es posible aplicar un poco de crema o de aceite para masaje. También aquí el exceso haría disminuir la sensibilidad y la eficacia. En todo caso, el masaje hace penetrar mejor las sustancias funcionales contenidas en un buen producto, como por ejemplo los aceites esenciales de efecto refrescante, tonificante, desodorizante y muchísimo mejor si el aceite, es preparado en casa y con los ingredientes buscados por una misma para garantizar la calidad del aceite. Los elaborados en casa, tienen mayores propiedades sanadoras y son garantizadas en su elaboración, evitar las tienen fecha de caducidad, permita que sea su olfato y su intuición, quienes le den el visto bueno a lo que usa. Tener sumo cuidado, en el caso de que la persona sea alérgica a algún producto natural a raíz de tener su sistema o bajo de defensa y esté intoxicado de algún medicamento.

Debemos advertir que muchas de nosotras somos receptoras de energías y puede que al realizar un masaje, usted se cargue de estas energías que le transfiere la que recibe el masaje, es recomendable que al hacer el masaje, lo haga en círculos contrarios a los que marcar el reloj, para abrir la energía y disiparla, y mantener conscientemente la atención a la respiración de paciente y la de quien proporciona el masaje.

Recortarse las uñas, permite que haga contacto profundo en la presión que ejerce, y esto garantizar que no irritaremos o rasguemos la piel. Si tiene heridas; usted o la quien recibe el masaje, no se expongan a irritar o crear más dolor. Hágalo cuando se haya sanado la herida. Tomen suficiente agua, para no agotarse, al finalizar el trabajo, lavase con abundante jabón neutro y agua, sacuda las manos, para descargar y evitar que se canse más de lo debido.

El primer paso:

“tomar contacto”, mantener los pies entre las manos, sentir el contorno de éstos, la consistencia, la temperatura, las tensiones, los puntos que más reclaman el masaje.

El segundo paso:

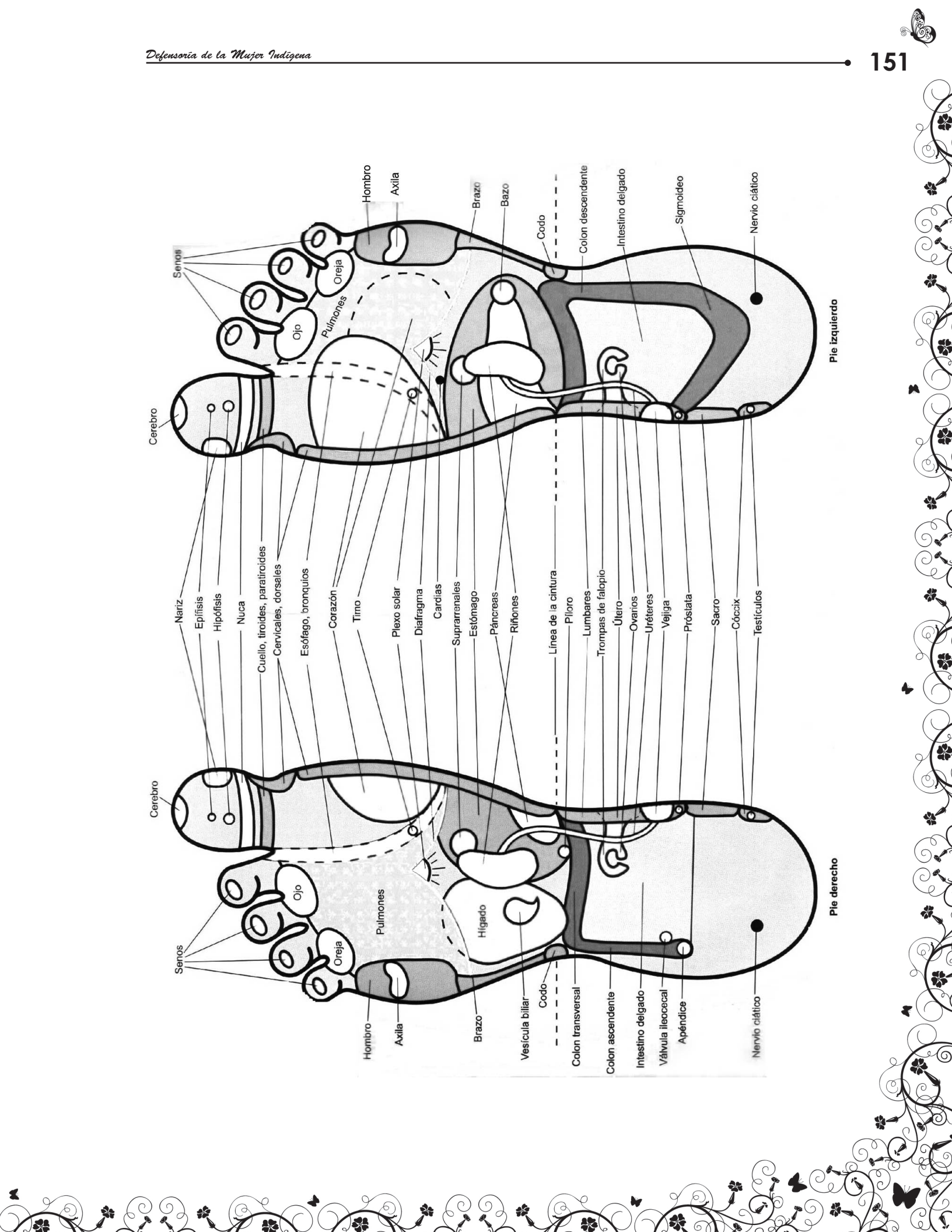
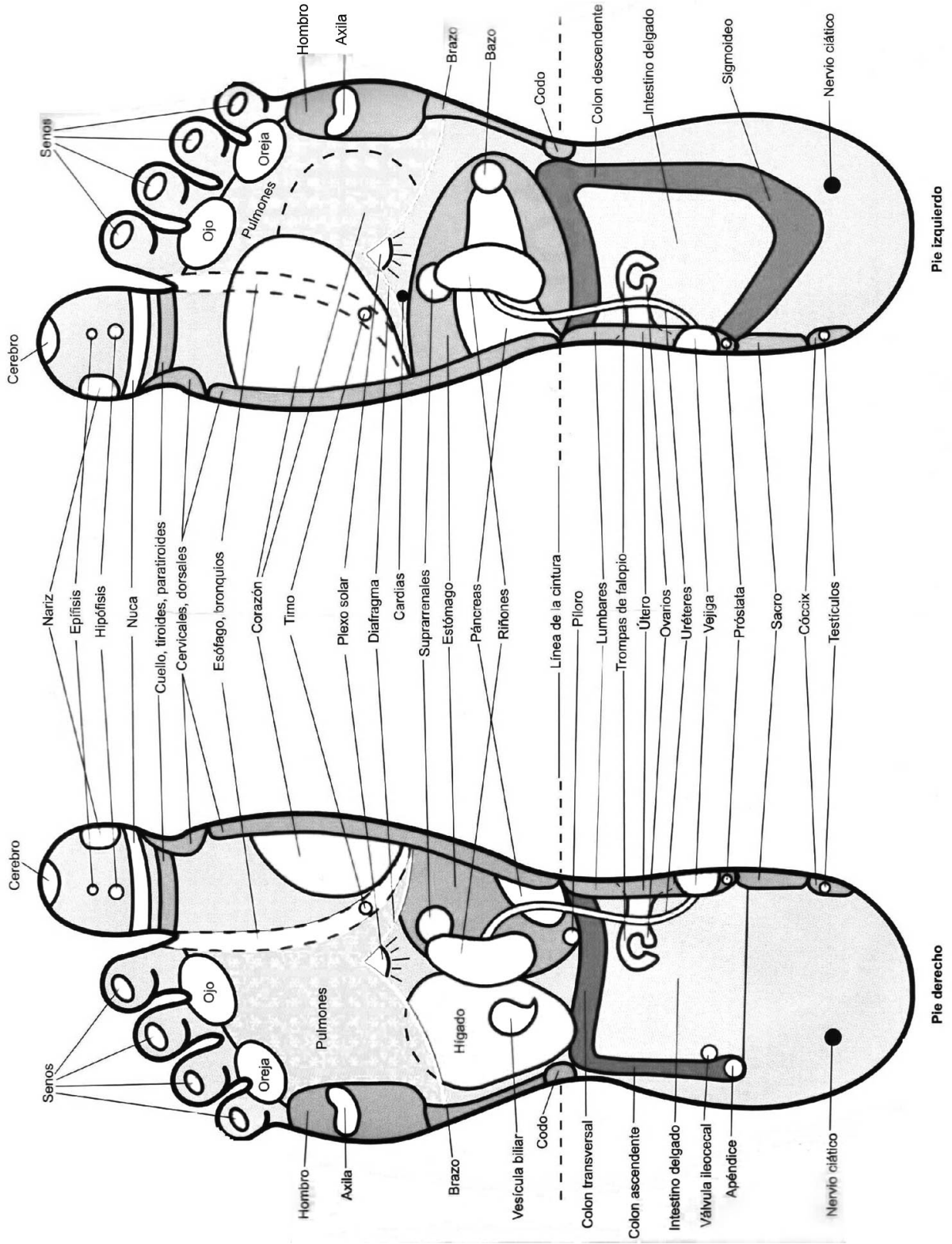
Si los pies no están bien calientes, practiquemos enérgicas fricciones con la palma de las manos hasta que sintamos una reacción placentera. Si tenemos tendencia a los pies crónicamente fríos, lo anterior resulta indispensable.

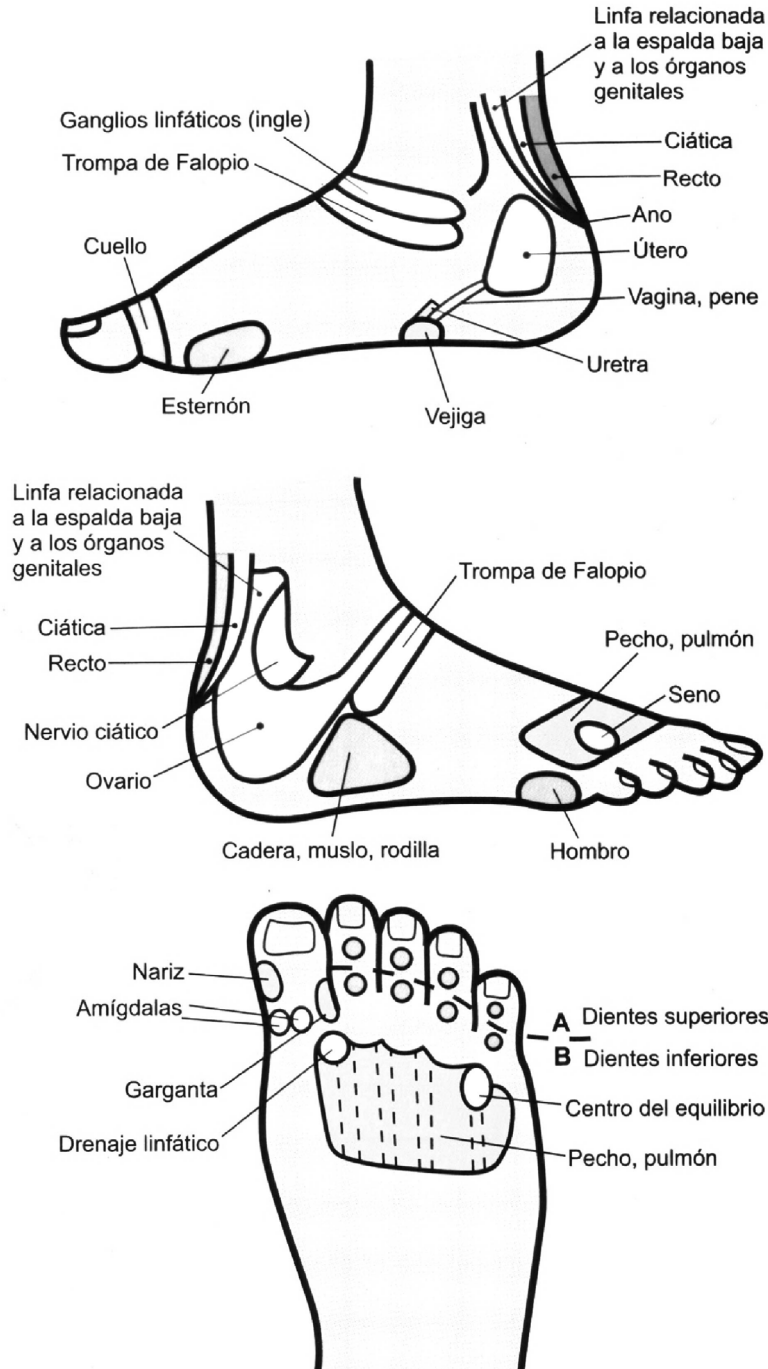
El masaje propiamente dicho:

Puede consistir en una frotación, movimientos como si se amasara, ligeros pellizcos que levanten delicadamente la piel; presiones con el pulgar, o con todos los dedos.

No dejar de lado ninguna zona:

Dedicar particular atención a los dedos; estirarlos delicadamente en todas las direcciones, realizar torsiones y rotaciones, acariciar y presionar en todas partes. Estirar la piel entre los dedos. Presionar sobre todo la zona debajo de los dedos. Si se encuentran zonas sensibles al tacto opresión, insistir, sin superar el umbral del dolor, y volver a masajear con frecuencia ese punto.





ELABORACIÓN DE ACEITE DE MANZANILLA

Ingredientes:

Una buena cantidad de flores de manzanilla; (solo las flores)

En buen estado cortadas, de preferencia por la noche y en luna llena, para que contengan todas sus propiedades curativas y energéticas. Dejar unos días secar, dentro de papel, sin que le dé la luz.

Macerar o machacar todas las flores, de manera que obtengamos una disolución de toda la flor, hasta conseguir una harina fina y olorosa.

Una botella de aceite;

Puede ser mineral, de almendras o de oliva, en frasco oscuro café o verde. Y una extra vacía.

Procedimiento; Mezcle dentro del aceite la harina que consiguió con la maceración de las flores. Cierre la botella y agite fuertemente, para que se revuelva toda y se convierta en una mezcla difusa. Siga agitándola para que se penetren ambos ingredientes.

Luego en baño maría (en una olla, con un poco de agua en el fondo con la hornilla de la estufa prendida) deje la botella con la mezcla que obtuvo anteriormente, tápela y déjela hervir por veinte minutos.

Luego apague el fuego y deje enfriar lentamente, podrá observar la consistencia trasparente y limpia del aceite, pero si destapa el frasco, sentirá un aroma exquisito de la mezcla de la manzanilla ya trasformada en la esencia del aceite.

Ya frío el contenido de la botella, envuélvala con papel de periódicos que tenga en casa, varias capas, con la intención de tapparla completamente, y déjela por 3 días reposar en un lugar semi-oscuro, limpio, fresco y ventilado.

Luego de este tiempo de reposo y de transformación del aceite y las flores de manzanilla, cuele en un cedazo o pedazo de tela muy fina, el contenido al otro frasco o botella café o verde oscura, para separar los restos de la flor, cuélela varias veces, hasta que no queden residuos de la flor y quede sólo el aceite amarillo transparente y aromático. Si quedará un poco de flor, se corre el riesgo de que se ponga rancio el aceite y se eche a perder el contenido.

Mantenga cerrado el frasco o botella y úselo como lo considera prudente para masajes, de preferencia no lo exponga al sol para mantener sus propiedades curativas y energéticas.

Es seguro que está instrucción sobre la elaboración de sus propios aceites, es muy útil, y de las mas fáciles de elaborar; se comparte la de manzanilla, por sus diferentes propiedades curativas, entre ellas, la manzanilla, es olorosa; relaja y tranquiliza, desinflama, su acción es caliente, que hace que el masaje sea muy profundo y gratificante, sobretodo es que la manzanilla es muy generosa y díganme quién no consigue flor de manzanilla en un mercado de su comunidad o en un

terreno vecino, así que manos a la obra y por favor, comparta su aceite con las que lo necesiten, siga la filosofía de la esencia de la manzanilla, generosidad y sanadora, sobretodo muy humilde.

Masaje de la memoria afectiva

Cuando hacemos organización y trabajamos con nuestro pueblo y luchamos por nuestras reivindicaciones tenemos que tener equilibrio. Por eso necesitamos construir una red de solidaridad de salud, que rescate los conocimientos de los ancestros, de los abuelos y las abuelas, que nos permita tener una bienestar y bienser para poder emprender las tareas que nos corresponden.

Con el masaje se puede diagnosticar dónde están nuestros problemas, por eso se habla del masaje de la memoria afectiva. Éste saca la adrenalina y las toxinas, esto no sólo cumple una acción fisiológica, ya que el masaje no sólo ayuda eliminar toxinas, sino a cambiar el comportamiento, porque el comportamiento humano tiene mucho que ver con el campo electromagnético, quiere decir, con la forma que organizamos nuestra energía.

Cuando nos hicieron daño también interrumpieron nuestra energía y nos dejaron mal, con el masaje lo que hacemos es recuperar el patrón electromagnético y poco a poco recuperando nuestra energía como tendría que estar organizada.

Al presionar los puntos, hacemos que la sangre circule más. Es doloroso trabajar los puntos, porque conectan con la memoria afectiva, pero solo haciendo los masajes, limpiamos, oxigenamos nuestro cuerpo y nuestra energía. Este es un proceso terapéutico, que incluye ayuno por 21 días de una sola fruta, meditación y realizar ofrendas. Hay mucha violencia acumulada dentro de nosotras y en determinado momentos nos sale lo acumulado, por eso es necesario eliminarlo.

El masaje completo de la cara es muy importante para sacar la rabia porque la rabia nos envenena la vida; la impotencia, tensión, tristezas, nos enferman, hay mujeres admirables que llegan a donde llegan y dicen con una sonrisa que están bien, porque se ponen una máscara, en vez de decir me siento mal, necesito que me ayuden, si no vamos construyendo esas cuestiones de solidaridad, entonces qué estamos haciendo.

MASAJE TERAPÉUTICO

Condiciones iniciales:

1. La comodidad del paciente
2. Sentir a la persona poniendo la mano en las sienes y la frente
3. La persona que va recibir el masaje debe sentirse a sí misma
4. Ambas personas respiran profundamente, con el estómago no con el pecho.
5. Se pide permiso para tocar a la paciente, hay que acercarse despacio, con respeto. Si se les trata con respeto las personas se abren y comienzan a ceder.
6. La persona que recibe el masaje debe tomar mucha agua para poder eliminar las toxinas
7. En las partes donde hay heridas y operaciones recientes no se puede hacer masaje
8. Elemento clave para hacer el masaje es de verdad estar con las personas
9. El masaje tiene que ser fuerte para que cure, si se hace suave solamente relaja.
10. Al finalizar con el masaje corporal, se pide que se coloquen boca abajo por unos 5 minutos.
11. Después se le pide a la persona que escriba su experiencia, porque es seguro que a medida que se hace el masaje, se va abriendo la memoria, mental, corporal y emocional. Así mismo que tome mucha agua para depurar los tóxicos.
12. Se baila para poder respirar mejor.

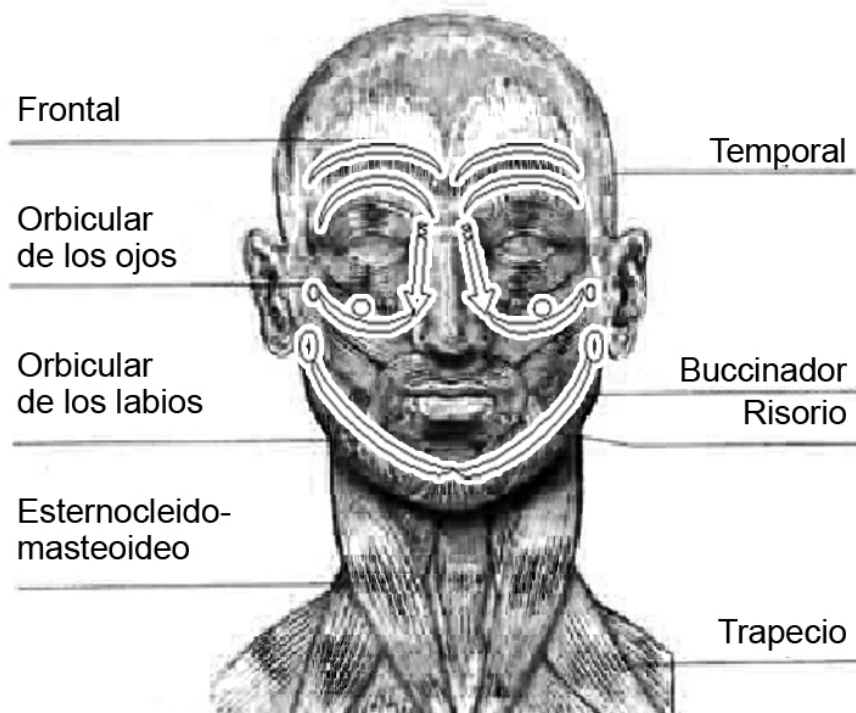
	Ubicación de los puntos	Emociones y sentimientos reprimidos
PARTES DE LA CARA	Subir sobre las cejas presionando con los dedos como que estuvieran abriendo un camino en la arena, se sigue la fibra del músculo.	Los traumas recientes, opresión, falta de visión, lo poder pensar qué podemos hacer. La ira reprimida.
	Debajo de las cejas en el arco superciliar hay unos hoyitos, una fisura larga como una zanjita, con los dedos índices se hace un movimiento circular, sin hacer presión y teniendo cuidado de no tocar el ojo siguiendo la curva.	En donde se concentra la angustia Son los músculos que se utilizan para la expresión facial
	A los lados de la nariz, en los senos nasales, donde están ubicados los canales lagrimales, en la parte superior de la nariz con los dedos gordos se va apretando y deslizando los dedos hacia abajo, hasta llegar a las aletas de la nariz se presiona, luego se sigue la línea de los pómulos, se presiona, siguiendo la curva del pómulo hasta tocar el hueso de la mandíbula, llegar debajo del lóbulo	Llanto reprimido Lagrimear no sacadas en su momento. El dar la cara por todo lo que nos hace responsables.
	Inicia en los pómulos donde hay una fisura cerca la curva del hueso, este sigue hasta la unión entre el maxilar superior y el maxilar inferior (estos son los músculos que permiten masticar, tener fuerza para morder)	La mascara con la que nos relacionamos falsamente. Por ejemplo, si saludamos con una sonrisa fingida, eso nos ocasiona problemas serios. En Guatemala esa tendencia es fuerte porque queremos evitar roces.
	Inicia en el hueso de la mandíbula, hasta llegar al lóbulo de oreja, exactamente debajo de la oreja.	Situaciones difíciles en la vida, rabia, enojo, ira, acumulada tensión dolorosa, Por ejemplo, si de niñas, cuando nos pegaron, queríamos correr, pero no lo hicimos porque nos iba peor, entonces apretamos las manos, las mandíbulas, el pecho, los dientes, por eso es que rechinan.
	Las sienes a los lados de la cabeza y rodeando la oreja es donde se acumula la tensión en las mandíbulas	Tensión, preocupaciones por las dificultades, el estrés. Cuando sentimos presión en la frente, una manera de disminuir esa presión es hacer masajes hacia los lados, para activar la circulación de la sangre.
	Oído. Presionar sobre los huesos del cráneo. (Los golpes en la cabeza afectan el funcionamiento y por eso se dan las jaquecas y migrañas)	Desanudar las tensiones del cráneo
	La cabeza cuando el dolor es detrás de la cabeza, o sea en el occipital, casi en el cuello, la tensión acumulada proviene de la espalda. Cuando el dolor en la parte frontal de la cabeza se debe a un problema respiratorio. Cuando se siente la cabeza dormida es falta de circulación de la sangre.	Falta de flexibilidad en la vida para tomar decisiones o hacer cambios, nos aferramos a los viejos esquemas y no queremos salir de nuestra zona de confort.

	Ubicación de los puntos	Emociones y sentimientos reprimidos
PARTE FRONTAL	Hombro. Encima del hombro, en el centro de la clavícula y el cuello donde se juntan los dos músculos.	Tensión, cargas, el stress Tensiones profundas
	Pectorales que sostienen los senos. Se localiza arriba de la axila.	Tensión acumulada. Defensa pasiva, es porque hubieron muchos hechos en donde siempre teníamos que defendernos y por eso se convierte en una armadura de hierro que cuesta quitar.
	Plexo Solar localizado debajo del esternón, en la boca del estómago.	Angustia acumulada, el miedo, la inseguridad, desesperación. Las terminaciones nerviosas de este punto están relacionadas con el tipo y con la vena aorta, con la arteria renal (por eso se conecta con el miedo)
	Brazo, 2 dedos arriba del codo lado externo (cerrando el brazo se observa el pliegue).	Tristeza acumulada
	Brazo, 2 dedos abajo del codo lado interno (cerrando el brazo se observa el pliegue).	Los golpes que quisiste dar y no pudiste
		El punto del brazo derecho se relaciona con el estómago, cuando una racionaliza, en vez de decir estoy enojada, racionaliza, se come los enojos y por eso el hígado comienza a funcionar mal y por eso hay cólicos, por los enojos que no salen. El del brazo izquierdo se relaciona con el corazón
	Ingle. Está ubicado justo en el hueso donde termina la ingle. El otro punto esta, se siente arriba del hueso, detrás del hueso donde termina el pliegue de la ingle. Están ubicados donde arrancan los tendones de las piernas	Tiene la memoria de la impotencia. Tenemos situaciones de impotencia política y social, abusos físicos y no pudimos reaccionar. No pudimos liberarnos de una situación, no tuvimos la suficiente fuerza para escapar de circunstancias que nos hacían daño. Ovarios y vejiga
	Rodilla. Ubicar la curva interna dos dedos arriba de la rótula	Representa las situaciones de las que quisimos escapar y no pudimos. Situación donde uno quisiera reaccionar y no se pudo Ejemplo. Una madre castiga a su hija, y le dice que si se mueve la pega más duro, o allanamiento del ejército que quisimos haber escapado y no pudo.
	Pierna. Dividir (imaginariamente en tres partes) A la orilla del hueso que está adelante, se agarra colocar el dedo pulgar en el punto y el índice en la parte externa para presionar.	

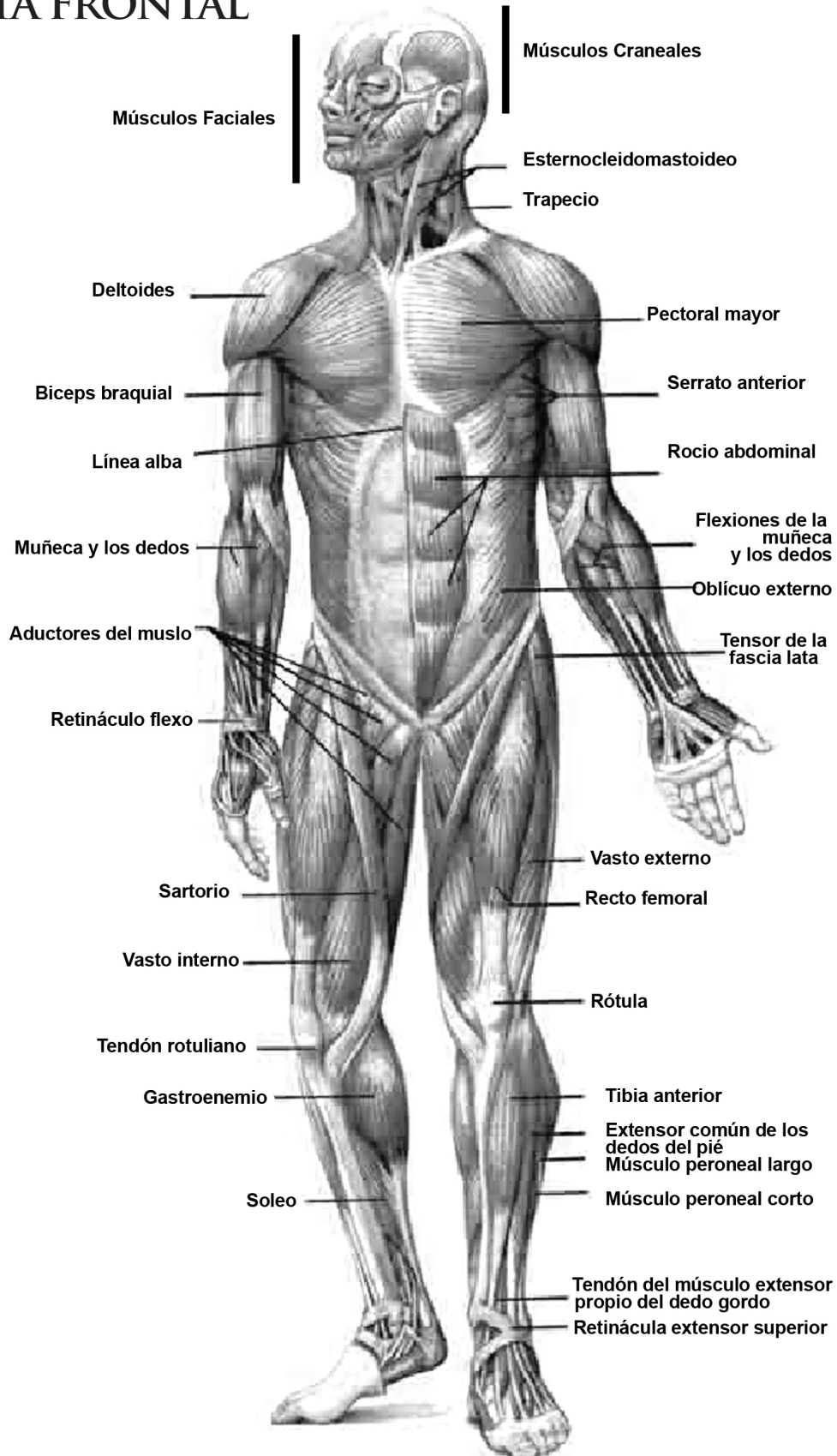
	Ubicación de los puntos	Emociones y sentimientos reprimidos
PARTE DORSAL	Tobillo	Se relaciona acumulación de tensión en la pelvis, por ejemplo, golpes.
	Nuca	Tensión sistemática, de largo tiempo, cuando aceptamos como natural los dolores Tensión de los erectores
	Omóplato	Presionar sobre los omóplatos hace doler la articulación de brazo en el punto de las axilas y de los riñones.
	Dos puntos de los riñones, justo a la cintura en los lados de la columna.	Todas las tensiones comienzan en el ano, el esfínter anal es lo primero que se contrae cuando hay emociones fuertes, de allí pasa a las nalgas. En el cóccix al final de la columna si la tensión es muy grande agarra la columna vertebral y cambia nuestra postura.
	Nalgas (imaginariamente hacer una cruz para ubicar el punto medio de las nalgas)	Libera tensiones Abuso sexual, que no significa necesariamente violación, puede ser abuso que afectó gravemente la seguridad esencial. Se rompe mecanismos de seguridad con intentos de violación, toqueteos. Aunque no es recordado, se manifiesta con el dolor intenso, que hace haya contracción en la espalda baja, de allí sube por la columna vertebral hasta la base del cráneo.
	Rodilla (atrás) Hacer un triangulo casi en el pliegue detrás de la rodilla. Tomando como base dos puntos que están casi en el pliegue detrás de la rodilla. El tercer punto está en el centro donde inicia el camote.	Situaciones a las que no pudimos escapar. Ejemplos: Reuniones donde una quisiera reaccionar y no puede, allanamiento del ejercito al que quisimos escapar y no pudimos.

Recordar que respirar con el estómago a profundidad, es muy importante.

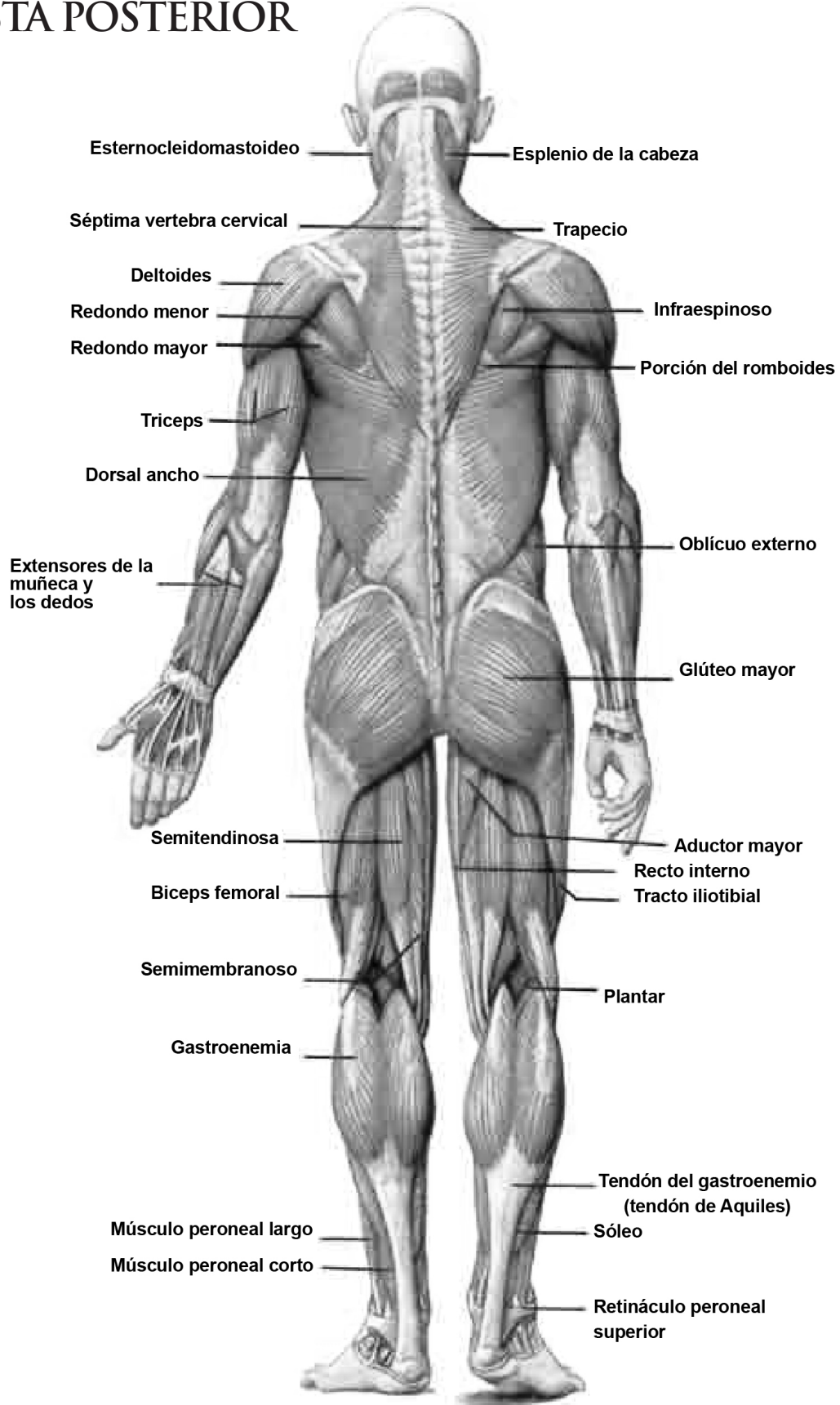
Un punto clave está en la garganta es el de nuestra voz. Cuando hay mucho dolor se roba la energía, muchas veces el llanto no sale pero los músculos del llanto trabajan y cierran la garganta. Entonces nosotros no podemos permitir que se nos cierre la garganta, por eso es importante gritar. Entonces para poder sacar la voz de poder necesitamos aprender a respirar y a proyectar la voz.



VISTA FRONTAL



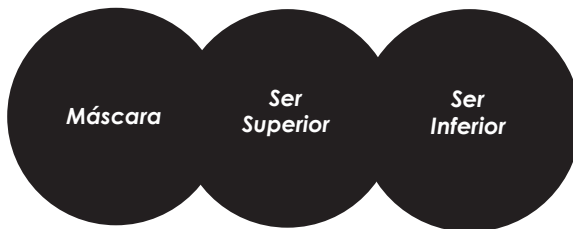
VISTA POSTERIOR



TEORIA DEL PATHWORK

TIPOS DE PERSONALIDAD

La persona humana está compuesta por la Mascara: que podríamos decir que es la actitud o posición que asumimos frente a otras personas, la apariencia, un ejemplo; sería, sonreírse son todas las personas sólo por conveniencia. Otro componente es el Ser inferior (SI): que es todo lo que hay en nostras, lo oscuro, nuestras bajas pasiones, lo negativo de cada quien, ejemplo; me alegro, porque alguien fracasó. Y la parte más profunda es nuestro Ser Superior (SS); el aliento de Dios en cada ser humano, es lo más sublime, nuestra chispa divina, la esencia del ser humano, es nuestro contacto con nuestro ser Divino, ejemplo; sonreír es una bien para todos.



>>> Los tipos de personalidad son sistemas defensivos, que sirven para defenderse contra el dolor o el miedo. Nadie es un tipo puro, es una mezcla de las tres, pero una prevalece <<<

PRINCIPIOS UNIVERSALES COMO ATRIBUTOS DIVINOS

SERENIDAD - PODER DIVINO - AMOR

TIPOLOGÍAS

Razón	Voluntad	Emoción
<i>Esencia/atributo divino</i>		
Serenidad	Poder Divino	Amor
<i>Distorsión</i>		
Miedo	Voluntarismo	dramatismo
<i>Defensa personal</i>		
Retirarse	Agresión	Sumisión
<i>Pseudosolución</i>		
Sabio	Sabio	Santo
<i>Imagen idealizada</i>		
Seguro	Invulnerable	Bueno y amoroso

Ilusión de la felicidad

Siempre tener amor

siempre tener control

siempre tener placer

Dolor

Nunca haber sido amado

nunca haber sido escuchado y visto

nunca haber sido protegido

Lo que tenemos que atravesar

Dolor

Impotencia

Rabia

El desarrollo Espiritual consiste en eliminar el Ser Inferior SI, para que el Ser Superior SS se vuelva libre, ser auténtico con una misma. Dejarse llevar por el SS, es ser consciente del SI, enfrentarlo, implica romper la mascara, sin importar cual sea el precio a pagar. Mientras más conscientes tengamos nuestra niñez, más fácil será entender las conductas que ahora tenemos, pues muchas de estas, las utilizamos en la niñez como mecanismos de defensa y sobrevivencia, que somos adultas, yo no nos sirven para eso, sino para, atacar, vivir en una constante defensa imaginaria, que son solo nuestras ideas irracionales IIS, nos hacen sufrir internamente, no que no es ya consciente y no permite ser como ahora debiéramos ser; **auténticas y libres.**

Cómo encontramos y recobramos los episodios de nuestra niñez?, regularmente los momentos agradables son fáciles de evocar, pero los que fueron traumáticos, dolorosos y difíciles, no los accedamos fácilmente, "hay espacios vacíos", no recordamos, no los evocamos, pero sabemos, sin saberlo, que hay algo que no deseamos, para lo cual debemos proponernos hacer un trabajo personal que implica bajar información de nuestro inconsciente que, puede hacernos vulnerables, causar dolores e inseguridades que necesitamos atravesar, ubicarlos en el lugar indicado, esto no implica olvidar, pero si pasar el conocimiento que ahora ya no es útil a su lugar, que se vuelve experiencia, el saber esto, nos permite cambiar, y tenemos actitudes maduras y auténticas.

Que no implica que ya no nos compliquemos la vida, o que ya no suframos, lo que si se evita, es la intensidad del dolor, tenemos actitudes menos defensivas, lejos de la demanda y la protesta, de la victimización, de las falsas creencias, de la menor valía. Acrecentamos nuestro conocimiento de la conducta humana, con lo que hacemos más placentera la vida, la disfrutamos intensamente, vivimos con los demás. Hay unicidad, nos volvemos líderes de nuestra propia vida.

El trabajo personal de autoconocimiento, es como quitarle una capa a la cebolla, una tras otra, pues, después de un proceso viene otro. Es como una espiral, que va

al fondo y ese fondo es encontrar en nuestra niñez lo que causa tantos traumas. Existen varios mecanismos de trabajo terapéutico y una combinación de ellos puede hacerlo más efectivo y seguro, puesto que somos tan especiales, que siempre nos andamos metiendo zancadillas a nosotras mismas, para evadir el trabajo personal, nos sabotamos y son mecanismos de defensa del SI, que no quiere que nos deshagamos de esa parte nuestra; nuestra sombra.

Estamos tan acostumbradas a vivir la vida como ahora es, que no extrañamos nuestra autenticidad, pero cuando damos un pequeño paso, en el trabajo personal, sentimos la diferencia, el alivio, y a veces nos conformamos con esas pequeñeces, que nos creemos curadas de todos nuestros males, que somos capaces de dar "consejos" a los demás. Cuando somos honestas con nosotras mismas, ya no somos tan mezquinas, mentirosas, damos de muestras de honestidad con las demás, somos leales, amamos auténticamente, quitamos los prejuicios, trabajamos ya no en base al activismo, sino, como realización personal.

A éstas instancias nos referimos cuando, después de un proceso –escrito sea de paso, puede ser de años- necesitamos hacer cambios sustanciales; en el trabajo, separarnos del núcleo familiar, volver al principio, romper nuestra creencias y estilos de vida actuales.

Nuestras metas de vida están seriamente definidas, entonces nos acercamos más a Dios, a nuestro Ser Superior, mediante esa Chispa Divina que guardamos dentro de nosotras.

Es cuando entra la Iluminación en nosotras, nos volvemos esencia; Sabiduría, Poder Creativo, Amor. Solo entonces podemos partir y decir; Vida no te debo, ni me debes nada, estamos en paz.

PASOS INICIALES EN LA BÚSQUEDA INTERIOR

Cómo estás en las siguientes áreas de tu vida; familia, amigos, pareja, sexualidad, dinero, trabajo y salud?

PRIMER NIVEL DE PREGUNTAS

- Has encontrado un lugar de trabajo que tiene momentos verdaderamente te satisfaga, estimule, interese o que te produzca gozo al realizarlo?
- Beneficia tu trabajo a otros de alguna manera?
- Tiene tu trabajo para ti el sentido de que haces algo, que si no lo hicieras, el mundo y tu de alguna manera serían menos? No importa si tu trabajo es

científico, manual o artístico

- Cuáles son tus motivaciones para trabajar?
- Y tus ambiciones, si tienes alguna?
- Trabajas solamente para ganarte la vida?
- Deseas tener éxito para impresionar a tu familia o para probar que vales?
- y/o lo haces porque sientes que tus logros son una forma de desarrollo y auto-expresión?
- Sientes que has podido desarrollar tu talento?
- o crees que todos son tan afortunados como para tener algún talento y por lo tanto están destinados a ganarse la vida aburrida y penosamente?

- Es el dinero uno de tus problemas?
- Tienes dificultad para lograr tus fines? Porqué?
- Es quizá porque gastas más de lo que ganas?
- Te parece que el manejo del dinero es tan pesado y aburrido como para preocuparse de él?
- Puede ser que tus ingresos sean suficientes para vivir confortablemente, si te tomaras la molestia de encontrar una manera práctica de manejarlos?
- Si es así, cuál es la razón interna?

- Existe insatisfacción e infelicidad debido a una enfermedad física?
- Has hecho todo lo posible para tratar esta enfermedad meramente en el plano físico?
- O te has negado a ti misma y te sientes afligida con el posible resultado?
- Piensas constantemente sobre la manera en que la enfermedad entró en tu vida?
- Te aprecias a ti misma y a tu cuerpo, lo suficiente como para satisfacer las necesidades de descanso, ejercicio, comida nutritiva, aire fresco y un equilibrio adecuado entre trabajo y diversión?
- Si te has negado y sido cruel con tu cuerpo, piensas en medios sintéticos, sin cambiar tus hábitos para poder sanar?
- Si ese es tu caso, porque has sido irresponsable con tu cuerpo? Razones específicas
- Si estás cansada, sin ánimo y sin energía también, tienes que explorar las razones. Es por un cortocircuito interno de energías que jalan en polos opuestos?
- Es por culpas, ansiedades, frustraciones, odios o enojos inconscientes?

- Cómo es la vida con tu compañero/a?
- Tienes un compañero/a, pero la relación deja mucho que desear?

- O, te encuentras sola y te sientes incapaz de encontrar un buen compañero/a?
 - Tienes miedo de las responsabilidades de una vida en pareja?
 - Resientes negativamente estas responsabilidades?
 - Cómo te sientes en relación al sexo opuesto?
 - Te gusta, le temes o tienes ciertos resentimientos?
 - Te sientes cómoda con esto?
 - Sientes que cuando se establezca una pareja y el matrimonio se consolide puedes "relajarte" y vivir eternamente feliz?
 - O, sabes que una relación es una entidad que debe ser cultivada a través de cierta consciencia sensible hacia la otra persona, a través del aprendizaje del arte de la comunicación y del equilibrio necesario entre el compromiso de dar y el de expresar tus deseos?
 - Comprendes enteramente que una relación expresa el crecimiento de los individuos involucrados?
-
- Estás sexualmente viva y satisfecha?
 - Tienes la idea de que el sexo no es enteramente "bueno", sino que es incluso el lado "sucio" tuyo y de tu pareja, a pesar de que intelectualmente pienses lo contrario?
 - Te sientes inhibida o sin libertad debido a alguna culpa o miedo que sabes o desconoces?
 - Entiendes que la más ligera reserva que tú tengas hacia el sexo opuesto (a pesar de que también te gusta), afecta tu libertad interior y la relajación emocional, por lo que causa un cierto grado de enfriamiento sexual?
-
- Tienes amigos, amigas?
 - O, son tus relaciones superficiales por lo general?
 - Te resulta difícil tratar a tus amistades? Por qué?
 - Inviertes en la amistad como regar a las plantas para mantenerlas vivas?
 - Te sientes cómoda cuando tienes que considerar a los demás?
 - Qué tan demandante eres?
 - Puedes plantear críticas y objeciones de manera constructiva cuando son necesarios, sin herir a los otros/as?
 - O, fácilmente explotas y te impones sobre las otras?
 - Sientes la necesidad de probar tu devoción, esclavizándote y luego sintiendo resentimiento porque las otras se aprovechan de ti?
 - Es tan problemático para ti manejar relaciones que prefieres alejarte y mantenerte sola?

- Estas medianamente satisfecha en todas éstas áreas, y sin embargo vives con una sensación de sin sentido?
- Será que todos estos aspectos de la vida aparenten ser satisfactorios, al menos viéndolos desde afuera, pero tu internamente sientes un cierto vacío emocional?
- O, podría ser también que jamás hayas pensado en esto, y de alguna manera hayas aceptado la visión que muchos tienen, de que la felicidad es imposible?

SEGUNDO NIVEL DE PREGUNTAS

- Gozas los placeres de la vida lo más plenamente posible?
- O, sientes que tu experiencia es superficial, aplanada o viciada?
- Puedes experimentar el dolor sin esa amargura que destruye, siempre y cuando se acepta que es parte de la vida? Puedes experimentarlo plenamente?
- Cómo respondes a las adversidades de la vida?
- Te dan pánico?
- Te enojan?
- Culpas a los demás, a la vida o a ti misma?
- O, tratas de encontrar la causa de las adversidades en tu propio pasado o en el proceso actual? Y cuando lo entiendes, tratas de aprovechar lo mejor de la situación, aprender de ella, aceptar que es inevitable en ese momento y cambiar lo que es posible con medidas correctivas?
- Evalúas de manera tranquila lo que puede ser modificado y lo que no?
- Cuando descubres una tendencia a sentirte víctima o a abandonarte a la auto compasión, te abandonarás o tratas de salir adelante, no a través de la negación, sino poniendo un poco de humor en el asunto?
- Cómo reaccionas ante las fricciones que se dan con las amigas/os o compañeros de trabajo?
- Racionalizas tu conducta, encontrando siempre excusas o explicaciones que invariablemente culpan a la otra persona?
- Sientes el impulso de agredir, pelear o insultar?
- Sientes que tienes que rebajar a la otra, para probar que tú tienes la razón?
- Sientes que aceptar un error acaba con tu calor e integridad?
- Sientes que cada asunto es una situación en la que debes comparar tu valor y tus logros con los de los demás?
- O, evitas la competencia?
- Tal vez evitas entrar en cualquier tipo de discusión, racionalizando ésta

tendencia con “amor a la paz”, mientras internamente sientes que “hierves” por el enojo y la sensación de injusticia hacia ti?

- Será que esta actitud frecuentemente no sirve a ningún buen propósito, y más bien es dañino para todos los involucrados?
- Te sientes automáticamente culpable, sumisa, defensiva, aún cuando sabes mentalmente que no has hecho nada malo?
- O, fluctúas entre estos dos tipos de conducta, culpándote a ti misma y a las demás?
- Estas atrapada entre un vago sentimiento de culpa y un enojo latente?
- Te paralizan estas emociones, de manera que tus facultades no funcionan cuando las necesitas y te confunden impidiendo encontrar la respuesta correcta en el momento que es necesario, encontrándola hasta varias horas o días después?
- Cómo respondes a la crítica?
- Te sientes completamente devastada?
- Si te señalan una falla, o tú la encuentras en ti misma, sientes que todo tu valor como persona se anula?
- Es posible que admitas tus errores sin perder el respeto por ti misma y manteniendo a la vez la sensación de dignidad y valor propio?
- Tu actitud es de todo o nada?
- Puedes sentir que tienes razón en ciertos aspectos pero no en otros, y aplicar esto mismo a las demás?
- Si algo está mal, no puedes sentir, ver, o experimentar lo bueno?
- Sientes que no te mereces las cosas buenas?
- Sientes que algunos de los logros listados anteriormente no pueden ser realidad para ti?
- Sientes que no te puedes visualizar en esa situación?
- Eres incapaz de manejar eso?
- Tal vez la incapacidad de gozar el placer de manera completa tenga que ver con ello?
- Confías en ti misma para manejar situaciones difíciles?
- Cómo reaccionas a la frustración?
- Algo en ti grita y llora como una niña?
- Te pones frenética?
- O, reaccionas siempre de manera racional y apropiada?
- Sientes la frustración momentánea como si fuera algo definitivo?
- O, eres capaz, si es necesario, de aceptarla, adoptar esta carencia y sacar lo mejor de la situación en el entendimiento de que esto no es definitivo?
- Es difícil para ti tomar decisiones?
- O, eres demasiada impulsiva para hacerlo?

- Nunca cambias de opinión?
- Deseas que una autoridad confiable se haga responsable de tus decisiones, de manera que no tengas la posibilidad de cometer errores?
- Sientes que es el fin del mundo cuando los cometes?
- Sientes que los demás te despreciarían si cometes un error, haces una elección equivocada o cambias de opinión?
- Eres capaz de afrontar las consecuencias de tus decisiones, lo que incluye la posibilidad de cometer errores?
- Te gusta apoyarte en los juicios de los demás?
- Es difícil para ti tener opiniones propias?
- Adoptas rápidamente un punto de vista porque la mayoría de las personas a tu alrededor lo hace, sin profundizar verdaderamente en el tema?
- O, sientes que tienes que retar siempre a los demás, a la autoridad en especial, aunque ésta no te beneficie y aunque la opinión a la que te aferras esté equivocada?
- Crees que tus opiniones están basadas en un estudio profundo, en una investigación y decisión objetiva, sin que intervengan tus prejuicios personales o tus emociones?
- Puedes recibir consejos y seguir asumiendo la responsabilidad porque tú decidiste que el consejo era útil?
- O, te sientes avergonzada de pedir o seguir consejos?
- Eres capaz de amar, o interesarte verdaderamente en los demás?
- O, confundes el sacrificio auto-destructivo, la posesividad y el sometimiento con el "amor verdadero" y la debilidad con la flexibilidad?
- Confundes el egoísmo sin escrúpulos con la fuerza, la asertividad y el sano amor a sí misma?

INTERNALIZACIÓN DE LA OPRESIÓN

La historia de los pueblos indígenas, está relacionada con el establecimiento del Estado español, cuya despiadada explotación fue el acicate de la conquista, a través de "**El Repartimiento y la Encomienda**", instituciones coloniales, dependientes entre sí.

El Repartimiento, obligó a los indígenas a tributar, trabajar en forma forzada y gratuita en haciendas, además de, para el sustento propio.

El Repartimiento fue la pieza clave del sistema económico de la colonia. A lo largo de tres siglos, este régimen, le imprimió un carácter a la sociedad guatemalteca;

condicionando de manera decisiva la lucha de clases, ideologías, formas del trato y manifestaciones de la vida social.

La concentración de población indígena en las reducciones, permitió la usurpación de tierras y otorgar grandes extensiones a los españoles y asegurar y sistematizar la provisión de mano de obra para el mantenimiento de la ciudad y las haciendas. Se repartieron tierras e indígenas para trabajar, con el argumento de que los indígenas eran repartidos "para cristianizarlos", lo cual justificaron con el argumento de que los indígenas practicaban "ritos diabólicos y brujerías".

La Encomienda, era una concesión librada por el rey a favor de un español "con méritos de conquista y colonización", que consistió en percibir los tributos de un conglomerado indígena. Fue un pretexto para repartir indígenas y explotarlos. Ninguna instancia superior controló lo que se hizo con ellos.

Los indígenas fueron fuerza de trabajo servil y tributario, y aunque a finales del siglo XVIII, se les reconocieron algunos derechos, en gran medida, continuaron siendo esclavos. Los conquistadores, justificaron el sometimiento y la apropiación del trabajo de los indígenas, hasta llegar a decir que "No eran seres humanos"; lo que no era coherente con sus principios católicos. Luego de muchas discusiones, reconocieron que los indígenas "Eran humanos, aunque inferiores", porque "No eran católicos", por tener la piel oscura, por practicar ritos y costumbres que calificaron de perversas, como por ejemplo: "La manera de vivir y pensar las relaciones sexuales".

Estos pensamientos y discursos contruidos sobre la inferioridad de los indígenas, permitieron y facilitaron la dominación. Desde entonces, esas ideas prevalecen en la sociedad guatemalteca, especialmente en los sectores de poder. Imaginemos la relación que eso tiene con nosotras, con nuestras imágenes inconscientes; su relación con la memoria corporal, la mente, la conciencia y el imaginario que tenemos; con el hecho, de que mujeres y hombres que tienen un discurso "de avanzada" reproduzcan prácticas opresivas, de dominación e imposición.

Hay que reconocer, que muchas veces las mujeres somos autoritarias e irrespetuosas. Actuamos con el lenguaje y los símbolos inconscientes que nos vienen de la represión. Es importante reconstruir nuestra historia para entender porque actuamos de una u otra manera.

Para Franz Fanon¹⁸: "Los oprimidos interiorizamos la visión que el opresor tiene de nosotros". Así, unos más que otros, de una manera u otra, hemos sido oprimidos;

¹⁸ Sociólogo Jamaicano que trabajó en los países colonizados en África

somos parte de una relación de poder, en la que nosotros "No somos", no ejercemos el poder. Esa relación de siglos, hace que introduzcamos en nuestro interior, elementos de la visión del opresor que transmitimos a nuestros hijos, hijas nietos y bisnietos (as).

Por ejemplo: Los grupos dominantes y opresores dicen que los mayas somos pobres, porque no trabajamos, somos haraganes, borrachos perezosos, tontos, necios. Ellos lo dicen y lo hemos creído. Nos han hecho creer que somos pobres porque no consumimos sus productos que producen y no somos como ellos quieren.

Con sus ideas de desvalorización de lo indígena, han logrado que nos avergoncemos de ser quienes somos. Hemos dejado de reconocer y valorar las grandes riquezas que tenemos como humanos, como personas, como mayas.

Tenemos que transformar y sanar esa pobreza mental, ideológica, espiritual y emocional que nos han generado y transmitido y, que hemos permitido al dejarnos seducir, pensamos: "Soy un fracasado porque no tengo el pantalón que dicen que hay que usar, el carro que hay que tener, la gaseosa que hay que tomar", y nos olvidamos de los más de 500 años de opresión impuesta".

Los grupos de poder utilizan diversos medios para transmitir ideas. El consumismo y la propaganda nos hacen olvidar que durante siglos los ejércitos españoles, criollos y los mas recientes, masacran pueblos para eliminar posibilidades de acceder a la riqueza. El consumismo por medio de la propaganda nos dicta que hay que comer hamburguesas, tomar gaseosas, sopas instantáneas, hasta hacernos creer que si consumimos esos productos somos bonitas e inteligentes; que somos iguales y vamos a recibir tratos justos.

Quieren que seamos como ellos: vestir, consumir, producir, peinarnos, pensar, como ellos. De lo contrario, seríamos inferiores. Esto provoca que muchos indígenas no quieran hablar el idioma materno, usar el traje regional, consumir productos naturales. Por ejemplo: "En lugar de tomar una limonada, tomamos una gaseosa, hasta llegar a ser lo que esperan que seamos".

Nos valoramos y nos vemos en función de ideas opresoras y no de lo que realmente somos; mujeres, mayas, sujetas sociales, hasta que finalmente nos desvalorizamos, rechazamos y nos avergonzamos de ser quienes y como somos, de lo que pensamos y lo que tenemos. En la actualidad se observan actitudes y expresiones que indican que repetimos los mismos modelos de opresión. Por ejemplo, en el sistema educativo, oficinistas, diputados, personal de gobierno y en muchas Organizaciones

No Gubernamentales, hay gente indígena que oprime, no escucha y repite los mismos modelos. Mujeres y hombres ladinos pobres suelen decir: "Soy pobre pero no indio".

Las personas oprimidas, cuando acceden a cierto nivel de poder, repiten el patrón de los dominadores porque es la única escuela o enseñanza que han tenido. Actúan así, entre otras cosas, porque no trabajan sus dolores, no se admite que la violencia enferma y se reproduce la opresión; la misma, de la cual son víctimas.

Los grupos que tienen el poder económico y político, exigen que seamos pueblos mansos, sumisos, ignorantes, cristianos que ponen la otra mejilla, aunque ellos no ponen la otra mejilla. Hacer nuestras, esas ideas, nos marca; hace que no nos veamos como somos y aprendemos a vernos a través de los ojos de los opresores. Es importante entender cómo hemos internalizado esos pensamientos, prácticas y valores para poder deconstruir y construir una identidad que no repita los mismos patrones.

"Como hemos interiorizado al opresor, estamos en referencia con "el otro" y no a nosotras mismas. Es necesario desarrollar conciencia crítica; Tener como referentes, nuestras propias necesidades y capacidades".

Los sectores de poder en Guatemala, no aprecian la cultura y la genialidad de los pueblos indígenas. Lo perverso, es que interiorizamos esas valoraciones y las reproducimos inconscientemente.

Se dice que las mujeres mayas tienen de doce a quince hijos(as); que no se cortan el pelo, son para la casa, y únicamente pueden trabajar como domesticas; que tienen que depender económicamente de los hombres. Estas ideas son opresivas y las hemos interiorizado hombres, mujeres mayas, mestizos, indígenas, ricos, pobres.

Creemos que tenemos que cargar una o varias cruces. Transmitimos valores y les decimos a nuestros hijos: "No llore, usted es hombre", "No tiene que ser sensible, tiene que ser valiente". Lo mismo sucede con la sexualidad; todo eso, lo vamos guardando y después nos preguntamos: ¿Por qué nos enfermamos tanto?

Es nuestra responsabilidad recuperar nuestra historia, ¿Qué orgullo, qué autoestima, qué identidad van a tener nuestros hijos e hijas, si no comenzamos a contar nuestra historia?

Es importante ver la historia con una mirada integral, de forma holística, con respeto por el rol que las mujeres jugamos en la historia.¹⁹ Eso ayuda a elevar nuestra autoestima, a erradicar la opresión, a aportar en la construcción de un país distinto, con nuevos paradigmas y expresiones artísticas, en todas sus formas, que nos permitan recuperar y restablecer el orgullo étnico-cultural. **“De la cultura se habla maravillas en los museos, en los libros, en las universidades, pero no se dice nada de la gente que le da vida. Se habla del calendario maya, se alaba su exactitud; pero no se enseña en las escuelas”.**

Si queremos erradicar la opresión, debemos exterminar al opresor que hay en cada una. No podemos cambiar nuestro entorno si no cambiamos nosotras. Dejar de transmitir y repetir en nosotras y nuestras familias, patrones aprendidos; sentir orgullo y dignidad por nuestra cultura y las cosas que hacemos. Cultivar en nosotras, en nuestros hijos e hijas, orgullo étnico-cultural. Reconocer que tenemos muchas cosas por las cuales podemos sentirnos orgullosas.

Se plantea la sanación para deconstruir la internalización de la opresión. El baile, la acupuntura, la acupresura o masaje corporal, los ejercicios bioenergéticos entre otros, nos ayudan a deconstruir la opresión si se realizan de manera constante. Los procesos sistemáticos de formación que incorporan sanación, buscan despertar la memoria para sanar lo que vivimos, lo inconsciente, el imaginario colectivo.

El imaginario tiene que ver con nuestras vidas. Tenemos como tarea: Recuperar la historia local de las mujeres, la que aún está oculta y lo que en realidad pasó en nuestros pueblos, lo que vivimos las mujeres mayas a lo largo de la historia. Por ejemplo: El rol establecido para mujeres indígenas concubinas de españoles, ya que la única mujer reconocida en forma legítima era la española. Por ende, fueron pocos los españoles que al morir, entregaron sus bienes a sus concubinas indígenas; quienes pudieron ser nuestras abuelas o tatarabuelas.

Deconstruir la internalización del pensamiento opresor es un trabajo que nos toca hacer. Rescatar la historia y el proceso de sometimiento a las mujeres y a los pueblos mayas. Retomar los hechos, nos ayuda a entender valores e ideas que tenemos.

I. SÍNDROME DE VÍCTIMA

Para modificar nuestra manera de ser, pensar y actuar; para transformar la realidad que nos afecta a las mujeres, es necesario reflexionar sobre la internalización del pensamiento opresor y su vinculación con el síndrome de víctima.

¿Qué es el síndrome de víctima? Es sentirse culpable frente a otros, otras y ante los opresores. Se traduce en pensar que los pueblos indígenas, los campesinos, las mujeres, somos culpables, de la problemática que nos afecta.

Cuando nos sentimos culpables, pensamos en forma contradictoria.

El síndrome también se manifiesta en otras situaciones. Es frecuente encontrar a mujeres que son abusadas y golpeadas por el marido, y si éste es llevado a juicio, ellas lo defienden y se acusan a sí mismas por *“portarse mal”*, *“por no cumplir con sus obligaciones”*.

Muchas mujeres se atreven a acusar al marido de malos tratos en los juzgados, pero, al poco tiempo, las golpean y piden que los liberen; argumentan que se han dado cuenta que en realidad *“ellas eran las culpables por no obedecer al marido”*, *“por no atenderlo bien”*. Esa culpa, es reforzada por jueces, que ven la violencia hacia las mujeres, como algo “normal” en la relación de pareja y las mujeres dejamos de ser nosotras mismas, por ser como los demás esperan que seamos.

SALUD SEXUAL INTEGRAL

IMPORTANCIA DEL SEXO

La sexualidad es un aspecto integral en la personalidad: somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos. En el sentido más amplio, la sexualidad ocupa un lugar central en el desarrollo de la identidad personal y en las relaciones interpersonales. La intimidad y el amor, son aspectos de la vida, que están relacionados con la sexualidad. Desde la perspectiva social, la familia y la sobrevivencia de la especie humana requieren del acto sexual coital entre un hombre y una mujer. Por lo tanto, es innegable la importancia que tiene el sexo en nuestras vidas.

EL TABÚ DEL SEXO

A pesar de los adelantos en conocimientos científicos de los últimos siglos y de las investigaciones que demuestran la función significativa de la sexualidad en las relaciones interpersonales, nuestra sociedad aún arrastra vestigios de épocas pasadas cuando ésta se consideraba como algo sucio, vergonzoso y de poca importancia. Hablar de sexo –no importa en que forma– se interpreta como una manera de fomentar un comportamiento “malo”. El “complot del silencio” se da en los hogares, en las escuelas y en las demás instituciones sociales y hasta entre las parejas. Este tabú del sexo ha contribuido a perpetuar la ignorancia y los mitos

sexuales, los cuales se siguen transmitiendo de generación en generación. Existe, además, una actitud hacia la sexualidad como algo intrínsecamente malo y se crea cierta ansiedad frente al tema. Esta visión limitada y distorsionada de la sexualidad se refleja en los chistes de doble sentido y en la forma cruda y hasta violenta que se presenta en sexo en la pornografía.

DETERIORO SOCIAL

A la misma vez, en estas décadas se ha sentido un deterioro de la calidad de vida. Los adelantos científicos y tecnológicos de han desarrollado en forma desmedida, sin tomar en cuenta el impacto que pueden tener en otras áreas de la vida. Se explotan los recursos naturales de la Madre Tierra y el desbalance ecológico se manifiesta por la contaminación, de los elementos, agua y aire, por la extinción de cantidad de especies de la flora y fauna y por el aumento de enfermedades causadas por el ambiente tóxico. Los problemas económicos aumentan la sensación de malestar y de angustia: la sobrepoblación y el hambre continúan en grandes sectores del mundo y las diferencias entre los ricos y los pobres se hacen cada vez mayor. La violencia aumenta en el nivel personal, social y global.

SEXO DE COMPENSACIÓN

Tal vez la ausencia de valores es la crisis mayor que enfrentamos. Los valores humanistas se reemplazan por el materialismo, el egocentrismo y la búsqueda de la comodidad y del placer. Hay personas que por la desilusión y la enajenación buscan maneras de compensar. Frente a esta realidad, la actividad sexual tiene una función anestésico –al igual que otros escapes, como las drogas, el alcohol, la televisión- y sirve compensar las frustraciones y el vacío existencial que se experimenta. Se busca en el sexo darle sentido a la vida.

PROBLEMAS DEL SEXO

Esta situación social combinada con la ignorancia y las actitudes negativas sobre la sexualidad generan una variedad de problemas sexuales, tanto a nivel personal como social. Entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- La insatisfacción sexual y las disfunciones sexuales.
- Los embarazos no deseados.
- Las enfermedades transmitidas por la actividad sexual.
- El abuso sexual de niños y niñas y adolescentes.
- Las violaciones y otros tipos de violencia sexual.

- El riesgo social contra la mujer.
- Los prejuicios ante las diferencias sexuales.
- El rechazo de la homosexualidad y la bisexualidad.
- Los problemas por la falta de dominio del impulso sexual.

LA SALUD SEXUAL INTEGRAL

El primer paso para enfrentar estos problemas es tener una comprensión más clara de lo que es la sexualidad y el proceso sexual humano. Esta comprensión le permitirá a la persona tomar decisiones responsables sobre su comportamiento sexual y promover una salud sexual integral.

El término salud sexual integral se deriva del concepto de salud integral, el cual conoce la unidad e interrelación del organismo humano con su ambiente. Las investigaciones de casos clínicos han demostrado sin lugar a dudas, el impacto de la mente, las emociones y de múltiples factores ambientales sobre el estado físico de la salud.

Esta interrelación también se observa en el comportamiento sexual. No somos máquinas sexuales: la respuesta está afectada por factores mentales, emocionales, sociales, y espirituales. Para lograr y mantener la salud sexual, por lo tanto, es necesario un enfoque integral que tome en cuenta todas estas dimensiones.

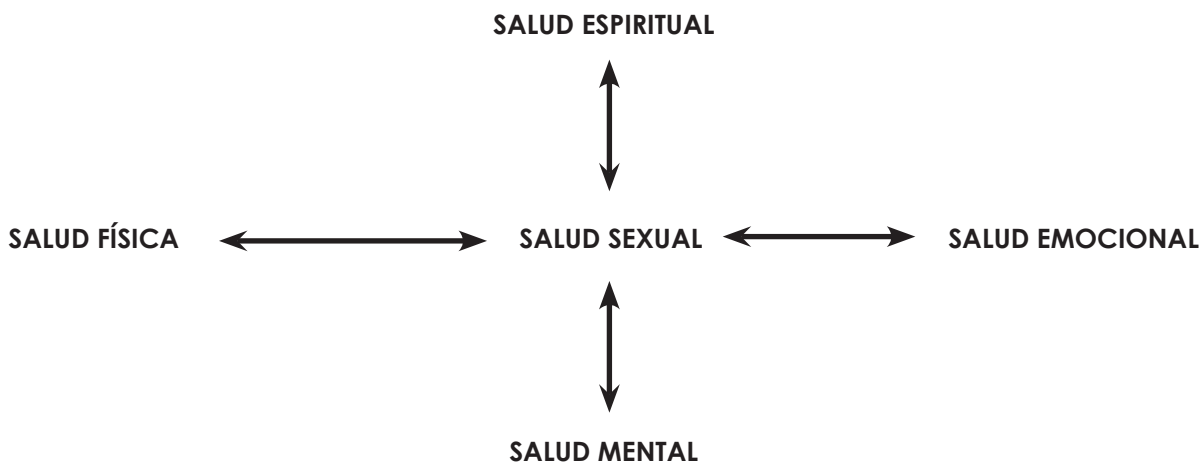
Tradicionalmente, la salud sexual se ha definido en términos de ausencia de enfermedad y se ha limitado a los problemas del sistema reproductivo, especialmente los relacionados con la infertilidad, y a las enfermedades transmitidas sexualmente.

Sin embargo, en 1974, la Organización Mundial de la Salud, amplió éste concepto y definió la salud sexual como: "la integración de los distintos aspectos de la sexualidad –físicos, emocionales, intelectuales y sociales- de manera que ésta enriquezca y facilite el crecimiento de la personalidad, de la comunicación y del amor".

De esta definición se puede extrapolar tres aspectos:

1. La capacidad de disfrutar y controlar la conducta sexual y reproductiva de acuerdo a una ética personal y social.
2. La ausencia del temor, la vergüenza, la culpa, las creencias falsas y otros factores psicológicos que inhiben la respuesta sexual.
3. La ausencia de desórdenes orgánicos, enfermedades y deficiencias que intervienen con las funciones sexuales y reproductivas.

El siguiente diagrama ilustra la interacción de estos aspectos:



CARACTERÍSTICAS DE LA SEXUALIDAD HUMANA

La sexualidad humana es un fenómeno bio-sico.social y evolutivo: se compone de elementos biológicos, psicológicos, socio-culturales, todos interactuando entre sí en un estado de cambio continuo. Es un proceso que se va haciendo cada día, que se construye según las experiencias que se viven y según el medio social en que la persona se mueve. Tiene una base biológica –el cerebro, los cromosomas, el sistema endocrino, los órganos sexuales internos y externos- pero la influencia de múltiples factores psicosociales es crucial en el comportamiento sexual.

El ser humano tiene un desarrollo cerebral mucho más complejo que el de los animales lo cual le permite dirigir la expresión de sus impulsos sexuales y manifestar una gran variedad en su comportamiento sexual. El comportamiento sexual humano es potencialmente una actividad consciente, sujeta a responsabilidad de cada persona y sobre la cual se toman decisiones. Las siguientes características de la sexualidad humana destacan algunas diferencias entre el sexo animal y el sexo humano:

ÚNICA. Cada persona tiene su propio sentido de lo que es sexo en su vida: lo que lo motiva, el tipo de actividad que disfruta, la pareja que lo o la atrae, la importancia que le da al sexo. No existe un modelo fijo ni universal.

APRENDIDA. El comportamiento sexual es mayormente aprendido. Los factores psico-sociales y las experiencia aprendidas de vida influyen en lo que la persona hace y cómo se siente sobre lo que hace.

CAMBIANTE. La expresión de la sexualidad cambia a través de la vida de la persona a tono de las circunstancias, los cambios en su desarrollo psico-físico y las modificaciones en sus creencias y valores.

VARIANTE. Hay una gran variedad en los estilos de vida sexuales, tanto a nivel personal como social. Los “guiones sexuales” reflejan las diferencias de cada cultura según la época y las ideologías sociales.

PLACENTERA. El comportamiento erótico es fuente de placer por las sensaciones físicas de la excitación y el orgasmo y el gozo psicológico del amor y de la intimidad emocional.

INTERPERSONAL. Con excepción de las fantasías y la masturbación solitaria, la actividad sexual es una interacción entre dos o más personas. Por lo tanto, en la misma se manifiestan los distintos aspectos de cualquier relación: poder y sumisión, confianza y desconfianza, y otros.

CONFLICTIVA. El comportamiento sexual es conflictivo en varios niveles: en el personal, por las contradicciones entre las creencias y los actos. En la pareja por las diferencias individuales y los conflictos de intereses y entre grupos religiosos, generacionales, políticos y otros por los distintos valores y creencias respecto a la actividad religiosa.

El siguiente diagrama, refleja la complejidad de la sexualidad:



Reconocemos que el tema de la sexualidad, además de ser amplio y profundo, es complejo. Aún nos quedan muchas cosas por comprender. Por lo tanto, es necesaria una actitud de reflexión y de apertura, ante muchos de los temas que se hayan entorno a sexo y sexualidad, en última instancia, al igual que la vida y la muerte, la sexualidad es uno de los misterio insondable que el ser humano enfrenta en su vida.

APOYO PSICOSOCIAL EN CASOS DE DESASTRES

Principios:

1. Todas las personas que presenciaron el desastre fueron afectadas psicológicamente.
2. Las víctimas no se identifican con problemas de salud mental, hay que ir a ellas, en vez de que ellas busquen ayuda.
3. Por lo tanto, no se les ofrece “consejería psicológica” , sino “apoyo con recursos”
4. Hay que aprovechar la concentración de personas damnificadas en albergues o centros de distribución para trabajar en grupos, e identificar a las personas con quienes hay que trabajar individualmente.
5. La mayoría del apoyo es práctico.
6. El apoyo en salud mental tiene que ser adecuado para la cultura y el contexto – en el idioma materno- según los patrones de lenguaje corporal de la comunidad, etc.
7. Hay que respetar a las víctimas – muchos trabajadores de emergencia llegan a tratar a la comunidad como niños incapaces, porque son ellos los profesionales, que mandan, que llegan con el apoyo, etc. – esto es fatal para el buen funcionamiento de un programa de apoyo de salud mental.
8. Hay que intervenir según la fase del desastre – sobrevivencia en los primeros días, establecimiento de sistemas; comida, agua, ropa y medicamentos, en las primeras semanas y luego una intervención planificada de salud mental 3 -6 semanas después del desastre.

Personal:

Se propone un equipo de apoyo en cada municipio, de preferencia:

- Hablante del idioma materno.
- Ambos sexos.
- Variedad de edad de las terapeutas.
- Inclusión de terapeutas tradicionales (Aj Q'ij, Curanderos, Comadronas)

QUÉ PROBLEMAS VAMOS A ENCONTRAR EN LA COMUNIDAD?

TEMOR:

Miedo traumático por el impacto de presenciar la inestabilidad de lo más estable en el mundo – la misma tierra, las mismas montañas-

Respuesta:

- Contextualizar los movimientos de la tierra, -era temporal, no será siempre así-.
- Compararlo con otros desastres, después de la crisis, se vuelve a lo normal.

INSEGURIDAD:

Todo lo normal se ha cambiado -las personas no tiene puntos de referencia de su mundo- tanto físicamente (se cambio la estructura física de la comunidad como socialmente; no hay mercado, no hay clases, no hay trabajo agrícola)

Respuesta:

- Hay que restablecer la "normalidad" en la medida de lo posible, lo más antes posible -empezar clases, para los niños con horarios estables.

IMPOTENCIA:

las personas se sienten impotentes ante el desastre -están inundadas por las personas "expertas" profesionales, nacionales y extranjeros, soldados con aparatos avanzados, (helicópteros), y la comunidad se siente que la reconstrucción está fuera de su control, o fuera de su poder de influirlo.

Respuesta:

- Hay que empezar a involucrar a la comunidad lo más antes posible en la toma de decisiones sobre las acciones inmediatas y de mediano y largo plazo. Para hacerlo, hay que involucrar a los líderes de la comunidad; Alcalde Comunal, ancianos, autoridades religiosas locales, comités ya existentes,; no solo son los que conocen la comunidad, sino también aumentar la participación de ellos, da un sentido de participación, da un sentido de seguridad a la comunidad.
- Hay que empezar a asignar tareas a cada sector de la comunidad. Ya que no existen las actividades normales, sino están ocupados en alguna tarea específica, aumenta el trauma de nerviosismo, desánimo, y el sentido de impotencia.
- Un mecanismo será empezar la planificación de memoriales, actividades de conmemoración religiosa o social para las víctimas que fallecieron.

FALTA DE COMUNICACIONES:

Hay que introducir mecanismos para mantener informada a la comunidad sobre llegadas y distribución de ayuda (incluso los criterios de distribución para evitar conflictos, (a fulano se le dio y a mi no)

Con la buena comunicación se evitan rumores no verídicos que siempre

acompañan un desastre de este tipo, sobre nuevos desastres que se acerquen, etc. Nótese que este tipo de rumores siempre son negativos - se trata de algo malo que viene y aumenta mucho la preocupación y estrés en la comunidad.

En una situación clínica, se distingue entre la preocupación (normal) y el trauma (enfermedad), pero en el contexto de emergencia, hay que entender simplemente que se trata del grado de preocupación que demuestra - si es hasta debilitar a la persona, requiere una intervención más profunda.

Necesidad de expresión:

La toma de testimonios es muy eficaz, el permitir el desahogo de las personas afectadas. A la vez la persona enfrenta su realidad en vez de intentar tapanla, se siente la solidaridad de una experiencia compartida con sus prójimos. Donde sea posible, la toma de testimonios puede ser con la presencia de personas de fuera de la comunidad, aunque dado en el idioma materno. Es importante apuntar estos testimonios en forma escrita o mediante video, grabadora de voz, fotos, para que la comunidad se sienta que se está tomando en serio sus historias, que no se las lleve el aire y desaparezcan.

REUNIÓN COMUNITARIA:

- Desahoga su trauma.
- Da voz a la comunidad en reconstrucción
- Si el grupo es grande, con grupos de trabajo según sectores. La misma comunidad puede seleccionar los grupos; por caserío, por edad, por sexo, por grupo religioso, (mucho cuidado con esto, no queremos dividir la comunidad, pero a veces un grupo puede tener interés en una actividad espiritual como respuesta válida a una crisis - una ceremonia Maya, por ejemplo)
- Cada sector tiene sus áreas de intereses prioritarios, y hay que tomar en cuenta cada interés -sino- podríamos sembrar en estos momentos resentimientos y envidias que durarían generaciones.

TERAPIA GRUPAL:

- Una persona puede facilitar una reflexión sobre las experiencias de la comunidad con grupos hasta de 50 personas, de preferencia que todos tengan la posibilidad de expresarse.
 - Preguntamos:
 - ¿qué nos pasó?
 - ¿en dónde estamos?
 - Qué será de nuestro futuro?
 - Acciones que vamos a tomar.

TRATAMIENTOS

NIÑAS Y NIÑOS 1-5 AÑOS:

Problemas:

- Se orina en la cama
- Miedo
- Lloro más
- Le falta el apetito
- Nauseas
- Pesadillas
- Problemas al hablar
- Ansiedad
- Miedo
- Berrinches
- Tristeza
- Falta de expresión
- Aislamiento

Tratamiento

- Asegurarle verbalmente que ya terminó el desastre, temblor, etc
- Tratar de dormirle a la hora normal
- Escucharle cuando quiera hablar sobre su experiencia
- Ayudarle a jugar durante el día, actividades lúdicas

NIÑAS Y NIÑOS DE 6 – 11 AÑOS

Problemas

- Agresividad
- Hiperactivo
- Se comporta como un niño más pequeño
- Busca constantemente la atención de su papas o mayores
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago
- Pesadillas, insomnio
- Tristeza
- Falta de expresión
- Aislamiento

Tratamiento

- Darle más atención
- Ponerle límites a su agresividad

- Darle tareas con estructuras –tareas específicas en el hogar o la comunidad-
- Escucharle cuando quiera hablar sobre la experiencia
- Involucrarle en la preparación de comidas, búsqueda de agua, construcción de albergues, (tareas pequeñas)

SEÑORITAS Y JÓVENES 12 – 18 AÑOS

Problemas

- Se pone rebelde
- Ya no tan responsable
- Aislamiento social
- Tristeza
- Se siente inadecuado o impotente
- Falta de interés en las actividades con sus amigos
- Cambios de apetito
- Dolores de cabeza
- Dolores de estómago

Tratamiento

- Darle más atención
- Escucharle cuando quiera hablar de su experiencia, no obligarlo
- Involucrarle en la respuesta de la comunidad al desastre
- Ponerle a trabajar físicamente
- Resumir actividades normales (escuela, religiosas, etc)

ADULTAS – ADULTOS

Problemas

- Problemas de dormir
- Hace muchas actividades, pero no son eficaces
- Lloro fácilmente o no muestra sus sentimientos
- Conflictos dentro de la familia
- Demasiado atento, alerta ante cualquier sonido, etc
- Aislamiento total
- Fatiga, cansancio total
- Cambios de apetito
- Cambios bruscos de humor
- Dolores de estómago
- Depresión, tristeza
- Irritabilidad
- Sentido de culpabilidad

Tratamiento

- Escucharle cuando quiera hablar de su experiencia
- Ayudarle con sus problemas prácticos -como conseguir agua, comida, medicina, albergue-
- Apoyar a toda la familia a resolver conflictos
- Mantenerle informado sobre qué está sucediendo en la comunidad y en el país
- Proveer información sobre servicios profesionales de apoyo o de terapia
- Involucrarle en la toma de decisiones sobre la reconstrucción de la comunidad

ANCIANAS Y ANCIANOS

Problemas

- Aislamiento
- No querer salir de casa
- No se haya en un lugar nuevo
- Se ponen peor si tienen enfermedades crónicas
- No duermen bien falta de memoria
- Se confunde, se desorienta
- Más sensible al frío
- Sospechoso
- Enojado
- Teme tener que vivir en un albergue o una institución
- Vergüenza de depender de comer, vestir de lo que les den.

Tratamiento

- Asegurarle que ya pasó el desastre
- Orientarle sobre los próximos pasos
- Mantenerle informado sobre el ámbito
- Ayudarle con cosas prácticas, buscar medicamentos, hierbas, agua, comida
- Ayudarle a rescatar todas sus cosas posibles
- Apoyarle a planificar en donde va a vivir la familia a mediano y largo plazo

DESORDEN DE ESTRÉS POST TRAUMÁTICO

Es un caso de trauma grave, en donde el paciente muestra la mayoría de los síntomas mencionados, existen tratamientos de mediano plazo, pero estos requieren una capacitación más específica de los profesionales:

- Terapia cognitiva

- Terapia de comportamiento
- Seegmor Matriz
- EMDR

Para deducir el estrés y empezar a equilibrar las energías del organismo, se recomienda:

- Masajes en los hombros, el cuello, la cabeza, la cara, hombros y las manos, ojo con la pertinencia cultural

Existen plantas medicinales que nos podrían ayudar;

Depresión:

- **Hojas de naranja:** tomado en té en cocimiento – una palma de hojas secas o frescas, picadas y hervidas en un litro de agua 3-4 tasas al día
pericón: tomado en té apagado -las hojas picadas, se echan en agua hervida, se reposa 5 minutos, se toma 3 veces al día.

- **Tranquilizantes:**

- **Flor de tilo:** tomado en té en cocimiento – 3 dedos de semillas/hojas secas o picadas y hervidas en un litro de agua 3-4 tasas al día.

- **Albahaca:** Tomado en té apagado - las hojas picadas, se echan al agua hervida, se reposa 5 minutos, se toma 3 veces al día. NOTA; abortiva.

- **Manzanilla:** tomado en té apagado -las flores picadas, se echan en agua hervida, reposa 5 minutos se toma 3 veces al día.

Susto: tomado en té apagado – 3 dedos de hojas picadas, se echan al agua hervida. Reposo 5 minutos se toma 3 veces al día. NOTA: es abortivo no dar a las mujeres embarazadas, pero se puede escupir de la boca de la terapeuta en cara y nuca de la paciente, culturalmente no hace una anciana o anciano de la comunidad. En el caso de un bebé, lo mismo, pero tapada la carita, para cuidar sus ojos.

Los baños de hierbas o con flores: en Tuj, Chuj o temascal, como un ritual energético, para juntar las energías dispersas.

ADICCIONES

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

En las últimas décadas se ha podido concluir que la adicción tiene un origen multifactorial e involucra una interacción compleja entre precursores genéticos,

fisiológicos y ambientales. Podríamos resumirlos brevemente en los siguientes rubros:

A. FAMILIARES:

Son los factores de riesgo más frecuentes en especial en el alcoholismo. Por lo general hay permisividad en el seno familiar, problemas de comunicación (falta o comunicación disfuncional ejemplo: maltratos, insultos, dominancia), pobres estilos disciplinarios, rechazo parental, pérdida de los valores, abuso físico y sexual (particularmente en mujeres); hogares desintegrados (divorcio, separaciones), así como la falta de adecuada supervisión familiar.



B. SOCIALES:



Nuestra sociedad es permisiva con el alcohol y en tal sentido desde que nacemos hasta nuestra muerte los eventos sociales están entremezclados con el alcohol, la disponibilidad de las bebidas etílicas juega un rol importante para el inicio del de sustancias ilegales. El machismo es otro atributo psicológico de base cultural que tiene mucha relevancia en los patrones de consumo de nuestra sociedad.

Aspecto adicional a considerar es el vínculo con amistades malsanas con tendencias antisociales donde la presión de grupo ya sea en contextos sociales, laborales o académicos son muchas veces la que precipita el desarrollo de consumos excesivos y finalmente la dependencia.

C. PSICOLOGICAS/PSIQUIATRICAS:

Los factores de riesgo más reconocidos para el desarrollo de las adicciones se resumen en los siguientes: (Kumpfer, 1993; Saavedra-Castillo, 1996):

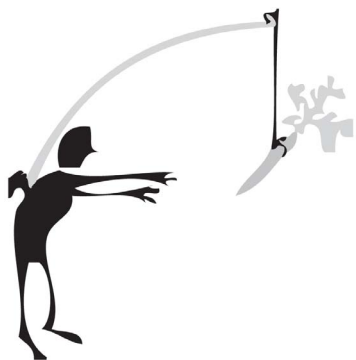
Perturbadores de Conducta: Rebeldía con tendencia a transgredir las normas sociales, indisciplina, impulsividad y/o agresividad, hurtos o tendencia a



vínculos con pandillas callejeras.

Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención que se refiere al niño(a) con problemas de inquietud, hiperactividad, impulsividad y serios problemas de atención con el resultante menoscabo en el rendimiento escolar. Dada su inquietud e hiperactividad muchos de estos niños desarrollan problemas de conducta y con frecuencias estos cristalizan en problema con alcohol u otras drogas.

Trastornos de Personalidad: Problemas en la forma del comportamiento (conducta), la manera de pensar (cognición), la modalidad de manifestar sus afectos e impulsos, así como la manera de relacionarse con los demás. En el escenario de la dependencia a sustancias muchos de los trastornos de personalidad predisponen al consumo, por lo cual es pertinente, su adecuado reconocimiento y atención temprana para evitar su desenlace en problemas adictivos.



Trastorno de Personalidad Dependiente: Joven que se deja llevar por el grupo, usualmente pasivo, de poco carácter, que por lo general no asume sus propias decisiones sino deja que otros lo hagan por él, inseguro, con marcadas necesidades de ser asistido por los demás. Frecuentemente estas personas son presa fácil de la presión social para el consumo de alcohol y otras drogas.

Trastorno de Personalidad Evitante (Ansiosa): Es la persona con rasgos de timidez de mucho tiempo, con creencias de ser inferior, socialmente inaceptable, con serios problemas para relacionarse a nivel social (particularmente con el sexo opuesto) por el temor a la crítica, rechazo al no "caer bien".



Muy cohibida, temerosa al fracaso y que con frecuencia usa el alcohol y otras drogas (estimulantes) como forma de desinhibirse, relajarse y así poder suplir su deficiencia psicológica personal y enfrentar las situaciones sociales y temores diversos.

Trastorno de Personalidad Antisocial (Disocial): Se refiere a un trastorno con claras perturbaciones conductuales antes de los 15 años, caracterizada por la trasgresión repetitiva y constante de las normas sociales y de los derechos de los demás, con problemas de indisciplina, rebeldía y variados grados de conductas antisociales

(delincuenciales). Tal trastorno suele acompañarse del uso del alcohol y otras drogas dentro del repertorio conductual antes mencionado. Es uno de los trastornos de peor pronóstico y que es una condición que debe ser identificada por el riesgo de manipular el entorno en beneficio personal.

Trastorno de Personalidad Histriónica: Trastorno frecuente de el género femenino, caracterizado por la tendencia a la exageración en la expresión de sus emociones, con búsqueda constante de ser el centro de la atención, con poca tolerancia a la frustración, con tendencia a enfrentar sus problemas o conflictos a través de conductas mal adaptadas ejemplo; desenfrenos impulsivos, gestos suicidas, manifestaciones conversivas (desmayos, "crisis de nervios", cefaleas intensas, etc.) o disociativas (ejemplo. estado de trance, desorientación en persona, conductas regresivas) cuya finalidad es manipular a su entorno (pareja, familia) para satisfacer sus necesidades personales.



Este tipo de personalidad con frecuencia usa el alcohol, los sedantes u otras drogas para enfrentar sus conflictos de relación y/o sus tensiones extremas, calmando transitoriamente sus angustias para luego cristalizar en la dependencia.

3. OTRAS CONDICIONES PSICOLÓGICAS PSIQUIÁTRICAS:

A) DEPRESIÓN



La depresión se refiere al estado de abatimiento, tristeza, desesperanza, minusvalía, emotividad, insomnio, pérdida de apetito e ideas de muerte o intentos suicidas con variados grados de compromiso funcional en las áreas académicas, laborales o socio familiares de más de dos semanas de duración, desencadenada o no por estresores ambientales (ejemplo: muerte de familiar, problemas económicos, conflictos familiares, etc), constituye una de las condiciones que pueden anteceder a la iniciación de la adicción o a un consumo excesivo crónico de alcohol y otras sustancias.

B) ANSIEDAD

Estrés es una de las condiciones más frecuentes con las que una persona se enfrenta en el diario vivir. El estrés se define como el estado de tensión generado por los múltiples problemas o presiones (personales, familiares, económicos, etc) que la persona puede estar enfrentando y que es el resultado de la forma como esta aprecia tales estresores y de los mecanismos de afrontamiento que dispone a través de su experiencia de vida. (Goetsch,V., Fuller, M.,1993).

Tal situación es con frecuencia el precipitante del consumo de alcohol u otras drogas como forma de aplacar la angustia, la tensión en algunos casos, y en otros como forma de olvidar la realidad tan dura. Aquí la orientación apropiada de las medidas de relajación así como del uso adecuado de su red sociofamiliar inmediata son las medidas más a la mano que se disponen para enfrentar tal condición.

C)

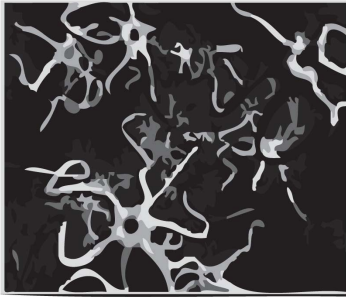
Otro trastorno frecuente es el de la Ansiedad Generalizada que se refiere al estado de ansiedad crónico. La persona se preocupa en demasía por todas las cosas, y tiene tendencia a pensar en las diversas posibles eventualidades negativas de su vida o de sus allegados. Por lo general tales personas dado los niveles elevados de tensión son candidatos plausibles para el consumo de alcohol como forma de mediar su tensión excesiva. Las medidas preventivas más adecuadas son similares a las del estrés.



Finalmente en el rubro de la ansiedad se tiene al Trastorno de Pánico que se refiere a aquella condición que se presenta entre la segunda y tercera década de la vida y que se caracteriza por episodios transitorios (minutos) de crisis de ansiedad, desesperación, falta de aire, sensación de vacío en el estómago, palpitaciones, tensión muscular generalizada, temor a volverse loco, o deseos de salir corriendo, que por lo general se acompaña de inseguridad y al repetirse las crisis deviene en un estado de tensión permanente (ansiedad anticipatoria) que hace a la persona muy insegura y limitada y con marcadas restricciones, salir por los temores de una recurrencia en la calle y de encontrarse sólo(a).

Es un trastorno que requiere ser reconocido y tratado psiquiátrica y psicológicamente, de manera apropiada dado que se asocia con un curso desfavorable del alcoholismo. Otra consideración importante es que trae consigo un riesgo elevado de habituación a sedantes por el marcado tinte ansioso.

D) BIOLÓGICAS:



Desde la perspectiva biológica se ha podido determinar que muchos de los efectos de reforzamiento del consumo de alcohol se debe su acción a nivel del sistema mesolímbico dopamínico, especialmente del núcleo acumbens. Del mismo modo se ha podido comprobar que diversos receptores cerebrales juegan un papel en las adicciones, entre ellos están los receptores opioides, el GABA, el N-metil-D-Aspartato e incluso los receptores serotoninérgicos.

En el alcohol se debe su acción a nivel del sistema mesolímbico dopamínico, especialmente del núcleo acumbens. Del mismo modo se ha podido comprobar que diversos receptores cerebrales juegan un papel en las adicciones, entre ellos están los receptores opioides, el GABA, el N-metil-D-Aspartato e incluso los receptores serotoninérgicos.

A su vez una de las más recientes hipótesis postula que los estímulos condicionados asociados con el uso de alcohol y drogas pueden elicitar sustratos neuronales (predominantemente de opioides endógenos) que son similares a los producidos por la droga, incrementado así anhelo intenso y el consumo de la sustancia. Muchos de estos cambios son responsables de la llamada "neuroadaptación", que corresponde a la tolerancia celular o farmacodinámica --condición que se refiere a cambios neuroquímicos complejos en la membrana celular con una subsecuente alteración en el fluido iónico por lo cual el cerebro requiere de la sustancia adictiva para funcionar apropiadamente.

E) HEREDITARIAS:

Hoy en día la participación genética en el desarrollo del alcoholismo y drogadicción es un hallazgo que no tiene duda, demostrado a través de los estudios en animales, gemelos y de adopción que han confirmado tales asociaciones. Los estudios más actualizados sobre la tasa de herencia general para el alcoholismo fluctúan entre el 60% y 90%. (Schukit, M., 1991). Parientes cercanos de alcohólicos primarios tienen aproximadamente 3 a 4 veces más el riesgo de desarrollar el trastorno.



Del mismo modo en los hijos de alcohólicos se han encontrado un incremento de reacciones placenteras ante la exposición al alcohol, una menor alteración cognitiva y psicomotora así como una serie de cambios en el sistema nervioso central que los predisponen al alcoholismo. (Kumpfer,K.,1993; Harrison's, y col; 1994; Schukit, M.,Smith,T.,1996).

LOS EFECTOS NOCIVOS DEL ALCOHOL

En el camino por la vida el ser humano lo desconoce casi todo. No sabemos quiénes somos, ni de dónde venimos, ni cuál es la finalidad de nuestra existencia.

Somos manejados por fuerzas inconscientes que a través de la publicidad nos imponen costumbres, vicios, deseos, etc. Nuestro propósito es que el ser humano se conozca a sí mismo y pueda liberarse en éste mundo falso e ilusorio en que vivimos y en donde nadie es feliz.

No hay necesidad de discutir largamente sobre los efectos del alcohol. Su mismo nombre árabe (igual a la estrella de algol, que representa la cabeza de Medusa, cortada por Perseo) quiere decir sencillamente DEMONIO.

Y es efectivamente un Demonio o maléfico espíritu, cuando se posesiona del hombre; esto es evidente y fácilmente demostrable por sus efectos, que van desde la borrachera al delirium tremens y a la locura, consignándose en los descendientes bajo la forma de parálisis y otras taras hereditarias.

Es incuestionable que siendo el alcohol un producto de desintegración, que se origina también en nuestro organismo, entre los que se eliminan por la piel, tiene una tendencia vibratoria, disgregante, disolvente y destructora, secando nuestros tejidos y destruyendo las células nerviosas, las que gradualmente son sustituidas por cartílagos.

Resulta palmario y manifiesto que el alcohol tiende a eliminar la capacidad de pensar independientemente y de juzgar serenamente, ya que estimula fatalmente la fantasía y también debilita espantosamente el sentido ético y la libertad individual. Los dictadores y los tiranos, no ignoran que es más fácil gobernar y esclavizar a un pueblo de bebedores que a un pueblo de abstemios. En estado de embriaguez se cometen actos contra el decoro, el sentido moral y es notoria la influencia del alcohol sobre los crímenes.

El alcohol es la sustancia maligna que caracteriza en forma íntima los mundos

infiernos. El humo y los vapores del abismo huelen a alcohol. El eje fatal de la rueda del sansara está humedecida con el alcohol". El abominable vicio del alcohol ha dejado tras de sí, centenares de muertos, hijos tarados, rencores y familia enteras desamparadas por su causa. El alcohol ha embrutecido y degenerado a la raza humana.

ETAPAS DEL ALCOHOLISMO

INICIACIÓN.

La sociedad ha idealizado el falso concepto del machismo y se considera equivocadamente que ser hombre es tener vicios como el del alcohol y el del cigarrillo. Estos conceptos equivocados sirven para iniciar al joven en el vicio del alcohol, ya que el joven quiere imitar a los que les han hecho creer que son machos y hombres. El ser humano no es más que un humanoide intelectual. El verdadero hombre es el SUPER HOMBRE, es el iniciado que eliminó todos sus defectos, transmutó el agua en vino y se convirtió en apóstol. Hombres son: Krisna, Budha, Jesús, los doce apóstoles, Samael, etc. También el joven se inicia en el vicio para imitar a sus padres o por presión de ellos o seducido por amigos.

Muchas veces el joven llega al alcohol por decepción amorosa o por una situación económica difícil. Muchas fiestas sirven para iniciarse en el alcohol como las del año nuevo, carnavales, cumpleaños, etc. En la edad madura el señor se inicia por la muerte de un ser querido, situación económica, etc.

Como el alcohol no puede transformarse en el estómago, el organismo se resiste por medio de vómitos y malestares porque todavía no está intoxicado. Poco a poco el humano obliga y enseña a sus células y a sus átomos la necesidad del alcohol. El alcohol pasa directamente al torrente sanguíneo y de allí a las células cerebrales produciendo una superexcitación y una euforia. En esta etapa parece un pavo real ya que se pavonea y se imagina que lo están mirando, pero después de pasada la superexcitación de las células cerebrales, éstas se emborrachan perdiendo el individuo el control del movimiento y de la razón.

La mente comienza a sentir rápidamente los efectos del alcohol tan pronto este se hace presente en la sangre. En segundos entra en el cerebro estremeciendo las neuronas y retardando sus mensajes al cuerpo. El corazón, se fatiga al enfrentarse con esta poderosa droga, acelerando sus pulsaciones. Al continuar bebiendo, el alcohol pasa al torrente sanguíneo, y ejerce control sobre el centro del habla, de la visión y del equilibrio. El licor es depresivo para el sistema nervioso central, a algunos los alegra, a otros los entristece.

INTOXICACIÓN.

El organismo que no está acostumbrado al alcohol se resiste, pero el humano quiere alcoholizarse, destruirse y obliga a su cuerpo, de esta manera el organismo le pide más y más. Poco a poco se afecta el sistema nervioso al originarse la pérdida en la capacidad de coordinar los movimientos produciendo el desequilibrio y a veces caídas. Si se abusa se puede producir la ataxia locomotriz que es una parálisis propia de los alcohólicos. El alcohol produce efectos depresivos y una aparente sensación de calor al dilatarse los vasos cutáneos, pero lo que ocurre realmente es la pérdida de calor del organismo.

En estados de borrachera el alcohólico parece un mico, hace desplantes propias de un mico, se vuelve payaso bailarín, peleador, enamora a la mujer ajena y a muchos se les da por besar a sus amigos. Cuando ya pierden el control total del movimiento parecen unos cerdos, arrastrándose en el lodo y la inmundicia, tirados en cualquier calle de la ciudad o del pueblo.

Al acostumbrarse a este horrible vicio ya el individuo lo necesita para ejercer sus actividades habituales y así, hay obreros que no pueden realizar ningún trabajo si no están ebrios, el vendedor necesita alcoholizarse para hacer sus ventas y aún aparece el médico alcoholizado que tiene que tomarse media botella para poder hacer una operación quirúrgica. Cada vez más aumenta la intoxicación y el alcohólico se convierte en un "pipero", en una máquina humana cuyo único pensamiento y motivo de existencia es el alcohol.

MUERTE.

Es el fin inevitable de toda intoxicación alcohólica. El alcohol altera las facultades de la mente, el hígado se hincha, sufre el corazón, se produce úlcera, cirrosis hepática y nadie puede acertar que es lo que le dará muerte: será el corazón, la cirrosis hepática, un accidente automovilístico, muerte violenta como consecuencia de un desajuste emocional o mental, hemorragias internas? etc. Pero la muerte por el alcohol suele ser horrible, hay quienes no comen para no perder la borrachera, estos prácticamente son unos suicidas.

Tomar trago en demasía con el tiempo puede traer daño en el cerebro y en el corazón. Puede producir gastritis, pancreatitis, ansiedad, malnutrición.

La depresión es a menudo el resultado de los bebedores empedernidos. Si una mujer en embarazo toma unas copas de más, en minutos su feto tendrá la misma cantidad de alcohol en su sangre; esto puede dañar el cerebro vulnerable del feto.

El alcohol, también es reconocido históricamente como un peligroso anestésico con estrecho rango entre el frío y la muerte. El envenenamiento por alcohol es muerte por asfixia.

El corazón bombea 36 millones de veces al año, al agrandar su tamaño por exceso de alcohol no bombea bien y así la sangre se acumula en los pulmones causando el edema. El licor en demasía es una droga devastadora, desune familias y amistades, daña la salud, llena cárceles, hospitales y morgues. El punto o la línea divisoria entre el bebedor de fin de semana y el alcohólico, es incierto.

El alcoholismo no puede ser explicado simplemente por herencia, pero una historia de alcoholismo en la familia es un signo de alto riesgo. El alcohol es el culpable del 70 % de los accidentes y la mayoría de los homicidios. El alcohol genera exceso de ácido clorhídrico y este derrame de ácido acompañado del alcohol daña los tejidos, las paredes estomacales y los vasos sanguíneos, originando úlceras y hemorragias. El exceso de ácido clorhídrico produce la gastritis alcohólica.

El alcohol inflama el duodeno y produce úlceras duodenales muy dolorosas, pero a veces el alcohol adormece los terminales nerviosos y las personas no sienten el dolor. El hígado cumple 5 funciones vitales importantes, entre ellas, neutralizar las sustancias tóxicas y producir muchas sustancias vitales para tener un cuerpo saludable. El alcohol interrumpe todas estas funciones y es la causa principal de muerte en el alcohólico.

El alcohol tiene efectos tóxicos que afectan el desarrollo de las células embrionarias en el feto de la mujer embarazada, puede afectar al cerebro en desarrollo, lo que puede causar cierto retardo mental, y algunos rasgos faciales de la criatura pueden deformarse. Los bebés de las madres que consumen alcohol, tienden a pesar menos que el promedio y a medida que crecen, pueden tener problemas de hiperactividad o dificultades para el aprendizaje.

El cerebro es el órgano más delicado del cuerpo y su peso es solo el 2% del peso total del cuerpo. El cerebro contiene más de 15.000 millones de neuronas cerebrales que se mantienen en comunicación para producir los pensamientos, movimientos y sensaciones. El cerebro obtiene la energía a partir del oxígeno y la glucosa que le son suministrados constantemente a través de un intrincado sistema de arterias.

Debemos recordar que las células comienzan a morir después del nacimiento y nunca son reemplazadas. Ya a partir de los 30 años mueren aproximadamente 100.000 neuronas cerebrales diariamente. Pero el alcohólico destruye una mayor cantidad

(lo mismo que el masturbador y el drogadicto), ya que en una sola borrachera se destruyen aproximadamente 9 millones.

En las clínicas y hospitales se ponen nerviosos por falta de bebida. Claman, gritan, exigen la botella de alcohol; su desesperación es espantosa. Algunos mueren vomitando sangre, otros con terribles diarreas sanguinolentas, etc.

El alcohol quema la cola del espermatozoide y esto origina hijos tarados.

El alcohólico, con el tiempo, sufrirá de presión alta y cardiopatías. Lo mas grave es que el alcohol, por ser un depresor, genera impotencia sexual prematura y esto es muy doloroso. Hemos conocido numerosos casos de jóvenes menores de 30 años IMPOTENTES y ESTERILES a causa del alcohol.

LA CAMPAÑA EN CONTRA DEL ALCOHOL.

La verdadera campaña efectiva contra el alcohol, se realiza explicando todos estos aspectos en la escuela, colegios, universidades, etc. Sólo la comprensión creadora puede salvar a las personas de caer en este horrible y espantoso vicio.

Realmente, la verdadera educación comienza en el hogar. Los padres de familia que beben, le dan mal ejemplo a sus hijos y los conducen al camino fatal del ABISMO. En los hogares debe enseñarse a los hijos lo que es este horrible vicio. Este tipo de enseñanza, acompañada del buen ejemplo, es radical para prevenir a las nuevas generaciones contra el vicio del alcohol.

Lo que se aprende bien en el hogar, no se olvida jamás. Las bases de la juventud se encuentran en el hogar, la escuela y en la calle. La juventud levantada sobre la base de la Educación Fundamental, resulta de hecho edificante y dignificante. La juventud levantada sobre cimientos falsos es por consecuencia lógica, un camino equivocado. Los excesos de la juventud son letras giradas contra la vejez, pagaderas con intereses bien caros, a 30 años fecha. Sin educación fundamental, la juventud resulta una embriaguez perpetua: es la fiebre del error, el licor y la pasión animal.

TRATAMIENTO

Los tratamientos; requieren de mucho tiempo, y sobretodo que el alcohólico, reconozca su condición y tenga la plena voluntad de hacerlo, mientras sean las demás personas a su alrededor las que quieran que entren a recuperación, no va a ser funcionable, puesto, que a simple vista, el alcohólico, toma para estar

bien, mientras que los que no, piensan que solo es un vicio, sin reconocer que el alcoholismo es una enfermedad, muy silenciosa y engañadora.

Los tratamientos que requiere el enfermo alcohólico, se inician, con una desintoxicación física, y a la vez equilibrar, todo su sistema. Esto se hace en un hospital o clínica; necesita supervisión médica, porque el cuerpo puede entrar en shock. Después de esta etapa, viene la de reconocimiento por parte del enfermo, de hacer cambios en su vida y en sus hábitos de vida, reconocer que solo no va a superar el problema, sino es simplemente con ayuda de profesionales y específicamente de su familia, que saldrá adelante.

La creación de un nuevo plan de recuperación, que le permita, recordar y recuperar todo lo perdido en el plano de valores, espiritual, su relacionamiento con la familia, la desconfianza de la comunidad, tiene que entrar a hacer reflexiones sobre su anterior y su nuevo proceder. Esta etapa puede durar muchos meses incluso años, para que recupere su estabilidad y la confianza de si mismo y comunitaria. A la vez que va encontrando las estrategias, para no recaer o no encontrar las oportunidades de volver a tomar, así mismo los lugares que tiene que evitar.

Los programas que ofrecen los Alcohólicos Anónimos, AA, no solo permiten llevar un estilo de vida, mucho más espiritual, sino que involucran a la familia por medio de los programas de 12 pasos; en AL Teen y Al Anoon, el primero está diseñado al acompañamiento de los y las personas jóvenes que viven o vivieron con el enfermo alcohólico, y el segundo permite igual recuperar el equilibrio a todos y todas las personas adultas que viven o vivieron con el enfermo alcohólico.

Estos programas permiten recuperar la salud emocional, mental y espiritual de la comunidad, cuando reconocemos que el alcohol es un enfermedad muy sigilosa y silenciosa que va mermando todo cimiento del ser humano. Existen casas de recuperación que permiten el ingreso del enfermo alcohólico cuando está en pleno estado etílico y otras donde el enfermo debe ir sobrio para que entre directamente a su periodo de, no solo abstinencia, sino de recuperación, que son dos cosas muy diferentes, en la enfermedad del alcoholismo.

MEDITACIONES Y RELAJACIONES

MIEDO AL CAMBIO EXAMEN DE CONCIENCIA

Muy pocas veces he oído decir a un profesor: "algo debo de hacer mal para que mis alumnos no se interesen por mi asignatura". En cambio, a menudo les oigo decir: "cada año los alumnos son peores" o "no quieren estudiar", o "cada vez baja más el nivel", o "cada año vienen peor preparados"...

Tal vez lo que sucede es que la formación del profesor no es la adecuada para la función que tiene que cumplir. Porque para ser profesor únicamente se miden unos conocimientos. Y sin embargo, no es mejor profesor quien más sabe de una materia, sino quien mejor logra transmitir y comunicar esos conocimientos. Quien logra emocionar motivar al alumno. Quien logra contagiar la pasión por la literatura o por las matemáticas. Pero esa parte tan importante, la de la comunicación se olvida a la hora de confeccionar el perfil del docente.

Cualquier licenciado puede dar clases. Esto presupone que la enseñanza es algo tan fácil que todo el mundo es capaz de hacer. Y este es el mensaje que la sociedad traslada al profesor. Sin embargo, ser profesor es la profesión más difícil que existe, porque exige aprender cada día.

PAUTAS PARA UN EXAMEN DE CONCIENCIA.

1. ¿Me limito a explicar los contenidos del libro o me preocupo por buscar otros recursos en relación con el tema que puedan interesar al alumno?
2. ¿Busco nuevos métodos que hagan las clases más amenas o me conformo con la explicación tradicional seguida de unas actividades o ejercicios?
3. ¿Me aburre oírme cada año repitiendo lo mismo o me reto a mí mismo por innovar en cada clase?
4. ¿Tengo la sensación de que ya sé todo o pienso que cada día supone un aprendizaje?
5. ¿Me pongo alguna vez en el lugar del alumno que pasa más de 5 horas sentado en un pupitre oyendo discurso tras discurso y además, al llegar a casa, le esperan tres horas de tareas?
6. ¿Antepongo a todo el finalizar el programa, aún a costa de reprobar a más de la mitad de la clase?
7. ¿Intento que sepan o que saquen buenas notas?
8. ¿Pongo los exámenes para ver si realmente saben o para sorprenderlos

“fuera de base”?

9. ¿Pienso que es necesario un examen para saber si tengo que aprobar a un alumno o después de todo un curso sé perfectamente lo que sabe y lo que da de sí cada alumno?

10. ¿Cuando he reprobado a más de la mitad de la clase, me pregunto si no será culpa mía?

11. ¿Escucho lo que me están diciendo los alumnos con sus gestos, sus caras, su aburrimiento, sus malas notas...?

EL VIEJO PESCADOR

Allá, abajo del río, vi un hombre cuyo nombre no importa. Tendrá unos ochenta años y su paso es poco firme, tiemblan sus manos, sus ojos como que fuera a llorar y se ríe a solas como si supera algo muy cómico acerca del resto de la humanidad

En su época, el viejo era el mejor pescador de la aldea, “yo agarro hasta donde no hay”, solía decir. Sabía escoger las carnadas más convenientes para toda ocasión, la profundidad exacta donde nadaban las diferentes clases de peces y el anzuelo, con el tamaño preciso que debía tener.

A poca distancia de la choza donde habitaba el pescador, el río hacia una vuelta cerrada y era allí –en aguas profundas y tranquilas– donde le encantaba sentarse sobre un tronco que estaba en la orilla y lanzar su cuerda al agua- allí nada más, ningún otro sitio le gustaba.

Pero la naturaleza no respeta costumbres del hombre. Sucedió que durante el invierno hubo una creciente espantosa. Cuando las aguas volvieron a bajar, el río había abandonado su viejo cauce y se había alejado unos cincuenta metros hacia el oeste. Formando un canal completamente nuevo. En el recodo donde nuestro pescador solía coger su presa, ya no quedaba sino un banco de arena.

Un hombre cuerdo, en su caso, se habría adaptado alas nuevas condiciones y habría buscado también otro lugar para pescar. No así nuestro pescador. Si uno quiere tomarse el trabajo de visitar el lugar, puede ver al viejo sentado sobre el mismo tronco y pescando en el mismo banco de arena.

Moreleja: no piense, que porque tiene el título, tiene la experiencia, pues ésta de adquiere con los años, y que igual que tenga experiencia, no implica que no debe de estar a la vanguardia de los cambios, quien siente que ya no tiene qué conocer, es porque ha perdido la posibilidad de enseñar y de ayudar.

LA MUJER CON LAS MANOS ATADAS

Erase una vez una mujer como los demás, tenía cualidades positivas y negativas. No era diferente.

Una noche repentinamente, sonaron unos golpes secos a la puerta. Cuando abrió, se encontró con sus enemigos, eran varios y habían venido juntos. Le ataron las manos, después le dijeron que así era mejor. Que así con las manos atadas, no podría hacer nada malo. Se olvidaron decirle que tampoco podría hacer nada bueno.

Y se fueron, dejando un guardián para que nadie pudiera desatarla. Al principio de desesperó y trató de romper sus ataduras, cuando se convenció de que era inútil todos sus esfuerzos, poco a poco intento acomodarse, poco a poco consiguió valerse, para seguir subsistiendo con las manos atadas.

Al principio le costaba hasta rascarse la cabeza, hubo un día que consiguió rascarse la espalda, y empezó a olvidarse de que antes tenía las manos libres.

Mientras tanto, su guardia le comunicaba, día tras día de las cosas malas que hacían en el exterior la demás gente, con las manos libres. Pero el guardián se olvidaba de decirle las cosas buenas que hacían esas mismas gentes con las manos libres.

Pasaron muchos años... la mujer llegó a acostumbrarse a estar con las manos atadas. Y cuando su guardián le decía que, gracias a aquella noche que entraron a atarle ella, la mujer de las manos atadas, no podía hacer nada malo, se olvidaba decirle que tampoco podía hacer nada bueno.

La mujer empezó a creer que era mejor vivir con las manos atadas, además estaba tan acostumbrada a sus ataduras...

Pasaron muchos años, muchísimos años... un día, sus amigas sorprendieron al guardián y entraron en la casa, y rompieron las ligaduras que ataban las manos de esta mujer "eres libre" -le dijeron... pero habían llegado demasiado tarde, las manos de la mujer estaban totalmente atrofiadas.

VIVIR FELIZ

- * Observa el amanecer por lo menos una vez al año.
- * Estrecha la mano con firmeza, y mira a la gente de frente a los ojos.
- * Ten un buen equipo de música.

- * busca personas, que sean fuertes donde vos sos débil y viceversa.
- * Desconfía de ls fanfarrones: nadie alardea de lo que le sobra.
- * Recuerda los cumpleaños de la gente que te importa.
- * Evita a las personas negativas; siempre tienen un problema para cada solución.
- * Aprende a manejar auto aunque no tengas, pero date el gusto de tener una buena casa.
- * Nunca existe una segunda oportunidad para causar una buena primera impresión.
- * No hagas comentarios sobre el peso de una persona, ni le digas a alguien que está perdiendo el pelo. Ya lo sabe.
- * Recuerda que se logra más de las personas por medio del estímulo que del reproche (dile al débil que es fuerte y lo verás hacer fuerza).
- * Anímate a presentarte a alguien que te cae bien simplemente con una sonrisa y diciendo: Mi nombre es fulana de tal; todavía no nos han presentado.
- * Nunca amenaces si no estás dispuesta a cumplir.
- * Muestra respeto extra por las personas que hacen el trabajo más pesado.
- * Has lo que sea correcto, sin importar lo que otras piensen.
- * Dale una mano a tu hijo o hija, cada vez que tengas la oportunidad. Llegará el momento en que ya no te dejarán hacerlo.
- * Aprende a mirar a la gente desde sus sandalias y no desde las tuyas.
- * Ubica tus pretensiones en el marco de tus posibilidades.
- * Recuerda el viejo proverbio: Sin deudas, sin peligro.
- * No hay nada más difícil que responder a las preguntas de los necios.
- * Aprende a compartir con los demás y descubre la alegría de ser útil a tu prójimo. (El que no vive para servir, no sirve para vivir).
- * Concorre a tus compromisos a tiempo.
- * La puntualidad es el respeto por el tiempo ajeno.
- * Confía en Dios, pero cierra todo con llave.
- * Recuerda que el gran amor y el gran desafío incluyen también 'el gran riesgo'.
- * Nunca confundas riqueza con éxito.
- * No pierdas nunca el sentido del humor y aprende a reírte de tus propios defectos.
- * No esperes que otra sepa lo que quieres si no lo dices.
- * Has dos copias de las fotos que saques y envíalas a las personas que aparezcan en las fotos.
- * Trata a tus empleadas con el mismo respeto con que tratas a tus clientes.

- * No olvides que el silencio es a veces la mejor respuesta.
- * No deseches una buena idea porque no te gusta de quien viene.
- * Nunca compres un colchón barato: nos pasamos la tercera parte nuestra vida encima de él.
- * No confundas confort con felicidad.
- * Nunca compres nada eléctrico en una feria artesanal.
- * Escucha el doble de lo que hablas (por eso la Naturaleza nos dio dos oídos y una sola boca).
- * Cuando necesites un consejo profesional, pídelo a profesionales y no a amigos
- * Aprende a distinguir quiénes son tus amigas y quiénes son tus enemigas.
- * Nunca envidies: la envidia es el homenaje que la mediocridad le rinde al talento.
- * Recuerda que la felicidad no es una meta sino un camino: disfruta mientras lo recorres.
- * Si no quieres sentirte frustrada, no te pongas metas imposibles.

EL SAPO SOÑADOR

Una tarde el sapo dijo: -ésta noche voy a soñar que soy un árbol.
Se quedó un largo rato mirando el cielo. Después cerró los ojos y se quedó dormido.
Esa noche, el sapo soñó que era un árbol.

A la mañana siguiente, -contó su sueño- más de cien sapos lo escuchaban.

Anoche fui un árbol -dijo- tenía nidos y raíces profundas y muchos brazos como alas.
Pero no podía volar. Era un tronco delgado y alto que subía hacia el cielo. Creí que caminaba, pero era el viento del otoño que arrastraba mis hojas. Creí que lloraba, pero era la lluvia que se deslizaba por mis ramas. Siempre estaba en el mismo sitio, con las raíces sedientas y profundas. No me gustó ser un árbol.

El sapo se fue, llegó a la huerta y se quedó descansando debajo de un hoja. Por la tarde, el sapo dijo: ésta noche soñaré que soy un río.

A la mañana siguiente, contó su sueño. Más de doscientos sapos se reunieron a escucharlo.

Anoche fui río, -dijo- A ambos lados tenía riberas, iba llevando barcos de un sitio a otro. Pero no vi ni una sola sirena. Siempre peces, nada más que peces. Fue una lastima. No me gustó ser río. Y el sapo se fue.

Por la tarde, el sapo dijo: ésta noche voy a soñar que soy caballo.
Y al día siguiente dijo: no me gustó ser caballo.

Otra noche soñó que era viento. Y al día siguiente dijo: no me gustó ser viento.

Una mañana, los sapos lo vieron muy feliz a la orilla del agua y le preguntaron:
porqué estás tan contento?

Y el sapo respondió:

-Anoche tuve un sueño maravilloso, soñé que era un sapo.

ENCUENTRO CON LA SABIDURÍA DEL ALMA

- Cierre los ojos...
- Respire profundamente...
- Sienta la conexión con la tierra...
- Imagine que la energía de la tierra entra por sus pies...
- Estire sus pies...

- Sienta como ésta energía sube por sus piernas, estirando cada parte, y la energía sube por sus muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, el cuello, la cabeza, su cara, su boca, su lengua... respire y relájese...

- Respire tranquila y calmadamente...

- Imagine que va a comenzar un viaje muy especial al centro de su alma...

- Este es un lugar muy especial: imagine cómo es: un jardín, una capilla, una casa, una playa, un bosque... imagine lo que más le agrade y le traiga mucha paz...

- Explore su refugio, su espacio sagrado y seguro...
 - Qué colores tiene?
 - Qué sonidos?
 - Que olores?

- Cómo se siente?
- Disfrute de su espacio, siéntase muy seguro, con paz, tranquilidad...
- Aliméntese con la paz y la seguridad de este lugar...

- Ahora, va a invitar a una persona muy especial, que usted piensa que tiene mucha sabiduría y que tiene mucho significado para su vida... puede ser una amiga o amigo, hermana, una abuela o abuelo, su santo o santa... invítele a entrar en su lugar sagrado y seguro...
- Ahora con calma y tranquilidad, pídale que le diga algunas palabras o consejo importante para su vida, o para resolver algún problema que tenga...
- Permita este momento para escuchar lo que su alma necesita... (deje unos minutos la música, sin hablar)...
- Ahora puede decirle que como recuerdo o símbolo de este momento especial, le deje un regalito, que puede ser una piedra, una flor, un objeto, un poema, un perfume, una melodía, una fruta...
- Reciba ese objeto con amor...
- Cuando esté lista, despídase de esta persona y también comience a despedirse de su lugar seguro... mírelo con atención y cariño y piense que puede volver cuando lo necesite, con solo pensarlo...
- Empiece a regresar a su cuerpo, respire, más profundo, y sienta sus pies, las piernas, los muslos, su pelvis, su estómago, el pecho, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza, la cara, la boca, su lengua...
- Puede estirarse, bostezar, estire el cuerpo.. y sienta su cuerpo...
- Respire profundamente y abra los ojos y sienta mucha paz y armonía y piense que el lugar seguro sigue allí cuando lo necesite, porque está en usted, en su propia alma.
- Preguntas para después:

Qué pasó durante el ejercicio? Describa o dibuje su experiencia, sus imágenes, sus sentimientos?
Cómo siente su cuerpo en este momento después de la respiración y la meditación?
Comparta la experiencia con otra persona o en grupo.
(Usando los principios de la escucha activa).

TRATAMIENTO DE AMOR

En profundo del centro de mí ser hay una fuente infinita de Amor. Ahora permito que este amor aflore a la superficie. Este amor llena mi corazón, mi mente mi consciencia, mi ser, e irradia en todas direcciones y retorna a mi multiplicado. Cuanto amor utilizo y doy, más tengo para dar, la provisión es infinita.

El empleo del amor me hace sentir bien, es una expresión de mi alegría interior. Me amo, por lo tanto cuido mi cuerpo amorosamente. Con amor lo sustento con alimentos, bebidas que me nutren; con amor lo arreglo y lo visto, y mi cuerpo me responde con amor, con salud y energía vibrantes. Me amo, por lo tanto me procuro un hogar acogedor, un hogar placentero y que llena todas mis necesidades: lleno las habitaciones con las vibraciones del amor, para que todo el que entre, yo incluida, se inunde de amor y se nutra con el.

Me amo, por lo tanto, realizo un trabajo que disfruto haciendo, un trabajo que utiliza todos mis dones y capacidades; trabajo con y para personas a quienes amo y que me aman, y tengo buenos ingresos.

Me amo, por lo tanto pienso con amor y me comporto con amor, con todas las personas, porque sé que lo que doy vuelve a mi multiplicado. Solo atraigo a personas amables a mi mundo, porque ellas son un reflejo de lo que soy. Me amo, por lo tanto perdono y libero el pasado y todas las experiencias pasadas y soy libre. Me amo, por lo tanto vivo totalmente el presente, experimento cada momento como algo bueno, y sé que mi futuro es brillante, dichoso y seguro, porque soy una criatura amada del universo, y el universo cuida de mí con amor, ahora y siempre. Y así es. Me amo: (decir el nombre de la persona que hace el tratamiento.)

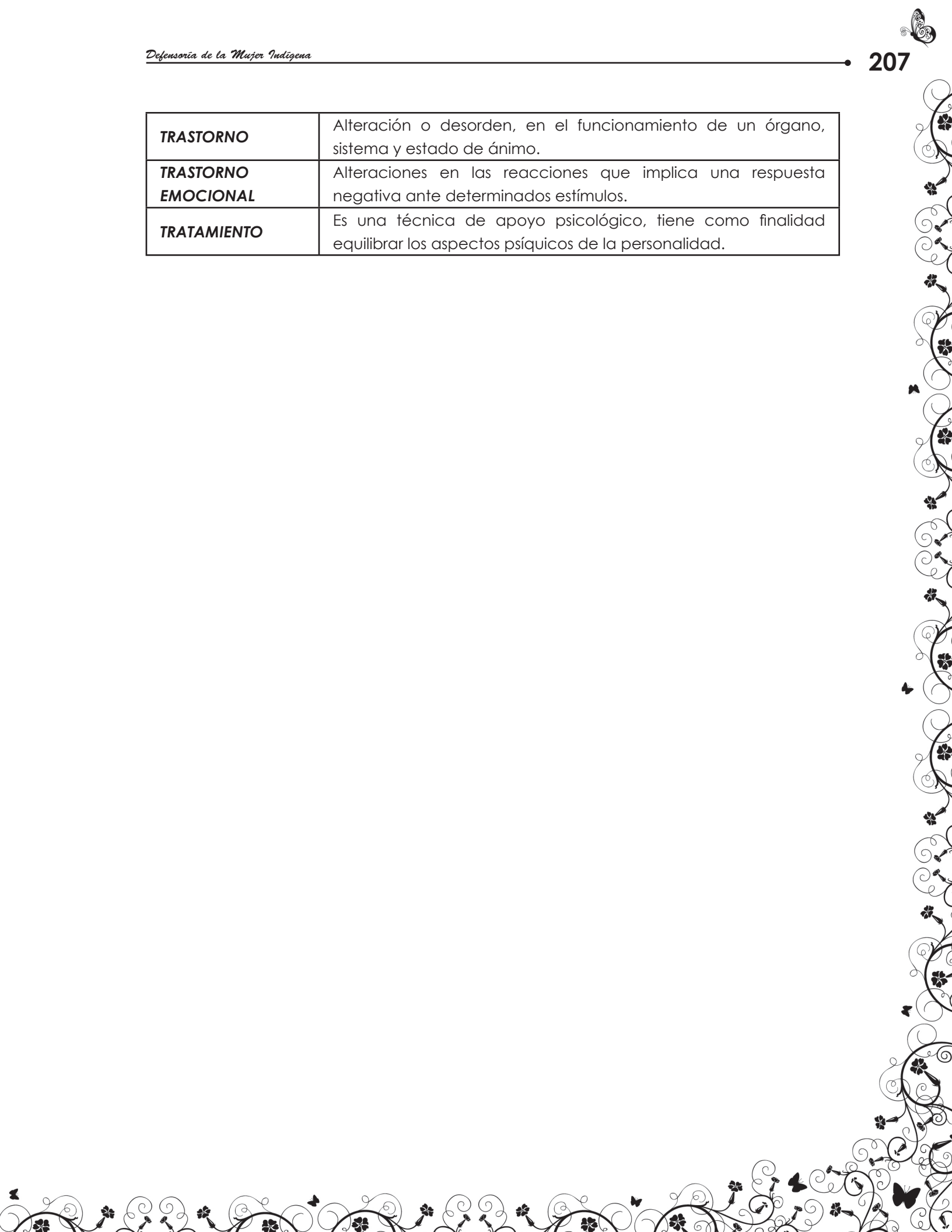
Hacer la meditación por 21 días seguidos.

GLOSARIO:

CONCEPTO	DEFINICIÓN
AVERSIÓN	Actitud de rechazo ante determinados estímulos desagradables.
CONSECUENCIA	Efecto o resultado de un hecho o acontecimiento que deriva de otra causa.
CONCIENCIA	Parte subjetiva de ser humano que advierte al organismo de su realidad.
CONDUCTA	Actividad, acción, funcionamiento, respuesta y reacción.
CONFLICTO	Lucha mental consciente o inconsciente debido a la presencia de pensamientos, ideas objetivas y tendencias emocionales así como impulsos y deseos.
COSTUMBRE	Reacción que se produce repetidamente con el mismo curso, aprendida, convertida en relativamente automática. Pueden llegar a ser indispensable.
CULTURA	Valores, actitudes logros generales y patrones de conducta compartidos por los miembros de una misma sociedad.
DIAGNÓSTICO	Descripción resumida de los criterios relacionados con el comportamiento y la personalidad, que se asocian con una clasificación particular.
ÉMICA	"Investigación y descripción que determinará una valoración etnográfica que reposa en categorías nativas" (en términos émicos) y en las categorías de los antropólogos ("en términos éticos").
EMPATÍA	Es la sintonía entre la paciente (usuaria, en DEMI), y terapeuta, para la mejor comprensión de la situación problemática.
ENERGÍA	Fuerza de acción, eficacia, poder, virtud para obrar.
ENTREVISTA	Interacción entre cliente (usuaria en DEMI) y terapeuta o psicólogo, con el fin de recopilar información para conocer las causas que originan la problemática.
ESPIRITUALIDAD	Es la expresión interna, mediante el cual, el ser humano se interrelaciona con elementos subjetivos.
ESTÍMULO	Cualquier excitación que contribuye a desencadenar los mecanismos de la vida mental, afectiva o intelectual que puede ser interno o externo.
ÉTICA	Parte de la filosofía que estudia el bien y el mal en la conducta y, con ello los principios que informan el obrar del ser humano.
ETNIA	Agrupación natural de individuos basada en los caracteres raciales, lingüísticos o culturales.
EVALUACIÓN	Recopilación de información que tiene como objetivo describir y predecir la conducta.

MANUAL	Lineamientos en conjunto que permitirán procedimientos, sin que sea estricto; pueden tener variaciones de acuerdo a las necesidades de quien lo utilice.
MÉTODO	Parámetros sistematizados para realizar determinada actividad.
MODELO	Forma, figura de algo, que nos remite a una imagen, para lograr un pensamiento claro de lo que se está hablando.
MUTISMO	Ausencia del lenguaje hablado a pesar de que conserva la capacidad de hablar.
NAWAL	Es la fuerza y la protección que trae todo ser humano desde su concepción y se va manifestando durante toda su vida, un valor que contribuye a reconocer la dignidad humana.
PERITAJE	Proceso realizado por un experto de alguna materia o ciencia, que permitirá hacer una defensa sustentada con pruebas científica y válida en cualquier diagnóstico o juicio.
PERCEPCIÓN	Acción de los sentidos ante diferentes estímulos externos o internos.
PERTINENCIA CULTURAL	Derecho de propiedad al uso de elementos culturales en propuestas específicas que responde a las necesidades identificadas o visualizadas.
PSICOLOGÍA CULTURAL	Parte de la psicología general, que se ocupa de los actos generadores de la cultura, de los objetos y objetivaciones producidos por la cultura y de la re-subjetivación de los bienes, valores y contenidos culturales.
PROYECCIÓN	Es un mecanismo de defensa, donde la persona no tiene conciencia de algunos impulsos propios que en lugar de ello los atribuye erróneamente a otros.
PSICOLOGÍA CLÍNICA	Es una rama de la psicología, que busca a través de la investigación e interpretación, orientar a la persona, comprendiéndola en sus conflictos.
PSICOPATOLOGÍA	Es el estudio de las causas, procesos y manifestaciones de los trastornos mentales y emocionales.
PSICOTERAPIA	Técnica psicológica, verbal y expresiva, que se utiliza para el tratamiento de la conducta inadaptada.
SALUD MENTAL	Completo equilibrio entre los elementos psico-bio-sociales.
SÍNTOMA	Signo, característica, manifestación a base del cual se infiere una conclusión.
PSICOTERAPÉUTICA	Proceso psicológico que se ocupa de los medios propios para el tratamiento de desequilibrios psico-bio-sociales.
PSICOSOMÁTICO	De los signos o síntomas físicos, somáticos y psicológicos. Que se refleja en el cuerpo.
TRASTORNO DE PERSONALIDAD	Patrones de pensamiento y conducta inadaptada.

TRASTORNO	Alteración o desorden, en el funcionamiento de un órgano, sistema y estado de ánimo.
TRASTORNO EMOCIONAL	Alteraciones en las reacciones que implica una respuesta negativa ante determinados estímulos.
TRATAMIENTO	Es una técnica de apoyo psicológico, tiene como finalidad equilibrar los aspectos psíquicos de la personalidad.



BIBLIOGRAFIA

DICCIONARIO DE PSICOLOGÍA, Alberto L: Merani, tratados y manuales Grijalbo.

PSICOLOGÍA ANORMAL, Irwin G. Sarason, Bárbara R. Sarason séptima Edición.

TRATAMIENTO GRUPAL PARA SOBREVIVIENTES DE INCESTO, Gioconda Batres Méndez.

ESCUELAS PSICOLÓGICAS Y PSICOTERAPÉUTICAS, Rafael Prada.

COMPENDIO DE TÉCNICAS PROYECTIVAS MENORES, TELAM Hernández Catalán.

EL TEST GESTÁLTICO VISO MOTOR PARA NIÑOS, Elizabeth Munsterberg Kopitz, novena edición.

MODELO DE LA MEDICINA INDÍGENA MAYA EN GUATEMALA, Karin Eder (DED), María Manuela García Pú (ASECSA).

PSICOTERAPIA DE GRUPO EN LA PRACTICA CLÍNICA
APRENDER A SER LIBRES, AUTOAYUDA EN PSICOTERAPIA INTEGRAL,
Dr. Ramón Carballo Sánchez.

ACERCAMIENTO A LA INTERPRETACIÓN DEL CHOLQ'IJ, Juan Yool, Leonardo Sanahí Curruchic.

EL TZOLKIN ES MÁS QUE UN CALENDARIO, Fundación Centro de Documentación e Investigación Maya. CEDIM. Walburga Rupflin-Alvarado

WAYEB' Impresiones Maya Na'oj, con el apoyo de Oxfam y Fundación Agostino EE.UU. Elaborado por Virginia Ajxup. Macario Santizo López, Pedro Eligio Ajxup Poroj, Juan Zapil Xivir.

VADECUM DE LA FLORA DE USO MEDICINAL EN TOTONICAPÁN, Programa de Medicina Natural, CDRO.

CALENDARIO GUATEMALA MAYA, Fundación Centro Cultural y Asistencia Maya C.C.A.M.

ENCICLOPEDIA DE LAS MEDICINA ALTERNATIVAS, OCÉANO.

Aceituno Godoy, Carlos Osberto. (2007)

Descubriendo a la persona Excepcional, como agente de cambio.

Universidad del Valle de Guatemala.

Asonagua. (2000)

Vida Natural.VIII Congreso Mundial de Medicina Natural.

Revista 1 año 1, Asonagua. Antigua Guatemala, Guatemala.

Colgan, Michael. (1996)

La nueva Nutrición, su guía personal hacia una salud óptima.

Editorial Sirio, S.A. Málaga, España.

Dulce-Ruíz., & Uribe-Baldivieso,C. (2002)

Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana.

Revista Latinoamericana de Psicología. 34, 17-27.

Ellis, Richard. (2003)

Reiki y los siete chackas

EDAF, Nueva Era, España.

Flores, Mabel, (2007)

Enseñanzas Mayas.

Kier, Buenos Aires, Argentina.

Informe Nacional de Desarrollo Humano, (2005)

Diversidad, Étnico-Cultural: la ciudadanía en un Estado Plural.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD.

Guatemala.

L. Hay, Louise. (2008)

Amate y Sana tu Vida. Libro de trabajo.

Editorial Diana, México, D.F.

Las Siete, (2006)

Agenda Mujer.

Las siete, Feriva, Colombia.

Leir – Shuffrey, Sandi. (2005)

Reiki, Ejercicios para la curación y el equilibrio.

Emago Malaysia,

Mello de, Anthony, S.J.(1989)
¿Quién puede hacer que amanezca?
Editorial Sal Terrae, España.

Mock, G & Martinez,W. (1995)
Sexualidad: sus conceptos Básicos. Cap.1.
Definiciones y Características.
Editorial Cultural; San Juan, Puerto Rico.

Montejo Méndez, Dorita Anabiel (2002)
El Alcoholismo como factor influyente.
Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Partida, MA Fernando. (2008), responsable de la investigación de
Mapeo.
Romper el silencio es solo el primer paso, Violencia contra las mujeres en
Guatemala
Mapeo de Organizaciones de Cooperación Internacional.
Serviprensa.S.A, Guatemala
Pinkola Estés, Clarissa. (2004)
Mujeres que corren con los lobos.
Ediciones B, S.A., Barcelona, España.

Sabev, Iván A. (1999)
Cómo vivir sano.
Editorial ReNuevo. Buenos Aires, Argentina.

Salud Alternativa, (2004)
Revista de autoconocimiento & Nutrición.
Distribuidora de Lanzamiento, Pozuelo de Alarcón, España.

Segal, Jeanne. (2004)
Su Inteligencia Emocional.
Debolsillo, autoayuda, autoconocimiento. México, D.F.

Recinos, Adrián, (2008)
Popol vuh, Las Antiguas Historias del Quiché,
Piedra Santa, Editorial, Guatemala

Tourgeon, N.D, Maleleine. (2007)
Energía y Reflexología, La polaridad a tu alcance.
Grupo Editorial Tomo, S.A. de C.V. 03100, México, D.F.

Keating, Kathleen,
Abrazame, El abrazo es amor y alegría.
Contribución de una amiga.

Weeks, J. (1988)
Sexualidad.
Paidós. México, D.F.

West, Ouida. (1984)
La magie du massag.
Edifions de Montagne, Boucheville.

Whittaker, James. O. (1971)
Psicología. 2ª. Edición.
Bdemex, S.A. Naucalpan, Edo. De Juárez, México.





Presidencia de la República
Defensoría de la Mujer Indígena



Sede Central

15 Calle 6-59 zona 1, Ciudad de Guatemala
Tels: (502) 2232-9916 / 2232-2429 / 2232-3491 / 2238-1616
www.demi.gob.gt / info@demi.gob.gt

