



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El efecto psicológico de las prácticas simbólicas”

TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA
Santiago Mendoza Hernández

Director: Lic. María del Rosario Guzmán Rodríguez
Dictaminadores: Lic. Brenda Admin González Muñoz
Lic. Christian Thalia Ocegüera Álvarez



Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2018.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Quisiera poder nombrar a todas las personas a las que agradezco el apoyo que me han brindado para lograr realizar este trabajo, a las personas que me han acompañado desde el principio y a los que se fueron agregando a lo largo de mi búsqueda. En especial quisiera agradecer a mi familia, que siempre han sido mi pilar y cimiento sobre el que he construido mis ideas y en el que puedo apoyarme cuando mi voluntad flaquea. A mi madre que me enseñó a tener una visión crítica, a no creer ciegamente, a investigar y crear mi propio criterio. A mi padre, que me mostró cómo disfrutar de la vida apreciando los pequeños detalles y a superar las dificultades con paciencia y una sonrisa. A mi hermano quien a sido mi más grande compañero de vida, a quien en especial agradezco todas las horas de plática que tanto me ayudaron a desarrollar mis ideas y sacar mis conclusiones. Les agradezco mucho a mis tías, Tere y Pequeña, que me apoyaron para poder concluir esta etapa de mi vida y que siempre han estado presentes cuando se ha necesitado. A mis abuelas que aunque ya no están presentes en vida, le debo mucho de lo que soy ahora a sus enseñanzas y cariño. Además de mi familia, quiero agradecer a las personas que por una razón u otra han coincidido conmigo en el camino de la vida, dejando una enseñanza o una experiencia imborrable en mi persona, ayudándome a crecer y mostrándome nuevas formas de ver la realidad, a mi amigo Uriel con el que tantas veces discutí hasta que el único argumento y el más acertado era el silencio, a mi maestro Ulises que me ha enseñado a conocerme a mí mismo conociendo mis raíces y que para alcanzar la sabiduría hay que crecer en consciencia, a mi mejor amiga Magda que aunque no esté cerca siempre está presente, y a todas las personas que me brindaron su conocimiento con gran humildad y amabilidad como los temazcaleros y psicoterapeutas que tuve el gusto de conocer en el desarrollo de este trabajo, y a los profesores que me enseñaron tantas cosas en el desarrollo de mi carrera, y en especial a la directora de mi tesis y mis asesoras que tuvieron mucha paciencia y una gran disposición. Por último, quiero agradecerle a mi compañera, mi mejor amiga, la persona más importante de mi vida, a mi novia Jessica que me acompañó en todo el proceso y me dio su apoyo incondicional sin importar lo cansado que estuviera siempre supe que podía contar con ella, y cuando más trabajo me costó fue la fuente de mi inspiración y mi más fuerte motivación. Aunque siguen quedando muchas personas por mencionar sería imposible para mí nombrarlos a todos, pero gracias a todos los que influyeron en mi vida porque en este trabajo puse una parte de ellos al poner una parte de mí.

EL EFECTO PSICOLÓGICO DE LAS PRÁCTICAS SIMBÓLICAS

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
1. PSICOLOGÍA COGNITIVA-CONDUCTUAL	14
1.1. Historia interna	15
1.2. Historia externa	16
1.3. Establecimiento de las ciencias cognitivas	19
1.4. Paradigma cognitivo-conductual	21
2. MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA	24
2.1. Cosmovisión	26
2.2. Limpia	31
2.2.1. Interpretación psicológica de la Limpia	36
2.3. Temazcal	38
2.3.1. Forma y construcción del Temazcal (edificio)	39
2.3.2. Procedimiento del Temazcal	40
2.3.3. Las plantas del Temazcal y sus beneficios	44
2.3.4. Beneficios de la práctica del Temazcal	46
2.3.5. La función simbólica del Temazcal	48
2.3.6. Contraindicaciones	49
3. MEDITACIÓN	50
3.1. La Meditación en occidente	52
3.2. Teorías psicológicas de la Meditación	54
3.3. Efecto psicológico y terapéutico de la Meditación	57

3.4. Técnicas de Meditación	60
3.5. La meditación como práctica simbólica	62
4. PSICOMAGIA	64
4.1. Alejandro Jodorowsky	65
4.1.1. Infancia en Chile	65
4.1.2. Chile en los años 40's y 50's	66
4.1.3. Breve estancia en Francia	67
4.1.4. Jodorowsky en México	68
4.1.5. Otras influencias	70
4.2. Elementos de la Psicomagia	71
4.2.1. Acto poético	71
4.2.2. Acto teatral	72
4.2.3. Acto onírico	73
4.2.4. Acto mágico	74
4.3. Características del acto psicomágico	75
4.4. Preparación del psicomago	75
4.5. Requisitos para el consultante	76
4.6. Ejercicios psicomágicos	77
4.6.1. Duelo por abortos	78
4.6.2. Simbiosis madre-hija/hijo	78
4.6.3. Incapacidad para convertirse en adulto	79
4.6.4. Mal de amores	80
4.6.5. Quitarse etiquetas	81
4.7. Lo psico en Psicomagia	81
CONCLUSIONES	83
REFERENCIAS	87
ANEXO	92

RESUMEN

A partir del análisis teórico de los efectos psicológicos implicados en ciertas actividades denominadas practicas simbólicas, se pretendía corroborar la efectividad de estas como alternativas a la psicoterapia, para lo cual se eligieron cuatro practicas tratando de incluir algunas de las opciones más requeridas por la población mexicana actualmente, las cuales son: la Limpia, el Temazcal, la meditación y la Psicomagia. Se utilizó el modelo Cognitivo-conductual para hacer el análisis, comparando las características de las practicas con los principios y fundamentos de la teoría, además de contrastarlas con otras técnicas terapéuticas ya incluidas en el modelo para comprobar su capacidad para solucionar situaciones consideradas como problemas. Se encontró que las practicas simbólicas pueden ser efectivas para el tratamiento de problemas psicológicos ya que cumplen con los fundamentos del modelo cognitivo conductual, como la implicación de que la realidad es una construcción formada a partir del consenso social, pero es interpretada mediante los significados asignados personalmente a cada experiencia o la influencia de los pensamientos sobre las emociones y las conductas, por lo que se recomienda el uso de las practicas simbólicas como alternativas a la psicoterapia siempre y cuando estas sean sometidas a un análisis teórico para comprobar su validez.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge del interés por conocer algunas de las alternativas que eligen las personas para remediar los problemas psicológicos en los que se encuentran o se perciben, en búsqueda de mejorar su situación presente y a futuro, así como el conocer cuáles son los elementos de estas actividades que generan este beneficio y las creencias que los sustentan.

La psicología se encarga de generar el conocimiento que les facilita a las personas el cumplimiento de sus objetivos, para poder conocer, explicar y controlar el mundo que los rodea, así como a sí mismo, siempre y cuando sea en función de fenómenos psíquicos. Pero es aquí en donde se encuentra el dilema, ya que los fenómenos psicológicos están relacionados con todas las actividades que realiza el humano, debido a que éste es incapaz de dissociarse de sus procesos de conocimiento*, en los que es necesario crear representaciones simbólicas del mundo para poder relacionarse con él, como por ejemplo el lenguaje, el cual está conformado por las diferentes representaciones sociales de la realidad y sin las cuales no es posible la comunicación. Esta función simbólica se va desarrollando en el primer par de años de vida y concede la capacidad de vincularse con objetos que no están presentes (Piaget, 1959), gracias a esta capacidad es posible ponerse en contacto con eventos del pasado, volverlos presentes y por lo tanto volver a reaccionar ante ellos, se puede volver a “vivir” algo que ya paso, pero también experimentar una situación que pasa únicamente de manera simbólica, como en las ceremonias religiosas, representaciones teatrales, juegos de interpretaciones, ritos espirituales, prácticas supersticiosas, entre otras.

Este tipo de actividades en las que los significados simbólicos de los elementos de la experiencia se vuelven más relevantes que los hechos físicos, pueden tener muchos orígenes e incluso ser generadas por creencias populares cuyo origen ha sido olvidado. Como cuando alguien estornuda y casi como reflejo, más de alguno, reacciona diciendo “salud” o “Jesús”, ya que a la mayoría les enseñaron que es signo de buena educación responder de esta manera, pero que el origen de estas

*Esto es porque las personas generan conocimiento con cada experiencia y utilizan este conocimiento para controlar sus acciones o tomar decisiones, mientras se sigue ampliando o transformando el conocimiento que ya se tiene, por lo tanto, el proceso de conocimiento es un fenómeno psicológico continuo y está presente en todas las actividades que realiza.

respuestas se remonta a los griegos quienes, en su momento, expresaban: “que Zeus te conserve” cuando alguien estornudaba, ya que consideraban al estornudo como una señal divina de advertencia ante los males y que los primeros cristianos tradujeron de Zeus, un dios pagano, a Jesús en frases como “Que Jesús te de salud” y después reducido solo a “salud”. Y aunque no se conozca el origen, es posible observar el efecto que puede llegar a tener esta práctica en el momento en el que no hay una respuesta y genera una sensación de algo faltante, o de cierta vulnerabilidad ya que nadie dijo “salud”.

También se puede observar este efecto generado por los símbolos en la actitud evasiva que tienen algunas personas hacia los gatos negros, por la imagen de infortunio que estos representan, la cual proviene de la creencia de los celtas, de que estos animales acompañaban a las brujas, ya que por su agilidad y destreza se les consideraba entes sobrenaturales y poseedores de poderes ocultos. Esta creencia se transmitió al catolicismo y en la época de la inquisición tener un gato negro podía significar una condena a la hoguera, así que en esa época son obvias las razones para considerar desafortunado encontrar un gato negro, pero aún ahora esta superstición sigue influyendo en el modo de actuar de los que conservan esta creencia.

Algunas de las creencias que tienen algún efecto en el humano, a partir de un elemento simbólico, son de carácter preventivo y actúan como advertencia para evitar eventos indeseados. Como la idea supersticiosa de que no se debe romper un espejo o se tendrán 7 años de mala suerte, que previene la exposición a fragmentos de vidrio roto que pudieran llegar a causar daño físico, sin embargo, su origen se remonta a los altos costos que tenían los espejos en el siglo XV. Lo mismo se puede decir de pasar por debajo de una escalera o abrir un paraguas en un lugar cerrado, hacerlo no provoca que la vida se vuelva desafortunada, pero si la escalera se cae o el paraguas le pica el ojo a alguien podría parecer una consecuencia de mala suerte.

En México se pueden encontrar una gran cantidad de creencias provenientes de diversos orígenes, ya que ha atravesado cambios socioculturales que generaron múltiples formas de concebir la realidad. Desde la cosmovisión de la cultura prehispánica hasta las nuevas tendencias ideológicas ocasionadas por el proceso de globalización que vive la sociedad actualmente, pasando por conquistas sociales y la imposición de sus ideologías, además de las variaciones determinadas por la región o por la fusión de dos o más creencias, lo que en ocasiones puede desencar-

denar eclecticismos y perder coherencia o consistencia si pierde sus fundamentos. Es así que es posible observar una gran cantidad de prácticas simbólicas originadas por dichas creencias y que hoy en día forman parte de las actividades cotidianas de algunos mexicanos, como la quema de copal en actos de purificación o sanación, colocar una sábila con un listón rojo en la puerta de entrada para alejar los malos espíritus o la asistencia a centros arqueológicos de gran importancia en el solsticio y en el equinoccio para “recibir” energía, que son prácticas derivadas de las ceremonias de los nativos mesoamericanos de la época prehispánica; la adoración a los santos, los nueve rosarios que ayudan al alma de un difunto a llegar al cielo, los juramentos de abstinencia ante la virgen, son prácticas con base en la religión católico-apostólica herencia de la colonización religiosa de la época de conquista en México; el Feng Shui, la lectura del destino mediante cartas de tarot, tazas de té o la mano, la astrología, la meditación Zen, son algunas de las practicas que han sido adoptadas de culturas extranjeras, que por su capacidad para explicar o modificar la realidad se ha vuelto parte de las preferencias de la población mexicana.

Pero no solo la espiritualidad y la religión han ofrecido alternativas terapéuticas para la solución de problemas psicológicos. Desde inicios del siglo pasado la presencia de manifestaciones artísticas en el campo de la psicología ha tenido un incremento notorio, sobre todo en la psicoterapia y el diagnóstico (Zaldívar, 1995). El hombre ha utilizado la expresión artística para poder exteriorizar sus pensamientos y emociones, no solamente ha servido para poder expresar sus interpretaciones personales de la realidad, también concede la capacidad de evaluarla y reinterpretarla, de crear representaciones enriquecidas con la imaginación y la creatividad del autor, lo que permite buscar entre estas representaciones las respuestas a sus conflictos. La musicoterapia, psicodrama, sociodrama, psicodanza y cine debate terapéutico, son algunos ejemplos de cómo se ha apoyado la terapia en el elemento expresivo del arte. Zaldívar (1995) expresa “El arte, constituye no sólo una fuente de placer estético sino también un vehículo para la autoexpresión, el autoconocimiento; un facilitador de la necesidad de creación que reside en todo sujeto y en general para el logro de bienestar y crecimiento humano” y ya que todo el arte es una representación simbólica, la creación de este, forma parte de las prácticas simbólicas que pueden tener una función terapéutica.

Así como las anteriores podemos encontrar muchos ejemplos de prácticas simbólicas en México, pero para propósitos de esta investigación se tomarán en

cuenta las que tienen como objetivo generar algún cambio, o provocar algún efecto favorecedor para quien la práctica. Estas técnicas terapéuticas han ofrecido una alternativa a la terapia psicológica ya que sus efectos actúan para beneficiar a las personas, en búsqueda de un desarrollo personal, una modificación de sus pensamientos o creencias, una satisfacción anímica o un ajuste conductual que mejore la calidad de vida de quien las practica.

Es por esto que el objetivo de este estudio es explicar los efectos psicológicos producidos por las practicas simbólicas, para lo cual se empleara el modelo cognitivo-conductual como fundamento para plantear cómo se dan esos efectos, cambios o ajustes en la psicología. Tomando como practicas simbólicas las acciones en las que se hace uso intencional de las interpretaciones personales de la realidad, a partir de un sistema de creencias, con la finalidad de generar un cambio benéfico.

Se utilizará el modelo cognitivo-conductual ya que este propone que el humano, como ser racional, tiene la capacidad de procesar la información que viene del mundo exterior mediante pautas de conocimiento previo, creando representaciones que dependiendo de la manera en la que se adecuen a la realidad se les consideraran válidas o no (Caro, 2007). Por lo tanto, cuando estos procesos de pensamiento no son eficaces para la interpretación e interacción con la realidad se expresan como trastornos en la salud, mental e incluso física, por lo que el terapeuta, en colaboración con el paciente, trabajan para encontrar la representación que causa los pensamientos, sentimientos o actitudes disfuncionales y entonces colaboran para modificarla o cambiarla por aquella que ayude a mejorar sus procesos de conocimiento y acción.

A pesar de que existen muchas maneras de entender el modelo cognitivo-conductual es posible diferenciarlo de otros modelos ya que, desde su origen, se desarrolló como un intento de superar a los modelos psicodinámico y conductual, tomando algunos elementos de ellos y haciendo critica de estos también. Freeman (1983, en Caro 2007) plantea que “los primeros terapeutas cognitivos tomaron del modelo cognitivo su interés por el método científico... y del modelo psicodinámico la importancia de comprender el proceso y el dialogo interno”.

Oblitas (2004) establece algunas características o rasgos de las teorías cognitivo-conductuales, mediante las cuales es posible identificar el modelo:

1.- Propone que, en la creación y desarrollo de trastornos, las variables cognitivas son mecanismos causales.

2.- En la intervención, a menos alguna de las técnicas y los métodos debe dirigirse a objetivos específicamente cognitivos.

3.- En el análisis de los trastornos se busca identificar las variables involucradas, sobre todo las cognitivas.

4.- El tratamiento se basa en el cumplimiento de objetivos cognitivos, aun las intervenciones conductuales.

5.- Pone énfasis en la comprobación empírica ya sea por medio de la investigación que busque determinar la eficacia de los procesos terapéuticos o una evaluación objetiva.

6.- Considera que las terapias cognitivo-conductuales son aproximaciones de tiempo limitado y de duración breve.

7.- En la terapia es necesario el trabajo en colaboración del terapeuta y del cliente.

8.- El trabajo del terapeuta debe de ser activo y directivo.

9.- Y por último afirma que los clientes necesitan aceptar la validez del modelo para poder modificar su cognición y su conducta. O sea que tiene una naturaleza educacional.

Arnkoff y Glass (1992, en Caro, 2007) concuerdan en las características del modelo cognitivo-conductual a partir de las coincidencias entre las intervenciones terapéuticas de tipo cognitivo y conductual, las cuales son: una colaboración entre el terapeuta y el cliente, la suposición de que los trastornos emocionales y conductuales se dan en función de los trastornos cognitivos, el interés en modificar las cogniciones para lograr cambios en el afecto y la conducta. Y las terapias, por lo general, son de poca duración, tiempo limitado y educativas que se centran en problemas meta-específicos.

El modelo cognitivo-conductual ha demostrado ser eficiente en el tratamiento de trastornos psicológicos como lo son la depresión, ansiedad o las fobias, trastornos alimentarios y trastornos bipolares. También se considera un modelo flexible

que acoge diferentes enfoques, en búsqueda de una teoría capaz de explicar mejor los fenómenos cognitivos que se involucran en el proceso por el cual se dan los trastornos cognitivos, así como las diferentes aproximaciones necesarias para poder modificar las cogniciones que provocan esos trastornos.

Las distintas terapias que se han desarrollado desde el modelo cognitivo-conductual se pueden clasificar, según Caro (2007), en tres bloques principales, que basan su clasificación en la similitud de las propuestas y estos son: El modelo de reestructuración cognitiva, Modelos cognitivo-comportamentales y los Modelos construccionistas/constructivistas. El modelo de reestructuración cognitiva comprende, entre otras, a la Terapia racional-emotivo-conductual de A. Ellis y la Terapia cognitiva de Beck, los cuales son teóricos que tuvieron un entrenamiento psicodinámico y destacan la importancia del significado, “se caracterizan por defender que lo que una persona piensa (o dice) no es tan importante como lo que cree” (Caro, 2007). Por otro lado el modelo cognitivo-comportamental fue desarrollado por miembros de las teorías conductuales, por lo que conciben el pensamiento como una serie de conductas privadas influenciadas por los mismos principios que rigen a las conductas manifiestas y que pueden ser observadas en la expresión de los afectos o en los rasgos conductuales, además se identifica por desarrollar estrategias para la enseñanza de habilidades cognitivas y dentro de sus principales exponentes es posible encontrar a Meichenbaum con el entrenamiento en inoculación de estrés y la terapia de solución de problemas de D’zurilla y Nezu.

A diferencia de los modelos de reestructuración cognitiva y cognitivo-comportamentales, las terapias basadas en el modelo construccionista se identifican por tres principios básicos descritos por Craighead, Craighead, Kazdin y Mahoney (1994 en Becoña y Oblitas, 2004): La afirmación de que el conocimiento es proactivo y participativo, el reconocimiento de la existencia de procesos inconscientes en el aprendizaje y en el desarrollo de conocimiento, y que estos procesos tienen características autoorganizadoras que buscan el mantenimiento de la coherencia y la integridad interna. Lo que significa que, el procedimiento de aprendizaje que vive una persona va formando no solo conocimiento, sino también desarrolla un sistema de creencias que se convierte en la estructura base con la que se evaluará todas las experiencias futuras, con la que se asignará categorías y se asimilarán los nuevos conocimientos. Estas estructuras no son todas accesibles a los procesos conscientes, ya que la cantidad de información que ingresa es muy grande y solo es

posible percibir conscientemente aquella que se vuelve importante según los intereses bio-psico-sociales e inmediatos de cada quien. No obstante, toda la información es procesada y se ajusta a las estructuras pre-establecidas, buscando que los nuevos conocimientos tengan congruencia con los anteriores y si alguno de estos no se integra adecuadamente puede producir un problema psicológico. Estos desajustes pueden ser resueltos por el mismo individuo, primero haciendo conciencia de ellos para después buscar los medios para modificarlo.

Por lo tanto, el conocimiento, no puede ser considerado válido en sí mismo, ya que las representaciones de la realidad pueden variar de una persona a otra y es a partir del consenso social que se encuentran las similitudes que permiten la comunicación o la convivencia con los demás individuos. Se prioriza, entonces, la obtención de conocimiento viable que, en lugar de buscar el conocimiento que se ajuste mejor a una visión objetiva del mundo (verdadero/válido), se vuelve importante en función de las consecuencias que para el individuo representen. Esto quiere decir que no se puede tomar en cuenta la existencia de un mundo real al que se necesita acceder para obtener el “máximo conocimiento”, el conocimiento se genera por medio de la experiencia en el mundo, la manera en la que este se interpreta y las representaciones que se hacen, las cuales están regidas por el acuerdo mayoritario de la sociedad en la que se nace y se crece, desde grupos sociales pequeños como las familias, hasta grandes grupos como las federaciones.

El conocimiento que se va adquiriendo rige los procesos de pensamiento y controla las conductas, ya que según la información que se tiene se realizan predicciones de lo que puede suceder si se elige una opción u otra. Así que las decisiones están regidas por la experiencia y la experiencia es evaluada a partir de nuestro sistema de creencias, el cual se va formando en el contacto con la sociedad, aprendiendo de esta a interpretar la realidad y a representarla, a darle un significado a los elementos abstractos del mundo en el que vivimos, a diferenciar entre el “bien” y el “mal”, a identificar la belleza o buscar el éxito. Es a partir de los significados de las cosas que se le da un orden a la realidad y posteriormente se busca conservar ese orden y los elementos que no se ajustan se vuelven un obstáculo para el desarrollo pleno de la persona.

Pérez (2007) declara, que todo lo que pasa a formar parte de la experiencia humana tiene la capacidad de convertirse en un símbolo que contenga sus propios

significados, que lo identifiquen y lo caractericen y un símbolo, es un elemento de la realidad que se convierte en algo más que solo su contenido inmediato, a partir del significado que se le da social o culturalmente. Piaget (1959) explica que junto al desarrollo del lenguaje, el niño necesita otro sistema de significantes que favorezcan su desarrollo individual y motivante al cumplimiento de sus objetivos, esto son los símbolos individuales y sus formas más básicas se pueden encontrar en los juegos simbólicos o imaginarios, como cuando un niño toma un objeto que sea o se asemeje a un recipiente y realiza los movimientos indicados para beber algo de él, aun cuando este no tenga nada adentro, sin la intención de realmente beber, sino de representar el que está bebiendo. Al igual que en los juegos con amigos imaginarios, el niño desarrolla la capacidad de actuar a partir de elementos de su realidad que no están presentes de manera física, evocando la representación mental que tiene de estos, dicho coloquialmente, el niño actúa “como si” sus amigos jugaran con él. Además de los juegos, el niño desarrolla símbolos individuales a partir de la imitación, simulando conductas o emociones observadas en otros individuos, aún en ausencia del mismo estímulo causal, o pueden actuar en respuesta a la representación visual o auditiva del objeto, o sea que una imagen o una palabra que represente al objeto puede provocar las mismas respuestas que el objeto en sí.

Como ya antes se había mencionado el lenguaje forma parte de las representaciones simbólicas, ya que está constituido por una serie de signos con significados arbitrariamente asignados, sin los cuales es imposible la interacción con otros elementos de la sociedad. El lenguaje se desarrolla en la infancia por el contacto con el medio y la interpretación de este por un contexto socio-cultural, es una herramienta con la cual podemos comprender nuestra realidad e influir en ella, ya que el conocimiento de los significados otorga la posibilidad de emplearlos en los momentos adecuados para poder lograr los resultados deseados. Estos significados son establecidos por común acuerdo de los miembros dominantes del grupo social, siendo este el que se encarga de difundir y preservar el uso de esos significados, los cuales se vuelven la estructura base para desarrollar los procesos cognitivos. (Chomsky, 1959 en Watrin y Darwich, 2012).

Todos los procesos cognitivos aparecen dos veces, primero de manera social y luego individualmente (Vygotsky, 1932 en Mendoza, 2010) es decir, el pensamiento está mediado por su desarrollo histórico y en función a un contexto socio-cultural. Esto puede observarse en el uso del lenguaje, en el que una palabra no solo de-

signa un objeto, también se relaciona con la historia que ha tenido ese objeto en el contexto sociocultural en el que se emplea, por ejemplo, la sombra, que coloquialmente es una palabra que se utiliza para designar una región oscura provocada por la obstrucción del paso de luz, pero en un contexto psicoanalítico se refiere a un aspecto de la personalidad que no es accesible de manera consciente o que no se quiere aceptar de uno mismo, y por otro lado desde un punto de vista mitológico, para la cultura nahua, la sombra es una parte del ser humano que es propensa a perderse o a ser robada, provocando malestares, enfermedades e incluso la muerte, las tres son formas de interpretar un mismo símbolo (la palabra, sombra) y no por ser diferentes quiere decir que alguna de estas es la interpretación correcta, pero tampoco hay alguna errónea, porque cada una se emplea en un momento y lugar en el que sirve para darle una explicación a la realidad.

Esto demuestra como dependiendo del contexto una palabra puede tener un significado u otro y para poder emplearlo correctamente es necesario conocer las reglas y normas que controlan su uso, las cuales son transmitidas de los miembros de mayor experiencia a los integrantes más nuevos del grupo, de esta manera los aprendices, a partir de normas o directrices que paulatinamente se convierten de imposiciones a elecciones propias, identifican las situaciones en las que es más pertinente utilizar los recursos que le proporciona el lenguaje. Vielma y Salas (2000) expresan “son los signos y los símbolos las herramientas que amarran o integran al individuo a la sociedad y el principal mecanismo de esta unión lo constituyen el lenguaje y otras propiedades simbólicas”.

El significado que se asigna a los diferentes aspectos de la realidad se encuentra en función no solo de la cultura, sino también de la preferencia del individuo por los diferentes elementos de esta y que a pesar de que las prácticas simbólicas puedan tener orígenes tan diversos, la elección de alguna dependerá del valor que se le dé a los principios en los que está fundamentada, por lo que una persona religiosa aceptara con mayor facilidad los resultados producidos por una práctica que refuerce sus creencias, como los milagros, al igual que un científico buscara en la evidencia que genera la investigación científica una relación con las leyes primordiales de la naturaleza. Es por esto que para poder explicar ampliamente el efecto psicológico de distintos símbolos a los que el mexicano es sensible, se seleccionaron algunas prácticas con fundamento en representaciones de la realidad diferentes entre sí pero que en la actualidad son empleadas para solucionar un problema

psicológico y cuyas interpretaciones son compatibles con los principios, creencias o ideologías de la sociedad mexicana.

Las primeras prácticas que se eligieron son clasificadas como ceremonias prehispánicas, ya que su origen se remonta a esta época, en la que, sin la influencia de la cultura europea, en México ya habían desarrollado una cosmovisión propia, con la cual formulaban explicaciones a los fenómenos que los rodeaban, además de diferentes métodos para poder predecirlos, influir en ellos e incluso provocarlos. Bajo la creencia de que un objeto podía obtener propiedades a partir de la relación que este tiene con otros elementos de la realidad se crearon símbolos que regían sus actividades, así como la forma en la que interpretaban su mundo, por ejemplo, los caparazones de caracol marino tenían una fuerte relación con el agua y el viento por lo que se les asociaba con el dios Tláloc (dios de la lluvia) o con Éhecatl (dios del viento) por lo que se empleaba en las ceremonias de la fertilidad para invocar la precipitación de la lluvia o solicitar la presencia de estos dioses. De igual manera se desarrollaron prácticas con base en los símbolos que utilizaron para representar la realidad, algunas desaparecieron con la llegada de nuevas formas de pensamiento, nuevas representaciones que si eran acordes se combinaban para formar una sola, pero si eran incompatibles la más dominante prevalecía desacreditando a la otra. Algunas de estas prácticas han sobrevivido hasta fechas recientes, ya que las creencias que las sostienen siguen siendo vigentes, la misma sociedad se ha encargado de conservarlas por los efectos que tienen y sobre todo la garantía de su efectividad. Las llamadas Limpias, por ejemplo, son un método en el que se busca rearmonizar al individuo con su medio, eliminando los elementos que están provocando el malestar (Aparicio, 2009) y que en la actualidad siguen siendo un recurso que se utiliza para resolver una situación considerada como problema.

Otra de las actividades que se seleccionaron, que forma parte de las ceremonias prehispánicas, es el baño de Temazcal, el cual también ha sido utilizado por la humanidad desde la antigüedad. Roque (2009) menciona, que es una actividad que se emplea para el tratamiento de padecimientos corporales, a partir de las propiedades combinadas del calor y el agua, que, aunado al uso de una serie de simbolismos y conceptos culturales, tiene la posibilidad de restablecer un equilibrio psico-emocional.

Por otra parte, en México existen una gran variedad de prácticas con orígenes antiguos que poco a poco han ganado popularidad entre la sociedad, volviéndose

métodos cada vez más comunes para afrontar los conflictos que le aquejan. Entre ellos y de gran importancia, se eligió la meditación, la cual, Shwartz y Olson (1995 en Aguilar y Musso, 2008) explican que fue a partir de la emigración de maestros del Budismo Zen y tibetano en 1940 y 1950 correspondientemente, que se popularizó en el mundo occidental la meditación, volviéndose de interés para, religiosos, filósofos y científicos, de entre estos muchos, Psicólogos y Fisiólogos interesados por conocer las técnicas que otorgaban al practicante de una gran capacidad para controlar, sus pensamientos y emociones. En la actualidad existen muchos tipos de meditación, dependiendo del sistema de creencias en el que se sustente la práctica, pero tienen puntos en común y es interés de este estudio analizar no solo el símbolo que se emplea para poder alcanzar los objetivos de la meditación, sino también el beneficio en la psicología del que medita.

Además de las ceremonias prehispánicas y la meditación, existen otras prácticas que se han vuelto cada vez más solicitadas por aquellos con la necesidad de atender algún padecimiento, emocional o psicológico, algunas de estas, atendiendo la demanda de la sociedad por la libre expresión en sus diferentes modalidades se desarrollaron desde las artes o con procedimientos que estas utilizan para la creación de representaciones reales de fenómenos mentales que pudieran ser sensibles a la manipulación. Una de ellas es la Psicomagia, técnica desarrollada por Alejandro Jodorowsky a partir de la influencia de sus experiencias en el teatro y el cine, así como de la época de contracultura de los años 60's en los que realizando actos teatrales se dio cuenta del efecto producido por las representaciones metafóricas o simbólicas de situaciones que evocaban recuerdos, emociones o pensamientos con los que una persona tenía la oportunidad de replicar o simular una experiencia que pudiera ayudarle a generar mejores estrategias en la resolución de sus problemas (Zepeda, 2014). Existe polémica sobre la validez de esta práctica por el uso de conceptos pertenecientes a disciplinas no científicas, como el psicoanálisis, o que fundamenta sus ideas en creencias espirituales como el chamanismo o el budismo, pero es interés de este estudio el rescatar el uso de los símbolos, así como el método, para generar cambios que mejoren el estado psicológico de las personas, grupos o comunidades. Es por esto que este estudio busca analizar la práctica de la psicomagia para conocer su funcionamiento y comprender por qué es una técnica que se usa como alternativa a la atención psicológica.

Para lograr el objetivo de explicar el efecto psicológico de las practicas simbólicas se realizará un análisis de las prácticas antes mencionadas, con el propósito de conocer el origen y función de los símbolos. Se abordará el contexto sociocultural en el que se desarrollaron y se explicarán los diferentes métodos que se emplean para poder modificar el pensamiento o la conducta, a lo que se le denominará *efecto psicológico*, con la intención de conocer diferentes alternativas a la práctica psicológica que en la actualidad se han vuelto opciones más recurridas que la misma psicología, por lo que se considera necesario conocerlas, analizarlas y comprenderlas para poder rescatar los recursos que pueden ser de ayuda para mejorar la práctica de psicología, así como enriquecer el punto de vista de la psicología, tomando en cuenta el de otras perspectivas.

PSICOLOGÍA COGNITIVA-CONDUCTUAL

Para entender mejor el modelo cognitivo-conductual de la psicología es necesario realizar una revisión del contexto histórico y social en el que se desarrolló, ya que, a partir de este, es posible conocer las diferentes propuestas que lo fundamentan, así como las necesidades sociales a las que respondieron. Ya que el origen del modelo cognitivo implicaba históricamente, el nacimiento de una nueva corriente científica representó un trabajo interdisciplinar en el que a partir de la coordinación de esfuerzos se crearon nuevas explicaciones con las que era posible entender mejor los procesos de la mente humana desde distintas disciplinas (Dansilo, 2012). En este desarrollo se vieron implicadas la filosofía, la lingüística, la antropología, la psicología, neurociencia y la computación, entre algunas otras que también fueron afectadas por el cambio de paradigma que supuso el modelo cognitivo, sin embargo, este trabajo se centra en los eventos y descubrimientos que apoyaron a la consolidación de la Psicología y la psicoterapia cognitiva-conductual.

De la historia de la psicología Cognitiva existen diferentes versiones, según Danziger (1996, en Manoiloff, Ferrero y Ramírez, 2016) se pueden separar en historia interna y externa de acuerdo al autor y al objetivo, ya que para este autor, la interna es la que proviene de investigadores o científicos que trabajan dentro de la misma disciplina y cuyo objetivo es el de reforzar el uso de su propia teoría, recopilando datos que crean una línea coherente de eventos sobre todo científicos, en los que las dificultades teórico-metodológicas son resueltas con la introducción de nuevas propuestas, prestando poca atención a los acontecimientos sociales que podrían estar influyendo en la forma que se desarrollarán los hechos. Por otro lado, la historia externa es la expuesta por miembros de otras disciplinas que buscan dar una explicación al cambio de conocimiento a partir del contexto sociocultural en el que se desenvuelven estos progresos, tomando en cuenta que los aspectos sociales e individuales son inseparables y que los cambios de uno afectan al otro, por lo que, en cualquier revisión histórica, se requiere de la inclusión de ambos factores, los internos y los externos.

Historia interna

El surgimiento de la psicología moderna se le atribuye a Wilhelm Wundt, en 1874, ya que fundó el primer laboratorio de psicología experimental en Alemania, formalizando el estudio de la psicología al observar los procesos mentales básicos mediante el método de introspección, aunque también hacía uso de algunos registros de respuestas comportamentales (Manoiloff, Ferrero y Ramírez, 2016). Antes de esto la mente era un tema de discusión para la filosofía, por lo que algunos autores (Pickren y Rutherford, 2010) también toman en cuenta los aportes de Descartes y Locke como antecedentes del surgimiento de la psicología mentalista e incluso las propuestas dualistas de Platón pueden formar parte de su historia, pero es hasta los estudios de Wundt que se puede considerar una psicología científica, o por lo menos el primer intento por realizarla.

Más adelante, los discípulos de Wundt establecieron el enfoque estructuralista, el cual aspiraba a convertirse en un paradigma unificador de las ciencias sociales, afirmando que era posible explicar los patrones de la conducta a partir de estructuras abstractas de naturaleza lógica o matemática (Manoiloff et al., 2016), sin embargo, a inicios del siglo XX la psicología se dividió, ya que Europa y EUA tuvieron un desarrollo muy diferente, el cual se unificó eventualmente en la consolidación del modelo cognitivo conductual (Pedraja, Romero y Marín, 2009).

En Europa, siguiendo los planteamientos del estructuralismo, Jean Piaget, a través del estudio del desarrollo del conocimiento de los niños propone que la inteligencia no se desarrolla de manera cuantitativa, sino que surge a partir de los cambios cualitativos que experimenta el infante en las diferentes etapas que atraviesa (Manoiloff et al., 2016) a esto le denominó "Epistemología Genética" y dio pie al crecimiento de las teorías cognitivas del aprendizaje. Otro representante del cognitivismo fue Frederic Bartlett, un miembro de la Unidad de Psicología Aplicada en Cambridge, quien en los años 30 estableció que el proceso de memoria y pensamiento se llevaba a cabo por medio de esquemas en los que intervienen diferentes factores, mentales, sociales y disposicionales que influyen o modifican el recuerdo o el pensamiento (Pedraja et al., 2009). Cabe resaltar, que por las mismas fechas en las que se dieron estos acontecimientos, también se encontraban en auge las teorías psicoanalíticas, cuyo principal representante fue Sigmund Freud y que proponía

el estudio del inconsciente, como un elemento del aparato psíquico el cual influye en la formación del pensamiento (Roque, 2009), sin embargo, su incapacidad para formar conocimiento sensible a la verificación redujo el interés de los científicos por estas teorías.

Por otro lado, en EUA, a diferencia de lo que se realizaba en Europa, se intentaba crear un enfoque totalmente científico descartando los elementos no observables, reduciendo de esta manera la psique a solo aquellas conductas capaces de medirse y observarse (Manoiloff et al., 2016). El primer representante de esta corriente fue Watson, que el 1913 redefinió la psicología en su artículo *Psychology as the Behaviorist Views It*, en el que criticaba el estudio de la conciencia y proponía como objetivo principal la predicción y control de la conducta, por lo que la nombro a esta corriente como Conductismo (Watrin y Darwich, 2012). Los postulados del conductismo sostenían que para poder hacer una ciencia del comportamiento todos sus practicantes debían limitarse al estudio de la conducta por medio de métodos públicos de observación que tuvieran la capacidad de repetirse y comprobarse por otro científico (Pickren y Rutherford, 2010). Hay autores (Miller, 2006) que consideran al conductismo como una revolución, ya que en EUA fue de gran importancia para la definición de la orientación en la investigación, desplazando a los estudios por introspección, lamentablemente este nuevo enfoque generaba dificultades para realizar estudios relacionados con el lenguaje, la planificación y la resolución de problemas, lo que llevo al conductismo a experimentar una crisis en los años cincuenta abriendo el camino para la llegada del cognitivismo.

Historia externa

Existen varios eventos fuera del área de la psicología que influyeron en la creación y desarrollo del modelo cognitivo, ya que, como se mencionó anteriormente fue un movimiento que involucró a distintos campos de estudio. Entre estos y de gran importancia es posible encontrar las aportaciones de Boole, quien en el siglo XIX introdujo la lógica al campo de las matemáticas, proponiendo el uso de símbolos abstractos y controlados por reglas para expresar una idea o concepto, evitando así las ambigüedades del lenguaje natural (Pedraja et al., 2009). Pedraja, Romero y Marín mencionan que, con esto, Boole, no solo creó una rama de las matemáticas

que ahora lleva su nombre, también dio inicio al desarrollo de una nueva perspectiva de la estructura de la mente, ya que haciendo uso del álgebra booleana se podía explicar el proceso de pensamiento paso a paso, especificado por un algoritmo que garantiza la resolución de un problema en un número finito de pasos.

Siguiendo esta idea, en 1936 Alan Turing propone la creación de una máquina, llamada “máquina de Turing”, con la cual el aseguraba que mientras se especificara el algoritmo esta podía realizar cualquier cálculo contable, de la misma manera en la que podía hacerlo un humano (Manoiloff et al., 2016) esta máquina operaba bajo la lógica de Boole, lo que significa que las proposiciones lógicas podían ser verdaderas o falsas, es decir, funcionaba mediante la aplicación de un código binario (Pedraja et al., 2009).

Esto coincidía con los aportes de Claude Shannon, que en 1938 propuso la resolución de problemas lógicos mediante el uso de circuitos eléctricos que representaran los valores con interruptores, estos podían estar apagados o encendidos, lo que equivalía a que los valores fueran falsos o verdaderos y según Gardner (1988 en Manoiloff et al., 2016) en la década de los 40 con la ayuda de Warren Weaver creó las bases de la teoría de la información. Por las mismas fechas en Estados Unidos y en Inglaterra se estaban desarrollando los primeros ordenadores, convirtiéndose en las primeras aproximaciones a la “máquina de Turing”, estas máquinas funcionaban, y aún en nuestros días siguen funcionando, a partir de un código binario, el cual se utiliza para interpretar símbolos que, controlados por reglas, son capaces de expresar no solamente números, también imágenes, textos o cualquier campo que pueda trabajarse mediante algoritmos (Pedraja et al., 2009).

Con esta nueva perspectiva sobre la interpretación de la información se empezaron a formular teorías en las que se equiparaba el funcionamiento de los ordenadores con la mente humana, como el estudio de McCulloch y Pitts en el año 1943, en el que desarrollaban la idea de una “neurona formal” con base en la lógica binaria, considerando que la neurona podría tomar los valores de 0 y 1 al ser activadas estas o no (González, 2008). Estos estudios fueron los primeros en hacer una analogía entre las computadoras y el ser humano, pero fue la “metáfora de la computadora” la que dio inicio al desarrollo de la psicología cognitiva (Watrin y Darwich, 2012) ya que al tomar de la cibernética la explicación del procesamiento de la información, las disciplinas interesadas en el comportamiento humano ahora

podían incluir aspectos no físicos, que durante mucho tiempo había sido descartado por no ser observables.

Fue así que para 1948 en el Simposio de Hixon, sobre Mecanismos cerebrales en el comportamiento, realizado en el Instituto Tecnológico de California, se realizó la exposición de una serie de trabajos en los que se realizaban paralelismos entre el cerebro y las computadoras o explicaciones de su funcionamiento a partir de la lógica matemática, pero entre estos se destaca el trabajo del psicólogo Karl Lashley quien proponía que existía un orden en el que las personas acomodan sus pensamientos, en un orden jerárquico que no podía ser explicado en términos meramente conductuales ya que la manera en la que eran acomodados dependía de un conocimiento previo (Pickren y Rutherford, 2010). Estas aportaciones fueron plasmadas más tarde en su obra "The Problem of Serial Order in Behavior", pero gracias a este trabajo, para algunos Lashley es considerado como uno de los primeros psicólogos en hablar de psicología cognitiva.

Otra de las circunstancias externas que tuvieron una gran influencia en la creación de las ciencias cognitivas fue el final de la segunda guerra mundial, en 1945, ya que en el desarrollo de esta guerra ya se habían empezado a generar algunas investigaciones aplicadas en relación con la capacidad humana de atender y procesar información en estudios que apoyaran el pilotaje, vigilancia de radares, desciframiento de códigos, entre otras actividades importantes en el enfrentamiento de una batalla (Pedraja et al., 2009), por lo que al finalizar la guerra numerosos investigadores mantuvieron el interés por las temáticas que ya habían abordado y los estudios relacionados con el pensamiento comenzaron a cobrar relevancia en el momento en el que se necesitó de una teoría que diagnosticará el estado mental que había quedado en la humanidad después de un acontecimiento tan intenso. Para esto se crearon diversas fundaciones que fomentaban y financiaban los trabajos que coincidían con este nuevo paradigma, entre estas, Dansilo (2012) menciona que la Fundación Sloan fue una de las que apoyaron el desarrollo de las ciencias cognitivas a partir de las donaciones y subsidios que se otorgaron a diversas universidades e institutos de investigación, por lo que el autor comenta que fue gracias a estos apoyos que las ciencias cognitivas tuvieron un mayor crecimiento impulsado por intereses socio-políticos.

Por último, Leahey (1992, en Manoilloff et al., 2016) señala que en los años 60

el entorno social impregnado del espíritu de posguerra, se volvió en días de droga y protesta, en que la revolución se extendía de la política a los diferentes aspectos de la vida personal, por lo que se desató la creencia de una revolución científica apoyada en la referencia académica de Kuhn, quien en 1962, propuso la teoría de los paradigmas, lo que popularizaba la idea de que el paradigma cognitivo había venido a sustituir al paradigma conductual.

Establecimiento de las ciencias cognitivas

El año de 1956, fue un año muy importante en la construcción de las Ciencias Cognitivas, ya que en ese año se llevaron a cabo dos reuniones científicas de especial relevancia en este ámbito, la conferencia en el Colegio Dartmouth (New Hampshire), en la que se consideró que se dio el nacimiento de la inteligencia artificial (Pedraja et al., 2009) y el Simposio sobre la Teoría de la información en el MIT, en el que Miller (2006) fecha como la concepción de la ciencia cognitiva. El mismo autor comenta los distintos trabajos que se expusieron en el simposio, además del suyo, entre estos estaba el trabajo de Newell y Simon que habían creado un programa de computadora que simulaba el razonamiento humano llamada “maquina lógica”, también la contribución de Chomsky que utilizaba la teoría de la información para solucionar las insuficiencias de las teorías existentes del lenguaje con la creación de una gramática generativa transformacional, y Miller por su lado, habló de cómo se evita el embotellamiento creado por las limitantes de la memoria a corto plazo en su trabajo conocido como “el mágico número 7 +/- 2”. Miller es considerado la figura más influyente en el nacimiento de la psicología cognitiva (Pedraja et al., 2009), entre algunas cosas, por ser, junto con Jerome Bruner el fundador del Centro de Estudios Cognitivos, en la universidad de Harvard en el año de 1960 (Pickren y Rutherford, 2010).

Algunos años antes de la fundación del Centro de Estudios Cognitivos ya empezaban a crearse los modelos que serían base para el planteamiento de una teoría cognitiva, como el trabajo de D. Broadbent, que en 1958 desarrollaría un primer esbozo del modelo de procesamiento de información, en el cual afirmaba que las entradas sensoriales debían ser consideradas como información en lugar de como estímulos físicos, evitando de esa forma el problema de la interacción entre la mente y

el cuerpo, ya que el uso del concepto información permitía respetar la naturaleza no física de los pensamientos (Manoiloff et al., 2016). Este modelo puede expresarse gráficamente en forma de diagrama de flujo, de modo que los pensamientos sean etapas en las que cada una cuenta como una estructura, la cual está representada por cajas y a su vez el paso de una idea a otra se representa con flechas, además de que este modelo recoge una importante característica, la capacidad limitada del pensamiento, ya que este requiere darle prioridad a una parte de la información y al mismo tiempo descartar otra (Pedraja et al., 2009) y aunque su teoría fue modificada o sustituida por otras es el primero en proponer un modelo que pudiera expresar las teorías de la mente.

Otro acontecimiento importante en lo que algunos le llaman la revolución Cognitiva (Gardner, 1988 en Dansilo, 2012) es la crítica en 1959 de Chomsky al enfoque conductista, en la que realizó una revisión del trabajo de Skinner sobre conducta verbal, identificando principalmente tres deficiencias en su teoría, 1) la incapacidad de las teorías conductuales por para explicar los diferentes niveles del proceso de formación de una oración, 2) la adaptación de términos metalistas, lo cual iba en contra de su propia posición filosófica, y 3) que únicamente los humanos somos capaces de adquirir el lenguaje (Pickren y Rutherford, 2010). Esta crítica fue muy controversial, sobre todo porque Chomsky venia de practicar la escuela conductista y ahora ofrecía una teoría alternativa que aseguraba ser la respuesta a las necesidades de una nueva teoría, lo que impulso a una gran cantidad de teóricos a cambiar su enfoque (Watrin y Darwich, 2012). Su principal interés fue la lingüística y demostrar que el objetivo de esta no era el estudio de las lenguas, sino la competencia lingüística de los hablantes. Proponía que el ser humano estaba dotado de un dispositivo mental, el cual describía como un sistema complejo de reglas que regulaban la generación y modificación de representaciones simbólicas, las cuales pueden ser reescritas para adaptarse a diversas situaciones (Manoiloff et al., 2016).

Fue hasta 1967 que el termino cognitivo dejo de ser solo un gesto de la búsqueda de algo nuevo y diferente, gracias a Ulric Neisser, quien publicó el libro *Cognitive Psychology*, en donde hacia una recopilación de numerosas investigaciones de laboratorio y aunque no coincidía del todo con la equiparación de la mente con el ordenador, contribuyo a dotar de un significado preciso a la corriente al mismo tiempo que la bautizaba a la psicología cognitiva (Pedraja et al., 2009).

Pedraja, Romero y Marín (2009) concuerdan en la existencia de una gran relación entre la mente y el ordenador, entre algunas cosas por la incorporación de términos informáticos como procesamiento, almacenamiento, entrada y salida de datos entre otros, pero sobre todo la capacidad de ambos de manejar conocimiento. Esto lo resumen en cuatro supuestos teóricos de la psicología cognitiva, que son:

1) Supuesto mentalista: el cual indica la necesidad de incorporar constructos mentales en el estudio científico del comportamiento

2) Supuesto computacional: consiste en la explicación de la actividad mental como un sistema de procesamiento de símbolos en cual se encarga de activar, manipular o transformar símbolos en relación con las cosas y acontecimientos del exterior.

3) Supuesto restrictivo: se entiende como las limitaciones que tiene el ser humano en su capacidad de procesamiento debido a las estructuras y recursos que les permiten ocuparse de una determinada cantidad de elementos.

4) Supuesto funcionalista: es necesario estudiar la mente desde un punto de vista funcional y no limitarse al estudio de los fenómenos físicos que lo acompañan y le sirven de soporte, en necesario comprender a partir de la función que desempeña para el individuo.

Por lo tanto, concluyen en que el propósito de la investigación psicológica es la especificación de los procesos y representaciones simbólicas que subyacen a todas las acciones humanas. Manoiloff, Ferrero y Ramírez (2016) expresan esta idea mediante la frase “a los psicólogos cognitivos les interesa conocer cómo trabaja el software y no como es el hardware”, lo que significa que es más importante conocer el funcionamiento del programa interno que la naturaleza de la máquina que sirve para implementarlo.

Paradigma cognitivo-conductual

Con el establecimiento de una corriente cognitiva sólidamente sustentada en la ciencia algunos autores emplearon las propuestas de este modelo para cubrir las insuficiencias de los otros, como es el caso de Bandura y su teoría de la Autoeficacia

(Caro, 2007), ya que a pesar de darle gran importancia a los aspectos de tipo comportamental, considera que los factores cognitivos están involucrados inherentemente a los procesos de aprendizaje, ya que actúan como mediadores entre los estímulos externos y la manera en la que estos son interpretados, una idea que relacionaba a los dos enfoques y se considera como una de las primeras en desarrollar una teoría en cognitivo-conductual. Bandura buscaba llenar un hueco que existía en las investigaciones sobre psicoterapia ya que había muy pocas teorías que ofrecieran buenos resultados cuando se planteaban investigar los mecanismos explicativos por lo que formula el concepto de Autoeficacia para poder establecer cuáles son los mecanismos involucrados en el cambio terapéutico. Se puede definir a la Autoeficacia como un estado psicológico en el que la persona evalúa su capacidad para realizar determinada conducta y obtener ciertos resultados de esta (Velásquez, 2012).

Así como Bandura, otros autores fueron desarrollando teorías con un corte cognitivo-conductual, algunos como Meichenbaum se adscribieron a los modelos rusos de Luria y Vygotsky para desarrollar técnicas de auto instrucción destinadas al cambio conductual de infantes, también creó métodos de entrenamiento en inoculación de estrés (Caro, 2007) lo que demuestra la variedad de temas que pueden ser abordados desde este enfoque. Poco a poco el paradigma cognitivo-conductual ha ido adquiriendo reconocimiento entre la comunidad científica y credibilidad entre la población en general convirtiéndolo en la mejor opción para analizar la efectividad de otras prácticas que pudieran generar un cambio terapéutico.

Bunge, Gomar y Mandil (2009) proponen que el postulado fundamental de los terapeutas cognitivo-conductuales es que el pensamiento ejerce una influencia en la conducta y en las emociones tomando en consideración el que los individuos responden a los significados adjudicados a las situaciones más que a los eventos en sí mismos. Lo que quiere decir que, ante una serie de acontecimientos, cada persona formará una interpretación de estos con base en sus experiencias, pensamientos e incluso el estado emocional en el que se encuentra.

Esta perspectiva plantea que los humanos son seres racionales capaces de procesar la información que reciben del exterior y pueden acceder a esta a partir de sus procesos de conocimiento, creando representaciones que se ajustan para adecuarse al mundo de los hechos de modo que el conocimiento adquirido será verdadero o válido mientras mejor represente a la realidad (Caro, 2007). Este proceso

cognitivo es condicionado por las creencias que los individuos mantienen acerca de sí mismos, del mundo y de su futuro, siendo estas las que guían la percepción, recuperación, procesamiento e interpretación de la información y cuando la respuesta emocional o conductual es inapropiada para la situación se considera que existe un déficit en las habilidades conductuales o una disonancia en las creencias y en los procesos cognitivos resultantes (Bunge, Gomar y Mandil, 2009)

De acuerdo con esta propuesta Nezu, Nezu y Lombardo (2006) designan como tarea del terapeuta la resolución de la disonancia entre el estado anímico en el que se encuentra la persona que solicita el servicio terapéutico y el estado deseado, por lo que el tratamiento cognitivo-conductual representa las medidas que se toman para darle solución al conflicto que está generando una alteración perjudicial del sistema cognitivo, regresando a la persona a un estado satisfactorio y estable. Estas medidas son necesariamente simbólicas, ya que es la única manera en la que es posible acceder a los contenidos de la mente, como lo explica la Dra. Sola-Morales (2014), los símbolos son el fundamento mismo del pensamiento humano, son mediadores entre la conciencia humana y el mundo exterior, encargados de dotar de sentido las experiencias y crear vínculos con la cultura y la sociedad que le rodea.

El símbolo tiene la función de crear puntos de unión entre ideas opuestas, relacionar situaciones con pensamientos y emociones, vincular eventos del presente pasado y futuro, surge por la necesidad de encontrar nuevas explicaciones a la realidad circundante y dar sentido a las sensaciones personales, son inherentes a la naturaleza humana ya que están presentes en toda actividad consciente o inconsciente y en la terapia tienen la función de proveer ámbitos de reconciliación con los demás, con el mundo y con uno mismo (Capdevila, 2008), es por esto que el presente trabajo busca dar una interpretación de los elementos simbólicos que conforman ciertas prácticas con el fin de conocer la influencia estas pueden tener que tienen para generar cambios en el campo cognitivo-conductual.

Ahora que se ha dado una breve explicación de los orígenes histórico-sociales del modelo cognitivo-conductual se proseguirá a realizar una descripción de los elementos y características que conforman algunas prácticas simbólicas (limpias, Temazcal, meditación y psicomagia) para poder realizar un análisis conforme a los principios de la teoría cognitivo-conductual y demostrar su validez como métodos de intervención psicológica.

MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA

En las culturas de todo el mundo se tiene una concepción propia de bienestar, la cual está adaptada a las costumbres y tradiciones de cada comunidad (Aparicio, 2009) esta se define a partir de las necesidades socioculturales y se ajusta a lo largo del tiempo dependiendo de la etapa histórica por las que la población esté pasando.

Esto ha generado diversas formas de ver la salud, de estudiarla, de interpretar la enfermedad y por lo tanto también métodos para restablecer el bienestar. En su trabajo, Aparicio (2009) menciona que el proceso de evolución y progreso que vivió Europa Occidental hizo posible el surgimiento de la ciencia, el pensamiento de los griegos de un universo ordenado por leyes aunado al aporte del cristianismo y judaísmo de un dios separado de la naturaleza permitió que la ciencia realizara estudios con un pensamiento no mediatizado por la divinidad. Al volverse Europa poderosa y conquistar otros territorios se encontraron no solo con formas diferentes de hablar, también tenían otras formas de entender y conocer el mundo, por lo que sus conocimientos fueron descalificados y sus pobladores considerados como seres en fases de desarrollo precientífico y por lo tanto a sus procedimientos se les dio menor validez frente a los de la ciencia, ya que al ser estos evaluados mediante criterios científicos no eran del todo compatibles. Al excluir este tipo de saberes se desarrollaron formas especializadas de comprender al mundo basadas en una versión incompleta de la realidad, instituyendo profesiones “legítimas” que consideran a las personas con conocimiento tradicional como ignorantes o charlatanes, juzgando a las formas de saber popular, cosmovisiones y explicaciones mítico-mágicas como simples supersticiones (Gómez Gallego, 2007).

Esto finalmente resulto en el desarrollo de una medicina científica incapaz de incluir concepciones culturales y por lo tanto incapaz de entender los métodos de curación de la medicina tradicional, a pesar de que esta sigue siendo utilizada por gran una gran cantidad de personas alrededor del planeta. Aun así, la Organización Mundial para la Salud (OMS) reporta que el 80% de la población mundial recurre en algún momento de su vida a la medicina tradicional (Vides y Álvarez, 2013 en Chávez White, Moctezuma y Herrera, 2017). En china y gran parte de Asia aún se sigue utilizando la Medicina Tradicional China (MTC) como un método confiable con resultados satisfactorios, para solucionar problemas de salud física, mental y emo-

cional. En la india y Sri Lanka emplean la medicina ayurvédica, como alternativa a la medicina occidental, así mismo, podemos encontrar que, en México y gran parte de Mesoamérica aún se practican las limpias, la herbolaria y los baños de temazcal como métodos para recuperar la salud y regresar a las personas a un estado de equilibrio y bienestar (Aparicio, 2009).

A partir de los años cuarenta se incrementó el interés por buscar la relación entre las enfermedades y las características socioculturales específicas, al tiempo que disminuía en las investigaciones sobre la historia bacteriológica (Winau, 1983 en Gómez, Gallego, 2007) ya que las enfermedades presentan sintomatologías que las clasificaciones estándares de la medicina no contemplan y se volvía necesario crear nuevas clasificaciones cuya taxonomía se ajustara a las formas de percibirse a sí mismos de cada pueblo. Aparicio (2009) dice que para poder conocer una cultura no es suficiente con solo verla y estudiarla, hay que escuchar a sus integrantes hablar de sí mismos, lo que significa que para poder entender las diferentes concepciones de salud y bienestar, así como los diferentes métodos que se emplean para obtenerla, mantenerla y recuperarla, se debe de conocer la forma en la que la realidad es concebida para aquellos que la están viviendo, ya que sus experiencias son interpretadas con base en su sistema de creencias y por lo tanto es necesario considerar el contexto socio-cultural en el que se originó y se desarrolló, es decir su cosmovisión.

En México antes de la llegada de los españoles ya se tenía una cosmovisión, fundamentada en el análisis de los procesos naturales, biológicos, meteorológicos y astronómicos, en relación con el desarrollo físico, social y cultural del ser humano. La cosmovisión mesoamericana veía al cuerpo humano como un microcosmos que reflejaba al universo, se tenía la creencia de un mundo dividido en tres partes, tierra, cielo e inframundo, además de incluir sus propias concepciones de salud y enfermedad, el bienestar del ser humano tenía que ser integral: estar bien con uno mismo, el prójimo, la sociedad y con los dioses (Chávez et al. 2017).

Ya que el objetivo de esta investigación es dar a conocer los efectos terapéuticos de algunas de las prácticas curativas que se conservan de la herencia tradicional prehispánica, se dará una explicación de algunos de los elementos principales de la cosmogonía mesoamericana, con el fin de mejorar la comprensión de los símbolos que se emplean en dichas prácticas. Para esto, además de la bibliografía que se revisó, fue necesario consultar a un estudioso de la cultura nahua, Ulises Díaz

de León Inclán “Cuauhtemotzin” es investigador del México antiguo y fundador del movimiento Conciencia Mexicana desde 1986, a lo largo de su vida ha logrado reunir una gran cantidad de información sobre las culturas Mesoamericanas, en especial la de los habitantes de lo que hoy es México y a través de su experiencia y un profundo análisis de los símbolos que se empleaban para darle forma a la realidad, ha descubierto la relación entre su significado y los valores que guiaban el desarrollo físico, mental y espiritual del ser humano, así como los fenómenos naturales y eventos astronómicos.

Desde febrero del 2017 me he reunido con Ulises “Cuauhtemotzin” para escuchar la interpretación que ha hecho de los elementos simbólicos de la cultura nahua con propósito de comprender la influencia que estos pueden tener en la psicología del mexicano y las definiciones de estos símbolos que se presentan a continuación son el resultado del conocimiento obtenido en la literatura y las conclusiones generadas en estas sesiones.

Cosmovisión

El principio fundamental de la de la cultura nahua* es la dualidad, este principio está presente en todos los aspectos de la realidad, se fundamenta en la interrelación de dos principios opuestos, pero necesarios entre sí, son complementarios y su dinámica genera el movimiento, la vida y el tiempo (Gallardo Salazar, 2007). Este principio de dualidad era representado como un dios con el nombre de *Ometeotl*, una palabra compuesta por los términos *ome* que significa dos y *teotl* que significaba dios refiriéndose a un dios dual o al que es dos veces dios, las dos personalidades de este dios son Omecihuatl y Ometecutli, que significan el dos veces hombre y la dos veces mujer respectivamente, son la primera pareja, los padres de todo y representan las fuerzas que al unirse crean. Esta creencia se pudo haber originado por la observación de la naturaleza, en la que siempre se presentan los seres en pares (masculino y femenino) y con la unión de estos se puede generar vida, o sea más individuos, pero su significado no se limitaba a cuestiones biológicas, también se re-fiere al movimiento del sol que genera periodos diurnos y nocturnos y todo lo rela-

* La cultura nahua era la dominante en los pueblos de Mesoamérica, es por esta razón que al hablar de la cultura prehispánica se hará referencia a esta, que, aunque no era la única se le conoce como la principal y las demás son derivaciones provenientes de un mismo origen.

cionado a estos; con el día, el calor, la luz, la vida y con la noche, el frío, la sombra, la oscuridad y la muerte (Martí, 1960). Además, Cardenal (1967) añade, que la poesía, expresada por la palabra compuesta *In xochitl in cuicatl*, que literalmente significaba flores y cantos, se refería a la expresión metafórica o simbólica, que es capaz de duplicar la belleza de la naturaleza en las palabras que hacen referencia a esta y *Ometeotl* era la metáfora suprema, por lo que se consideraba a la poesía el medio para alcanzarlo, es por esto que el mismo autor menciona que Fray Bernardino de Sahagún en el siglo XVI comparaba a los poetas del México prehispánico con los filósofos de los griegos, ya que el estudio de la palabra era el camino de la sabiduría y a los que se dedicaban a aprenderlo y transmitirlo se les conocía como *tlamatini-me* (el que tiene el conocimiento) o aquel que posee *in tilli in tlapalli*, que significa la tinta negra y la tinta roja, símbolos que también representaban la dualidad de luz (tinta roja) y oscuridad (tinta negra), y que se utilizaban para crear los códices, por lo que su capacidad de plasmar e interpretar estos códices, les daba un conocimiento superior al de la gente común denominada *mazehual*.

Otro principio a la par de importancia del anterior es el del *Ollin* que significa movimiento, este como ya se mencionó, nace de la interacción de principios opuestos y necesarios entre sí, pero como se puede observar en la Figura 1, la representación gráfica de este principio, consta de un signo compuesto por dos bandas que se cruzan por la mitad, obteniendo una cruz con un círculo en el centro, algunas simples y otras más complejas, pero básicamente iguales ya que todas son imágenes que representan los cuatro soles de la creación dándole sustento a al quinto sol, el sol de nuestra generación, por lo que más allá del principio de dualidad, representa las cuatro etapas de la existencia: el nacimiento, crecimiento, madurez y muerte, por las cuales atraviesan todos los seres vivos, así como las estaciones del año, que forman un ciclo infinito en el tiempo.

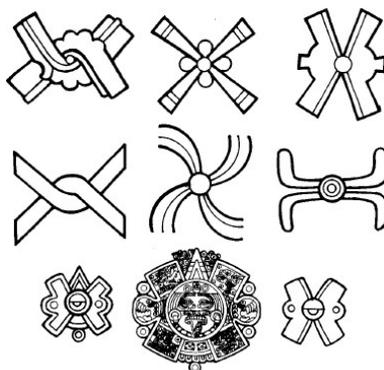


Figura 1. Expresión gráfica del principio Ollin de movimiento.

Al igual que el principio de dualidad, estas etapas pueden encontrarse en todos los procesos naturales, desde los más pequeños como la vida de un organismo hasta el cambio de las estaciones, que depende de la posición de la tierra con respecto al sol y que afecta a todo el ecosistema.

Estos cuatro soles están ubicados en los cuatro puntos cardinales y se tenía la creencia que de ahí salían los cuatro árboles del mundo que formaban los pilares que sostenían la realidad, cada uno tiene a un par de dioses que lo representan, un color y un principio que lo rige. Al Norte, de color negro, se encuentra Mictlantecuhtli (dios de los muertos) y Yayauhqui Tezcatlipoca (dios de las ilusiones y las sombras), este rumbo representa al mundo material, todo lo perecedero, aquello que muere para dar paso a nueva vida y todo lo que es vulnerable a cambios físicos. En el Este, con el color rojo, se encuentra Xipe-Totec (el dios desollado) y Tonatiuh (el dios del sol) o Xiuh-tecuhtli (dios del fuego y la hierba), estos representan el principio del renacimiento, el desollamiento de Xipe-totec está relacionado con el proceso de nixtamalización* y simboliza la importancia de lo que se encuentra debajo de la superficie, como el nixtamal que se saca de la semilla del maíz y por eso, también se utiliza la metáfora de la salida del sol por el horizonte, así como el brote de la hierba de entre la tierra y el fuego de la madera para representar este principio. Al Sur se pueden ubicar a Tlaloc (dios de la lluvia, los rayos y los ríos) y Huitzilopochtli (dios de la guerra y sol naciente), el principio que representan es el de la intuición y la voluntad, ya que así como los ríos corren y los rayos caen, la naturaleza siempre encontrará el camino por donde se ofrezca la menor resistencia, además, Huitzilopochtli es el nombre que le daban al sol de solsticio de invierno que se ubica en el punto más al sur de todo el año y por lo tanto representaba a la fuerza de voluntad por ser el momento en que el sol detiene su recorrido y cambia de dirección hacia el norte, lo que se explicaba como la voluntad del sol. Y, por último, en el Oeste esta Quetzalcóatl (serpiente emplumada) o Éhecatl (dios del viento) y las Cihuateteo (mujeres diosas), que representan al mundo inmaterial, lo que existe, aunque no se pueda ver, como el aire, pero también aquellas abstracciones de la realidad como el lenguaje y la belleza, por lo que también se consideraba a Quetzalcóatl como el dios de la sabiduría y las artes.

* La nixtamalización es un proceso por el cual se obtiene el nixtamal, la parte interna de los granos de maíz y con el cual se elabora la harina de maíz necesaria para hacer tortillas y tamales.

El quinto sol, se ubica en el centro de estos otros cuatro, por lo que espacialmente se encuentra en la región en la que habitamos, a este sol se le llama *Nauioillin* (*nauí* que significa cuatro y *oillin* movimiento) que se refiere a la unión de los cuatro principios anteriores, siendo gracias a la relación entre estos que se crea la realidad en la que vivimos.

Como podemos observar el sol es de gran importancia para la cultura nahua, ya que dependían de este para llevar a cabo todas las actividades agrícolas con las que sostenían su alimentación, por eso crearon un calendario tomando en cuenta las épocas de lluvias y las temporadas de frío, para predecir el momento más propicio sembrar y cosechar, a partir de una cuenta de dieciocho meses con veinte días cada uno, además de un periodo de ajuste de cinco días con seis horas, a este calendario se le llama Tonalpohualli.

Además de los signos que representan a los veinte días del mes, cada día se enumeraba del uno al trece formando un código de 260 combinaciones que al sincronizarlo con el periodo de 365 días al año que no se repetían a lo largo de 52 años. Estos 260 días formados por la combinación 13x20, corresponden al periodo de gestación de los humanos, razón por la cual al nacer se nombraba al nuevo individuo a partir del día en el que había nacido ya que se creía que esa fecha marcaba su destino y definía su *tonalli* (sol/calor interno).

El uso del número trece corresponde a la cantidad de cielos en la cosmogonía nahua, a los dioses que los habitan, a las trece lunas que hay en un año, al periodo de 13 días entre la luna llena y la luna nueva, así como a las 13 articulaciones rotatorias del cuerpo humano, a las que le llamaban movimientos o *ehecames*. Estas trece articulaciones (el cuello, los hombros, los codos, las muñecas, ambas articulaciones de la cadera, las rodillas y los tobillos) son las responsables del movimiento, los habitantes del México antiguo consideraban que en esos lugares se concentraba la energía *tonalli* para después repartirse por todo el cuerpo.

Además del *tonalli*, existía otra entidad anímica de la cual dependía la vida esta se llama *ihiyotl* y a diferencia del *tonalli* esta se identificaba con el viento en lugar del sol. Al tratar de traducirlo encontramos términos como alma, espíritu, aliento de vida, viento, soplo, entre otros conceptos relacionados con estados etéreos, pero según Gonzáles (2017) también podía referirse al acto mecánico de respirar, así como la voz, el habla, el pensamiento y en ocasiones a la motivación.

Cuando el *tonalli* y el *ihiyotl* no se encuentran en buen estado la persona se enferma y es necesario restablecer este estado, ya que de no ser así la persona puede morir. El *ihiyotl* al tener propiedades gaseosas era vulnerable a contaminarse con lo que tradicionalmente se conoce como “malos aires”, este mal aire provenía de lugares, actividades y pensamientos impuros. Los lugares cercanos a la podredumbre y la muerte generaban estos aires y al pasar cerca de esos lugares, ese aire podía “meterse” en el cuerpo. Lo mismo pasaba con las personas que no cumplían las normas morales o que violaban los tabúes sociales, en especial los sexuales, se decía que estas personas emanaban ese mal aire y la convivencia, el contacto o la interacción con ellos podían generar enfermedades y malestares.

Cuando el mal aire había contaminado un cuerpo, este podía identificarse por una falta de voluntad, flojera, cansancio, constantes molestias físicas, falta de apetito, sueño, entre otros malestares relacionados con una falta de actividad y los métodos que se utilizaban para curarlo, principalmente, era la extracción de este mal aire para regresar al *ihiyotl* a un estado puro.

Por otro lado, el *tonalli* era afectado por situaciones que ocasionaban la pérdida de éste. Las experiencias súbitas (sustos) por ejemplo eran interpretadas como la salida del *tonalli* del cuerpo, ya que era percibido como la caída de agua helada sobre la cabeza, lo que provocaba que el calor escapara por los ehecames. Los niños y los ancianos al tener un *tonalli* más inestable, al este no haber madurado aún y porque con la edad también va disminuyendo, son los más vulnerables, sin embargo, una personalidad débil aumenta las probabilidades de sufrir de susto.

Las personas “espantadas” que aún no recuperan su *tonalli*, se sienten angustiadas sin razón aparente, se vuelven desconfiadas, tiemblan sin importar el clima e incluso pueden tener dolores de cabeza y desmayos.

Para remediar tanto el “mal aire” y el “frio”, desde la época prehispánica, en México se utilizan métodos como la limpia y el temazcal como terapia reconstitutiva. La limpia es el proceso mediante el cual las impurezas del cuerpo son expulsadas o extraídas, implica el uso de los elementos aire, agua, tierra y fuego además de hierbas con propiedades calientes, lo que beneficia también al calor corporal y por lo tanto al *tonalli*. Y los baños de temazcal, además de los elementos que ocupa la limpia, involucra el proceso de exudación dentro de una habitación llena de vapor,

además de utilizar cantos y ritmos que favorecen la respiración y ayudan a que el vapor entre al cuerpo beneficiándolo desde adentro.

A continuación, se dará una descripción de los procesos de limpia y temazcal para poder identificar los elementos que lo componen, así como los símbolos que se utilizan para posteriormente realizar un análisis de estos desde el punto de vista psicológico.

Limpia

La limpia, está definida en el Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana (DEMTM), como un procedimiento ritual mediante el cual se diagnostican y alivian los malestares provocados por la penetración de inmundicias en el cuerpo, cuyas causas pueden ser muy variables, entre las cuales se destacan la contaminación producida por el mal aire, la acumulación de calor e impurezas en el embarazo, la envidia de otras personas y la brujería en la que el hechicero envía fragmentos de suciedad para que se alojen en el cuerpo generando malestar.

Por lo general este procedimiento se lleva a cabo frotando al afectado con objetos considerados purificantes o sagrados, pero los métodos van a depender de la causa del malestar, la región en la que se practica y las preferencias personales de quien la realiza. Por ejemplo, en el Estado de México y sus alrededores se suelen emplear ramas de pirul, árbol que se extiende por toda la planicie y cuya función es bien conocida por la gran mayoría de los pobladores que ahí habitan; en Chiapas se utiliza con mayor frecuencia el tabaco y en algunas regiones de Guerrero la limpia se hace con ramas de marihuana.

Para elegir las hierbas, estas se seleccionan a partir de sus propiedades aromáticas, ya que se cree que el aroma al igual que el humo tiene mayor densidad que el mal aire y por lo tanto es capaz de expurgarlo del cuerpo al mismo tiempo que deja una sensación agradable o una fragancia que perdura aun después de finalizada la limpia (Aparicio, 2009), es por esto que se utilizan hierbas como la ruda (*Ruta graveolens*), pirul (*Schinus molle*), albahaca (*Ocimum basilicum*), cempazúchil (*Tagetes erecta*), santa María (*Chrysanthemum parthenium*), romero (*Rosmarinus officinalis*), pericón (*Tagetes lucida*), jarilla (*Baccharis glutinosa*) tabaco (*Nicotiana ta-*

bacum), huelle de noche (*Cestrum nocturnum*), paraíso (*Melia azedarach*), escobilla (*Sida rhombifolia*), ocote (*Pinus teocote*), malvón rojo (*Pelargonium inquinans*), estafiate (*Artemisia mexicana*), epazote (*Telexys graveolens*), mastuerzo (*Tropaeolum majus*) y hojas de palma; también se queman, maderas resinosas como el ocote (*Pinus leiophylla*), copal (*Bursera copallifera*) y algunos inciensos.

En el DENTM clasifican los materiales que se utilizan en la limpia en tres categorías principales: los expurgadores o sagrados, que sirven para extraer o expulsar las impurezas; las ofrendas para los entes que estén ocasionando el malestar y los materiales decorativos con los que se replica la imagen del cosmos. No siempre se utilizan todos los materiales y por lo general son los primeros a los que se les da mayor importancia, además de que hay algunos que entran en dos categorías. Por ejemplo, el huevo, es un elemento que representa la visión dual del cosmos, ya que en su forma convergen los extremos (la punta y base) con el medio (la “panza” del huevo), los extremos simbolizan el polo negativo y la parte de en medio el polo positivo, y al frotar a una persona con la “panza” del huevo este absorbe la negatividad, por lo que se le considera al huevo como un material expurgador.

Con las velas pasa algo similar, su luz es también es utilizada para extraer las impurezas y la negatividad, pero estas se colocan en dirección a los puntos cardinales con el que va a recibir la Limpia (el limpiado) en el centro representando los cuatro rumbos que sostienen la realidad, como ofrenda a los seres que ahí habitan o para evitar las sombras en la persona que está en el centro al estarla iluminando desde “todos” los lados, la interpretación dependerá de quien realiza la limpia así como quien la recibe.

Además de las hierbas, el huevo y las velas, hay otros materiales expurgadores que se suelen emplear en las limpias, en ocasiones es según el elemento que se utiliza el nombre que recibe la limpia, por ejemplo, la limpia con cuchillos, con chile, con mezcal, con ceniza, con canela, con sal, con azúcar, con agua y con fuego o con luz, son los nombre que reciben las limpias y queda claro el elemento principal que se emplea para realizar la limpia.

Dentro de los materiales que se usan como ofrenda se encuentran licores, alimentos, dulces, dinero, juguetes, cigarros, ropa, entre otros elementos que sirven para atraer a los males fuera del cuerpo para introducirse en estos objetos.

Como elementos decorativos se utilizan cruces, imágenes religiosas, fetiches de barro, sahumerios o grandes telas sobre las que se realizan las limpias y en donde al finalizar se envuelven los materiales que quedaron impregnados de las esencias negativas para después ser quemarlos o enterrados para deshacerse de ellos. También se pueden hacer representaciones cosmogónicas en el suelo con figuras de sal, con alcohol que después es encendido, con carbón o con tierra.

Todos estos materiales necesitan pasar por un proceso de preparación o purificación antes de ser utilizados. El DEMTM identifica cuatro etapas en las que se puede desglosar el procedimiento de la limpia. En la primera se realiza la preparación de los elementos antes descritos, para esto se pueden utilizar diversas técnicas, algunas veces se rocía agua bendita, licor o bálsamo sobre los materiales, por lo general se realiza en forma de cruz conservando la representación simbólica de los cuatro puntos cardinales, pero inevitablemente este símbolo puede ser interpretado como la cruz católico-cristiana, nuevamente dependiendo de las preferencias religiosas de los que practican la limpia. Otro método para purificar los materiales es velarlos en un altar (en uno ya existente o en uno preparado para la ocasión), acompañados por figuras religiosas y con velas o veladoras prendidas durante toda la noche, con el objetivo de alejar toda la oscuridad que pueda haber en estos materiales. Algunos curanderos se preparan a sí mismos con rezos o cantos en los que invocan las capacidades curativas o le piden a algún ser superior ayuda para poder hacerlo, incluso algunos se embriagan de mezcal porque se dice que de esa manera se evita el contagio.

La segunda etapa consta de la creación de una escenografía que refleje la mitología étnica, esto es el preparar el lugar en el que se va a realizar la limpia. Este debe ser un lugar espacioso y despejado en el que el limpiado pueda colocarse cómodamente sin moverse dejando espacio para que el limpiador (también nombrado curandero, sanador o chamán) pueda caminar alrededor sin ningún obstáculo. En el suelo, como ya se mencionó, se pueden colocar cuatro velas alineadas a los cuatro puntos cardinales o se hace un círculo con alcohol, mezcal o bálsamo alrededor del doliente y se termina con una cruz que algunos colocan específicamente en dirección al Este, lugar por donde sale el sol. En ocasiones se santifica el lugar quemando copal y nuevamente se ofrece el humo a los cuatro puntos cardinales, a esta acción algunos le llaman “apertura de templo” ya que al hacer eso el lugar se convierte un recinto sagrado al que ningún mal puede acceder.

Después, en la siguiente etapa, se procede a realizar las acciones mecánicas correspondientes al diagnóstico y posteriormente la extirpación del elemento dañino. El diagnóstico y la extirpación pueden ser resultado del mismo proceso ya que para conocer el motivo del malestar es necesario sacarlo para poder analizarlo y al hacerlo ya se ha extraído este mal, parcial o totalmente. Para realizar la extracción o absorción, se frota el cuerpo de la persona con los materiales ya preparados, se comienza por la cabeza y se pone especial énfasis en la coronilla ya que es un lugar vulnerable a la entrada de malas energías, se recorre todo el cuerpo de arriba hacia abajo y en las articulaciones, así como al final de las extremidades se frota de manera circular o en forma de cruz para bloquear la entrada de los malos aires. También se presta especial atención a la parte lumbar, ya que al ser una de las zonas más difíciles de alcanzar o de ver para las personas, se le considera un lugar oscuro o sucio. Las hierbas también se utilizan dando pequeños golpes sobre el cuerpo, estas pueden estar rociadas con bálsamo o con mezcal para aumentar su efectividad.

Después de frotar los materiales estos quedan impregnados de la sustancia que afectaba a la persona, por lo que se puede realizar un análisis de este. El huevo suele echarse en un vaso de vidrio transparente a través del cual se pueda observar la yema y la clara*, si estas presentan nubes o remolinos se diagnostica mal de aire y se procede a realizar nuevamente la limpia hasta que el huevo salga sin deformaciones. Si en estas se encuentra sangre significa que es un mal mayor y por lo tanto puede requerir una limpia de mayor intensidad (o elaboración).

Las hierbas a diferencia del huevo deben ser puestas sobre el fuego, se dice que, si el humo pica es porque el mal se está quemando, además, si estas truenan mucho es porque había aire en la persona. Los chiles se colocan en un comal y al igual que las hierbas se analiza el sonido y el humo, además de que las figuras que se queman en las paredes del chile reflejan el mal que albergan dentro y al analizarlas también se puede descubrir el origen del malestar. Los materiales líquidos se rocían sobre y alrededor de la persona afectada, para esto, el limpiador puede utilizar un ramo, hecho del conjunto de ramas de una o varias de las hierbas antes

*Según la creencia de los Limpiadores no se debe de ver el vaso con el huevo directamente o sea desde arriba por donde está la boca del vaso, este debe verse desde abajo o por los lados, o se corre el riesgo de que el aire se introduzca en uno e incluso de quedarse ciego.

mencionadas, con el cual esparce la sustancia, pero algunos lo hacen bebiendo un sorbo del líquido y luego escupiéndolo con gran intensidad para expulsar la maldad con una combinación del material santificado y su propio “aliento vital”.

Cuando se utilizan ofrendas para sacar entes que generan el malestar el procedimiento cambia. Estas ofrendas se colocan dentro de la zona ya purificada frente al afectado y se reza o se canta invitando al ente a salir y tomar la ofrenda como pago por dejar el cuerpo de la persona o por dejar de hacerle daño. Ambos métodos pueden combinarse, así como el uso de varios elementos y materiales, para aumentar la efectividad de la limpia, pero en todos los casos el que la recibe debe de tener la confianza de que ese procedimiento va a ayudarlo a recuperar su bienestar.

Al finalizar la extracción, los materiales que se utilizaron quedan impregnados de la esencia negativa por lo que el que recibió la limpia no puede volver a entrar en contacto con ellos ya que corre el riesgo de volver a contagiarse, por lo que se requiere que alguien más le ayude a desecharlos y deshacerse de ellos, en general se quema todo, porque el fuego es el purificador por excelencia, pero si no es posible entonces se entierra y la tierra se encarga de absorber las malas energías para convertirla en la vida que brota en las plantas*. En ocasiones también se recomienda aventarlos hacia atrás mientras se camina por un lugar que no se visite a menudo, de preferencia a uno al que no se vaya a regresar y al hacerlo no voltear y seguir caminando de frente, pero con esta técnica se corre el riesgo de crear una relación entre el lugar y las impurezas que ahí se dejaron, por lo que si es necesario regresar a ese lugar es probable que la persona vuelva a absorber las malas energías ahí dejadas.

Todas las etapas van acompañadas con los rezos o cantos correspondientes a cada una, muchos de estos incluyen una mezcla sincrética de culturas entre lo prehispánico y la religión católica-cristiana, ya que se utilizan palabras que pueden dirigirse a las deidades de una religión u otra de manera indefinida.

*Creencia basada en el proceso natural de descomposición de la materia orgánica que genera nutrientes necesarios para el desarrollo de la vida vegetal.

Interpretación psicológica de la Limpia

Ahora que se han descrito de manera general el proceso y los elementos que se utilizan en la Limpia se dará una interpretación de los efectos que dicha práctica tiene en las personas que la utilizan como un método confiable para solucionar su malestar. Según González (2017) la Limpia es un procedimiento terapéutico que utiliza los códigos socialmente compartidos para darle sentido y coherencia a un episodio de enfermedad y que busca la restitución del bienestar de quien recibe la Limpia a partir de la ejecución de actividades discursivas y una práctica corporal concreta en la que se emplean símbolos a los que se les confiere la capacidad de beneficiar al individuo por sus propiedades físicas naturales y las adjudicadas culturalmente. La misma autora menciona algunas características de la Limpia que explican por qué esta práctica tiene un beneficio terapéutico:

a) El uso de las creencias religiosas e ideológicas como fundamento para las actividades que se realizan durante la limpia, mediante el uso implícito del orden cosmológico establecido por la religión (ya sea nahua o católico-cristiana) y el uso explícito de palabras u oraciones en los rezos y los cantos que genera en la persona atendida identificación empática con el modo en el que percibe el mundo y su lugar en el mismo. Este vínculo entre la práctica y las creencias fomenta la confianza del que acude a una Limpia en los procedimientos y los resultados de esta, lo que aumenta la efectividad de la práctica como terapia, ya que la actitud y las expectativas que se tienen ante cualquier proceso terapéutico influye en el aumento del beneficio que este puede causar (Santibáñez, Fernández et al, 2008).

b) La pertenencia de ambas partes de practica terapéutica (el que la recibe y el que la realiza) a una misma comunidad en la que se comparten códigos sociales y pautas culturales a partir de los cuales se define lo que es correcto e incorrecto. Esto influye en el modo de percibir la Limpia y el padecimiento, ya que el reconocimiento social es clave para la interpretación de las causas del malestar, así como los medios para solucionarlo. Cuando el Limpiador dice que la causa del malestar es por *mal aire* o por *frío* la persona afectada entiende de que se está hablando, aunque no conozca del todo el origen del término o su significado, porque en el contexto sociocultural en el que se ha desarrollado le educa para identificar los símbolos que representan estos conceptos y es la misma comunidad la que presenta

un método para restituir el bienestar que se ha perdido por estas causas.

La identificación del padecimiento en un contexto sociocultural también permite el análisis de los factores involucrados en la adquisición de este, lo que provoca:

c) el replanteamiento de la enfermedad en un marco situacional flexible que permite crear relaciones entre la enfermedad y los acontecimientos que pudieron haberla generado. Por ejemplo, cuando se diagnostica que el *mal aire* fue provocado por una actitud inmoral o impura, el consultante hace un recuento de sus experiencias hasta encontrar aquella que pudiera causarle una sensación de culpabilidad, adjudicándole a este acontecimiento la causa de su malestar y buscando restablecer su tranquilidad a partir de la ejecución de una actividad considerada purificadora o sanadora que remiende el daño hecho por la conducta inapropiada. En palabras de Levi-Strauss “La curandera le proporciona al enfermo un lenguaje en el cual puede expresar estados informulados o informulables de otra forma. Y es el paso a la expresión verbal lo que provoca el desbloqueo del proceso fisiológico” (p.221 en Ortiz, 2005) lo que quiere decir que al darle una explicación al padecimiento empieza el proceso terapéutico.

d) El papel significativo de lo emocional en la causalidad de la enfermedad es una de las características de la medicina tradicional, según Santibáñez, Fernández y colaboradores (2008) las emociones de hostilidad y envidia son los principios causales del *mal aire*, además el coraje, la vergüenza, el susto y la tristeza se encuentran directamente relacionados con la pérdida de calor o el *tonalli también* denominada *frío* y sugieren que el efecto terapéutico de la limpia es causado por la catarsis que ocurre al descargar las emociones reprimidas en un contexto dramático socialmente aceptable.

e) Por último, se reconoce el impacto del ejercicio discursivo del Limpiador como parte de los elementos terapéuticos del procedimiento de Limpia. Como en todas las Terapias es importante el modo en el que el Terapeuta habla, no solo lo que dice sino como lo dice. Desde que la persona acude a realizarse una limpia el Limpiador debe utilizar sus habilidades como conversador para conocer el motivo de su consulta, así como las causas que la persona sospecha que pudieron haber generado su malestar, después tiene que formular una explicación para poder plantearle al afectado un curso de acción en el que se le garantice que al finalizar habrá recuperado su estado normal o alcanzado uno más satisfactorio. Mientras se realiza

la Limpia también se necesita llevar a cabo un acto lingüístico adecuado en el que se refleje la intención de ayudar a restituir el bienestar, ya sea a través de frases u oraciones en las que se pida ayuda a un ser superior o solicitando al ente que causa el daño que deje a la persona. Y al final, el Limpiador hace recomendaciones de cómo prevenir un nuevo padecimiento y evitar situaciones que pudieran volver a provocar el malestar. Estas acciones verbales acompañadas de la parte física del ritual son lo que genera un beneficio integral para la persona ayudándolo a recuperar un equilibrio físico, mental y emocional.

Temazcal

Al igual que la Limpia, el Temazcal es un proceso terapéutico de origen prehispánico, su nombre se deriva del término *Temazcalli* una palabra compuesta de los conceptos náhuatl, *temaz* que significa vapor y *calli* que significa casa (Alcina, Ciudad e Iglesias, 1980, Ortiz, 2005, Roque, 2009) lo que en conjunto puede referirse a “casa de vapor” o “casa del baño de vapor”. Se le conoce como *chuj* en lengua mame; en matlatzinka, *in pite*; en totonaco, *sa 'ga*; en tzeltal, *pus*; en mixteco *kuchinde i' ni'*, en triqui *gu`hua`a* (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013), en kanhobalán se le dice *chu*; *tuj* en quiche; los tarascos lo llaman *huiguequa*; en el Tajin se le conoce como *xiaca* y en la zona maya como *zumpulcheé* (Ortiz, 2005), esto demuestra la influencia que tuvo a lo largo de América del norte y central en la época prehispánica y que sigue teniendo hasta la actualidad.

Para algunos autores, se define como el baño de vapor ceremonial, y tradicional de Mesoamérica cuya función es limpiar el cuerpo de impurezas (Aparicio, 2006) el término se refiere tanto al lugar en el que se practica como al evento en el que se participa (Rico, Ríos, Zagai y Carranza, 2010), pero para otros es un saber médico-terapéutico practicado por las comunidades campesinas e indígenas de México, una actividad que proporciona bienestar a personas de diferentes condiciones socio-económicas (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

Sandoval (2003 en Gómez, Gallego, 2007) muestra en su investigación sobre el temazcal Otomí, como se relacionaba esta práctica con la higiene, la estimulación del sistema nervioso y el desarrollo de la conciencia menciona que los chamanes

del México antiguo buscaban la curación de enfermedades físicas, culturales y sociales por medio de este ritual y lo relacionaban con los ritmos de la naturaleza. Por otro lado, Valdés-Cobos y Cruz-Galicia (2013) entrevistaron a Temazcaleras de la comunidad de Santiago Yolomécatl, quienes definían al Temazcal como “algo que cura todo lo frío que se tiene en el cuerpo y que sirve para mejorar la salud de las personas” (p. 58). Como puede observarse las definiciones pueden ser muy variadas, quizás tanto como personas que la estudian o la experimentan, ya que puede significar diferentes cosas para cada uno, dependiendo de las pautas culturales de quien lo observe. Es por eso por lo que más que definirla, este trabajo dará una descripción de los elementos físicos y simbólicos que componen la práctica para poder identificar los beneficios biológicos y psicológicos que puede generar el Temazcal.

Forma y construcción del Temazcal (edificio)

Tanto la forma, la construcción y los materiales del Temazcal varían dependiendo de la región, los hay de adobe, barro, de piedra volcánica, piedra de río, madera, tabiques, tepojal y tezontle (Sandoval, 2003, Ortiz, 2005, Aparicio, 2006, Roque, 2009, Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013), aunque también existen Temazcales desmontables que por lo general están hechos de varas arqueadas y cubierto de pieles, petates, fieltro o cobijas, los cuales se pueden colocar dentro de una casa o en el exterior (Aparicio, 2006, Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

El Temazcal consta de dos estructuras principales: la sala de vapor, que es la estructura central, donde las personas entran y se almacena el vapor; y la hornilla, lugar en donde se realiza un fogón para calentar las piedras o piezas de cerámica a las que se le rociara el agua para generar el vapor (Alcina, et al., 1980, Aparicio, 2006, Rico, et al., 2010) algunos cuentan con un desagüe para vaciar la cámara donde se almacena el vapor o un ventilador (hoyo en el techo) para controlar la cantidad de vapor, así como una sala especial para desvestirse o cambiarse la ropa pero estas estructuras no son del todo necesarias para la práctica del Temazcal (Valdés, 2008).

Para la construcción de las estructuras principales se utilizan varias técnicas, por ejemplo, en San Andrés Chicahuaxtla utilizan el método de los Temazcales desmontables (aunque estos no siempre se quiten después de usarlos), se realiza con varas enterradas y dobladas en forma de arco y cubierto de pieles y cobijas, sin

embargo la técnica más utilizada en México es la del Temazcal firme, el cual es realizado con barro o adobe principalmente, utilizando diferentes tipos de piedras para darle firmeza y algunos cubiertos con cemento para proteger el exterior de la estructura de las inclemencias del tiempo, otros construyen un techo por encima del temazcal para cumplir la misma función (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

El piso de los Temazcales suelen ser de tierra apisonada, en ocasiones quemada o de distintos tipos de piedras, su forma dependerá de la estructura general del temazcal, ya que si es una construcción es abovedada el piso será circular y si es una estructura prismática el piso será cuadrado o rectangular, con un techo que puede ser plano o de dos aguas (Ortiz, 2005) su tamaño varía dependiendo de la capacidad que se requiera, pero mientras más grande sea es más difícil calentarlo (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). La puerta de la sala de vapor es pequeña (del tamaño de una persona agachada aproximadamente) para que no se escape el calor, y mientras se genera el vapor esta se tapa con una cortina de tela o una lámina para aumentar la concentración del vapor dentro del recinto.

El hornillo, que es lugar en donde se prende leña para calentar piedras o piezas de cerámica, puede ser una estructura unida a la sala de vapor o estar por separado. Cuando están juntas, el hornillo puede tener un acceso directo a la cámara de vapor, desde donde se rocía agua al interior del hornillo, cuando este ya no tiene fuego, para generar el vapor, pero este método es peligroso ya que se corre el riesgo de que se levante ceniza y provoque intoxicación en las personas que están tomando el Temazcal (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013). El otro método que se utiliza cuando las dos estructuras están juntas es que la pared que las separa sirve como fuente de calor para producir el vapor, ya que el agua se rocía en dicha pared y al estar está caliente cumple con la función de las piedras. Cuando el hornillo está separado de la sala de vapor, por lo general este se encuentra al frente de la entrada del Temazcal para hacer más fácil la tarea de sacar las piedras y colocarlas en el centro de la cámara, en un lugar que algunos llaman *xitle* que en náhuatl significa ombligo o centro (Rico, et al., 2010).

Procedimiento del Temazcal

El procedimiento que a continuación se describe es una recopilación de experiencias, entre ellas la propia*, la de conocidos y familiares que han participado en un

Temazcal** y la de autores que han escrito su experiencia, como son Sandoval (2003) y Aparicio (2006), con la intención de dar una explicación más amplia de los elementos que conforman la práctica del Temazcal.

Antes de ingresar al Temazcal, el Temazcalero, guía o sudador, prende una piedra de copal que coloca en un sahumero y procede a sahumar a las personas que van a participar en el Temazcal, este es un proceso en el cual se ofrece la ofrenda (humo de copal) a los cuatro puntos cardinales y después se sopla el humo alrededor de las personas, por encima de la cabeza, por debajo de brazos y piernas, y con movimiento circulares se pasa el sahumero por la cabeza, la nuca, el pecho, la espalda y la parte interna de los codos y las rodillas. Esto se hace con la intención de purificar el espíritu, ya que la experiencia del Temazcal es un acto de depuración y el humo de copal ayuda a liberar impurezas alojadas en el cuerpo como los *malos aires*.

Para entrar a la cámara de vapor es necesario agacharse y en el umbral de la puerta se realiza una reverencia en cuclillas poniendo la frente en el suelo y diciendo “Ometeotl” a modo de invocación del principio fundamental de la creación según la cosmovisión nahua, la entrada se realiza tratando de guardar un equilibrio por lo que si en los participantes hay integrantes de ambos sexos estos se van alternando tanto en la entrada como en la posición dentro del Temazcal, para poder llegar a su lugar se debe de recorrer el recinto de manera circular de izquierda a derecha, ya que se tiene la creencia de que es la dirección en la que se mueve la energía***. Se introduce el Temazcalero de la misma forma que los demás y con él introduce un recipiente en donde se encuentra el agua de hierbas previamente hervida para generar una infusión de estas. En ocasiones se les reparte un ramillete de estas hierbas a los que van a entrar para que con ellas se froten o se den golpecitos en el cuerpo para estimular la piel y aumentar la circulación sanguínea. El Temazcalero también lleva uno de estos ramilletes, pero sobre todo se emplea para mover o dirigir el vapor. Más adelante se mencionarán los diferentes tipos de hierbas que se utilizan y sus beneficios.

*Experiencia realizada en el Temazcal “Tiahui” ubicado en San Andrés Chiautla

**Experiencias de un Temazcal en Texcoco de Mora

***Esto podría relacionarse en el efecto Coriolis, que es una fuerza provocada por la rotación de la tierra y la razón de que los huracanes giren hacia la derecha en el hemisferio norte y al contrario en el hemisferio sur.

Una vez que están todos dentro, en una posición cómoda, en ocasiones el guía propone que se empiece acostado y poco a poco se vayan levantando mientras se van acostumbrando al calor ya que el piso es la zona más fresca del temazcal, se introducen las piedras (a menos de que el temazcal tenga las estructuras de la hornilla y la sala de vapor juntas) estas suelen ser trece piedras o piezas de cerámica, un número sagrado para los que siguen la tradición Nahuatl, pero esta cantidad puede variar dependiendo del tamaño de estas o del calor que se quiera generar dentro del temazcal.

Después de introducir las piedras se cierra la puerta con una tela o una lámina de madera o aluminio que tape por completo la entrada y se procede a rociar las piedras, las figuras de cerámica o la pared, según sea el caso, para generar vapor.

Cuando este empieza a llenar la cámara se vuelve difícil respirar, pero el Temazcalero canta e invita a las personas a cantar para favorecer la respiración en intervalos constantes y rítmicos, además de que los cantos tienen una connotación espiritual o religiosa que complementa la experiencia. Al finalizar el canto, algunos Temazcaleros se toman un tiempo para dar lecciones de vida, como la importancia de la espiritualidad, el desapego a las cosas materiales, el valor de la familia, el poder de la fuerza de voluntad, entre otros temas que puedan ajustarse de manera general a los conflictos socioculturales de la época actual o en especial a las personas que asisten en ese momento. Este tiempo también se emplea, aprovechando el calentamiento de los músculos, para sobar partes del cuerpo que hayan sufrido algún golpe o torcedura para ayudar a su recuperación. En los Temazcales que se realizan para las mujeres después del parto se les frota el vientre con pomadas calientes o hierbas hervidas y se les envuelve con hojas de maguey, con vendas o sabanas para guardar y mantener el calor en esa zona.

Cuando la temperatura del Temazcal es lo suficientemente alta, a criterio del Temazcalero o de las personas que están participando en él se deja de rociar agua, sin embargo, para aprovechar el vapor que se ha acumulado en la parte superior el guía agita su ramo de hierbas por encima de su cabeza generando que el vapor baje.

Ya que las piedras se han enfriado, el vapor no es suficiente o pasado un tiempo determinado por el Temazcalero se abre el recinto y se repite el proceso. A estas etapas, desde que se cierra la entrada hasta que se vuelve a abrir algunos las llaman *puertas*, pero hay quienes desconocen este término y hay quienes prefieren

no utilizarlo ya que corresponde más a la tradición de los nativos del sur de EUA que a la mexicana. No obstante, sin importar la denominación, la mayoría coincide en la repetición de estas etapas cuatro veces, en representación de los cuatro puntos cardinales y cuatro soles de la creación previos al nuestro, cumpliendo con la función de crear una representación de la cosmovisión. Algunas diferencias que se alcanzan a percibir entre estas etapas es el ritmo de las canciones, ya que estas suelen ir aumentando el ritmo hasta la tercera *puerta* y en la cuarta se disminuye, generando cambios en el ritmo de la respiración como en una sesión de ejercicio y en la última se reduciendo la velocidad para empezar a “enfriar el cuerpo”. Por lo demás estas etapas son muy similares, aunque pueden ser variar mucho entre Temazcales y aun en el mismo puede variar de un día a otro, ya que es decisión del Temazcalero las canciones, rezos, palabras, peticiones y lecciones que se utilizaran en cada sesión.

Al finalizar, cuando se abre por última vez la *puerta* esta se deja abierta y antes de salir se les reparte a todas las personas una infusión de hierbas (que pueden ser las mismas, o no, que las que se utilizaron para preparar el agua que se vaporizo dentro del temazcal) para beber, esto sirve para disminuir la sensación de calor y para beneficiar al cuerpo desde adentro con la ingestión de una solución de plantas con propiedades curativas.

Para salir del Temazcal se debe seguir la misma dirección que al entrar, o sea de izquierda a derecha. Se recomienda que ante algún malestar o incomodidad la persona se retire, aunque aún no se haya finalizado el proceso, explicando que el cuerpo es sabio y él sabe cuánto aguanta. Al salir se hace nuevamente una reverencia a *Ometeotl* y una vez afuera se dispone otro tanto de infusión para seguir bebiendo, que sirve para recuperar líquidos y evitar que cuerpo se enfríe de golpe.

En algunos Temazcales aconsejan enfriarse el cuerpo con baldes de agua inmediatamente después de salir, de esa manera se reafirman los músculos, se cierran los poros de la piel y se previenen enfermedades por enfriamiento, otros prefieren envolverse bien en ropas y cobijas y dejar que el cuerpo se vaya enfriando lentamente, e incluso algunos optan por irse a dormir ya que el procedimiento es muy relajante y puede causar cansancio o sueño por lo que también se recomienda guardar reposo el resto del día.

El Horario en el que se realiza el Temazcal no es específico, pero es recomendable empezar antes de las cuatro de la tarde para que al finalizar no se exponga el

cuerpo a las bajas temperaturas del atardecer y por lo general se realizan después de las diez de la mañana ya que las hierbas que se utilizan deben de ser frescas, lo que significa que son plantas cortadas ese mismo día, por lo que se utiliza la mañana para preparar los materiales, hacer el fogón y conseguir las plantas.

Las plantas del Temazcal y sus beneficios

México cuenta con un gran conocimiento sobre las plantas y sus propiedades medicinales desde la época prehispánica (Roque, 2009) gracias a la herencia de esta información, por medio de la tradición oral y al interés de gran cantidad de investigadores desde la conquista, este conocimiento se ha conservado y se sigue utilizando para combatir la enfermedad y reestablecer la salud.

En el Temazcal se utilizan hierbas con distintos propósitos, que dependen de las propiedades de cada planta y el modo en el que estas se utilizan. Hay algunas que se preparan en la infusión que se bebe antes o después de entrar al Temazcal mientras otras se utilizan para el agua que se va a vaporizar dentro. Algunas son más útiles para abanicar, ramear o aislar del fuego que para ser hervidas. Y a partir de las propiedades de cada planta pueden emplearse para aliviar molestias respiratorias, digestivas, dolores musculares, golpes, reumas, cólicos, desajustes en el ciclo menstrual, padecimientos cutáneos, migraña, fiebres e infecciones.

También el tipo de Temazcal que se vaya a realizar va a determinar que plantas o qué conjunto de estas se va a necesitar, ya que no es lo mismo un Temazcal social en el que se entra para relajarse y desintoxicarse que uno que se realiza para después del parto o uno terapéutico que busca curar alguna enfermedad específica.

Sandoval (2003) enfatiza que no deben usarse plantas que bajen la presión como la tila y que de preferencia deben ser frescas, recién cortadas y antiespasmódicas. Este mismo autor enlista las plantas que según sus informantes son consideradas las mejores para el Temazcal, las cuales son el pericón, Santa María, gordolobo, eucalipto, ortiga, ajenjo, ruda, malvón, romero, árnica, alcanfor, rosa blanca y cempasúchil. A este listado podemos agregar la albahaca, que junto al romero y la ruda son las plantas que más se utilizan en el Estado de México (Aparicio, 2006).

Por otro lado, Valdés-Cobos y Cruz-Galicia (2013) indican que para uso general se utilizan ituñiñe, el laurel y el chamizal negro, mientras que la ruda y la alba-

haca se les considera plantas para tratar el *mal de aire*. También mencionan que la ruda en combinación con el chichicaxtle (ortiga) y la paletaria se hierven y se muelen para crear una pasta con la que se unta el cuerpo de las personas estresadas antes de ingresar al Temazcal.

Para padecimientos específicos se identifican el eucalipto y el tomillo para la toz; árnica y alcanfor para dolores musculares o abdominales; la manzanilla como remedio para la sinusitis; la valeriana para el insomnio; cascara de cítricos para disminuir el ácido úrico (Sandoval, 2003); yerbabuena, lengua de león, cola de caballo y oleo para la diarrea (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013); el estafiate, mixpatle (lengua de vaca), ojo de gallo, pata de león y jaltomate negro para padecimientos digestivos; epazote para la infertilidad femenina y el susto (Roque, 2009) altamira para regular el ciclo menstrual (Alcina, et al., 1980); chilca para desinflamar; el acoctli o ayacotli (planta de la dalia) y el cempazúchil se utilizan contra los parásitos intestinales (Alcina, 1994); entre otras plantas que debido a su gran variedad es imposible mencionarlas en este trabajo, además de que las plantas, aún las ya descritas, pueden llegar a tener más de una propiedad o ser utilizadas en conjunto con otras para tratar distintos padecimientos.

Por ejemplo, Sahagún (1830) describe un tratamiento para dolores musculares que consta de lavar el cuerpo del afectado con agua de ítzáuyatl (estafiate) y después untarlo con un compuesto de las hierbas tonalxihuitl (ocotillo) y atzitzacatl (ortiga brava) antes de entrar al Temazcal, y una vez dentro debe de beber una infusión de lengua de vaca y siempre viva. Esto demuestra como el método que se utiliza influye en el beneficio que se puede obtener de las diferentes plantas o la combinación de estas, ya sea en baño, untada, bebida o inhalada.

Rico et al. (2010) categoriza algunas plantas a partir del modo en que se emplean: el eucalipto, romero, manzanilla, pericón, cascara de cítricos, yerba santa y pachuli son plantas que se utilizan para hacer el agua que se va a rociar sobre las piedras para general el vapor dentro del Temazcal; en el segundo conjunto se encuentran las que se utilizan para hacer la infusión que se bebe al final y son la manzanilla, azafrán, palo de Brasil, toronjil, muiltle, jengibre, nuez moscada y cocolmeca; por último, están las plantas que se utilizan para hacer ramos, ya sea para abanicar o para ramearse, estas suelen ser ramas de árboles de temporada, pero las más comunes son de eucalipto, resino, hojas de mazorca, pirúl y capulín, tam-

bién se pueden usar dejándolas calentarse un poco sobre las piedras calientes para después ponerlas en contacto con una zona afectada. La hoja de sauce se coloca en el suelo donde van a ir las piedras y sobre los bancos de madera que en algunos Temazcales se meten a la cámara de vapor, ya que este cumple con la función de aislarlos del fuego y el calor para evitar que se propague o se dañen los bancos.

Para los partos que se realizan en el Temazcal se recomienda utilizar anís, hoja de aguacate y té de laurel (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013) y para después del parto se acostumbra a bañar a la mujer con hojas de zapote blanco, albahaca y romero.

Es la combinación entre el calor húmedo y las propiedades medicinales de las plantas hacen del Temazcal una práctica terapéutica que ofrece una gran cantidad de beneficios a la salud física y si a esto le añadimos el uso de rituales y símbolos el beneficio se puede extender al campo de lo mental y anímico.

Beneficios de la práctica del Temazcal

El Temazcal es una combinación de las aplicaciones de la termoterapia, hidroterapia, fitoterapia y psicoterapia (Leyva, 1999, en Sandoval 2003, Roque, 2009), lo que la hace el procedimiento terapéutico tradicional más completo de Mesoamérica y el hecho de que hasta estos días se siga utilizando comprueba la amplia variedad de padecimientos que puede atender.

Sandoval (2003) menciona que es eficaz para aliviar enfermedades físicas como: dolor de huesos, dolores de espalda, columna, artritis, obesidad, sinusitis, gripes, caspa, sarna, resfriados, catarrros, hernias, niveles altos de ácido úrico, espasmos musculares, contracción de tendones, ciertos reumas, parálisis, neuralgias, psoriasis y diversos padecimientos de la piel. Además de curar males de origen cultural como, empacho, mal de frío, susto o espanto y el mal aire.

Según Alcina et al. (1980) las funciones del temazcal pueden separarse en cuatro categorías principales: la higiene y relajación, el uso terapéutico, las atenciones obstétricas y el ritual ceremonial. Su función higiénica es debido a la propiedad del temazcal de hidratar la piel, eliminar toxinas mediante el sudor y la capacidad de aliviar padecimientos menores de la piel (acné y paño) a partir de la eliminación de la capa superficial de la piel estimulando su renovación y la formación del manto áci-

do que contribuye a la protección contra enfermedades cutáneas. Además de que el calor y el aroma de las plantas generan un ambiente propicio para la relajación ayudando a disminuir el estrés (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013).

La función terapéutica se genera a partir de la reacción del cuerpo a altas temperaturas de hasta 50° centígrados y el vapor de hierbas medicinales. El ambiente cálido-húmedo junto al aroma de las plantas acompañado de una respiración regular y profunda ayuda a combatir problemas relacionados con las vías respiratorias como la gripe, bronquitis, sinusitis y asma leve. El calor también ayuda a la dilatación de los bronquios y los vasos sanguíneos aumentando el flujo sanguíneo de 5 a 7 veces facilitando la expulsión de toxinas y apoyando a la eliminación de colesterol, además de que el aumento de la circulación permite la relajación de músculos y tendones. También el sistema digestivo se ve beneficiado ya que mejora la actividad intestinal lo que ayuda al procesamiento de líquidos y grasas para un mayor aprovechamiento de los nutrientes (Roque, 2009).

Las atenciones obstétricas son una de las principales funciones del temazcal y para algunos el fin primordial de esta práctica (Alcina et al. 1980) ya que desde la época prehispánica era utilizada como sala de partos, como lo menciona Sahagún (1830) que dice “aprovechan también (el temazcal) a las preñadas que están cerca del parto, porque allí las parteras las hacen ciertos beneficios para que mejor paran” (Tomo III, cap. XI, p. 286) estos beneficios incluían palpar el vientre para conocer la posición del feto y acomodarlo si era necesario (Sandoval, 2003). Poco a poco ha ido disminuyendo este uso, aunque en muchos lugares se sigue utilizando para mejorar el estado físico de las mujeres después del parto, a las que por medio del vapor y masajes se les ayuda a cerrar el útero (Aparicio, 2006).

Por último, la función ritual ceremonial del Temazcal es una de las que más se ha perdido debido a la secularización* y desacralización de la práctica, la cual es relegada a un simple baño de vapor sin tomar en cuenta los símbolos involucrados, cuyos significados siguen siendo vigentes y su impacto en la psique y los estados de ánimo no debe dejar de considerarse.

*La secularización significa la transformación de lo que antes se consideraba eclesiástico, religioso o sagrado en algo común o mundano.

La función simbólica del Temazcal

El Temazcal, tanto el lugar como la práctica, busca representar el universo cosmogónico de la cultura tradicional mexicana, fomentando la relación del individuo con su entorno físico y su contexto sociocultural, con el propósito de reequilibrar el estado físico, mental y emocional para recuperar, reestablecer, mantener o mejorar el bienestar de las personas que lo practican.

El principal elemento simbólico es el lugar en sí mismo, en especial la sala de vapor donde se debe de introducir la persona, esta edificación está construida con materiales naturales formando así una extensión de la misma tierra por lo que al adentrarse se entiende como si se estuviera entrando al vientre de la madre tierra, la gran madre de todo. Esta representación uterina se hace en búsqueda de una renovación, un renacimiento, ya que, al estar dentro, la falta de luz, el calor y la humedad evocan la sensación de encontrarse en el útero materno, un espacio seguro donde se pueden exteriorizar los problemas, desprenderse de los males que lo aquejan y relajarse sin preocupaciones (Aparicio, 2006).

Sin embargo, en la cultura nahua no puede presentarse un elemento sin su contraparte, por lo tanto, el renacimiento viene acompañado de un proceso de muerte y destrucción, así que la entrada del temazcal representa un paso al “más allá” (Alcina et al. 1980) la muerte simbólica de la persona al entrar, la destrucción de cargas emocionales innecesarias, de los problemas sin resolver, de resentimientos, frustraciones, deseos egoístas y malos pensamientos, para que al salir renazca una nueva persona, llena de nuevas energías.

Otro elemento simbólico que se identifica es el fuego, el fuego que se utiliza para calentar el Temazcal o el mismo calor que se siente dentro de este. El lugar donde se encuentra el fuego llamado xitle representa el ombligo de la tierra y, retomando el símbolo del vientre materno, es de ahí de donde vienen los beneficios del temazcal, así como un bebé es alimentado por su madre por medio del ombligo mientras se encuentra dentro de su útero. Además, el fuego es la representación del dios *Huehuetéotl* (el anciano o el que es dos veces viejo) que tiene el poder de marchitar o restituir la frescura de las flores. El fuego con el que se quema el copal para la sahumada previa al Temazcal también es una representación suya y este sirve para purificar el espíritu antes de entrar a la madre tierra, algunos se enfocan

en la cabeza para eliminar malos pensamientos, después el rostro para las malas palabras o expresiones y luego el torso para los malos sentimientos, abarcando de esta manera todos los aspectos de la vida personal.

También se debe de tomar en cuenta la participación de la práctica oratoria del Temazcalero, quien desde que se encuentra con las personas que van a entrar al Temazcal comienza a entablar un contacto verbal por medio de la conversación, haciendo preguntas, enseñando el significado de la práctica tradicional, de los símbolos de la cultura prehispánica involucrados en el Temazcal o dando lecciones de vida que pudieran ayudar a alguna persona que esté pasando por un momento de conflicto.

Contraindicaciones

No se recomienda el Temazcal a personas con problemas cardiacos como angina de pecho o con bypass, tampoco a las personas que sufren de migrañas intensas, epilépticos que se convulsionen, aquellos que tengan serios problemas de circulación como varices muy inflamadas, arteriosclerosis múltiple, tuberculosis, graves afecciones pulmonares, problemas graves de asma, trastornos nefríticos y hepáticos, ni para personas que padezca alguna enfermedad en etapa aguda, además de que se aconseja tener cuidado para quienes sufren hipertensión y diabetes o están medicadas (Valdés-Cobos y Cruz-Galicia, 2013, Roque, 2009, Sandoval, 2003).

MEDITACIÓN

Por lo general, las personas de todo el mundo se encuentran en un estado “normal” u ordinario de conciencia, lo que quiere decir que, responden a los estímulos de manera inmediata, asumiendo que sus experiencias los dotan del conocimiento suficiente para realizar la conducta más adecuada a la situación o simplemente se comportan sin hacer un análisis de las circunstancias y las consecuencias que sus actos puedan implicar, lo que ocasiona que los resultados puedan no ser lo que se espera y esto genere frustración que se manifiesta como enojo, tristeza, ansiedad, preocupación, entre otras actitudes que difícilmente mejoran la situación. Esto es considerado una deficiencia que la mayoría de los seres humanos padece y que a pesar de las diferencias entre las antiguas religiones y tradiciones espirituales todas coinciden en su existencia (Mañas-Mañas, 2009).

Tolle (2006 en Mañas-Mañas, 2009) establece una comparación entre culturas de todo el mundo y a través del tiempo, en las que se ha identificado esta deficiencia, por ejemplo: el hinduismo nombra a esta deficiencia *maya* y se le considera una enfermedad mental colectiva que puede traducirse como el velo del engaño; *Dukkha* es el nombre que le dan los budistas al estado ordinario de conciencia y se entiende como sufrimiento, insatisfacción o desdicha; para los cristianos el estado colectivo “normal” de la humanidad es el *pecado*, que significa originalmente fallar; los toltecas utilizan la palabra *mitote* para describir la condición de la mente humana y se entiende como una niebla que cubre todas las cosas y no permite verlas como realmente son; para los sufíes Krishnamurti y Osho, este estado ordinario es el origen del sufrimiento y se utiliza la palabra *Nafs* en el vocablo sufie, cuyo significado se traduce como “ego” o el “otro yo”, para mencionar este elemento de la mente humana que provoca actitudes poco favorables para el desarrollo de una vida plena.

La meditación es un recurso que se ha utilizado desde la antigüedad para alcanzar niveles superiores de conciencia, su origen data de miles de años antes de Cristo y se le atribuye a las ancestrales sociedades orientales, como la cultura védica, el budismo zen y el sufismo, en las que a partir de la transmisión de principios de vida orientados al desarrollo de la espiritualidad y la disciplina religiosa se logra una evolución en la psique y sus funciones que determinan la forma en la que se comportan las personas así como su estilo de vida (Sánchez-Gutiérrez, 2011).

Pero para saber que es la meditación es necesario definir que sería entonces la conciencia, según Bleuler (1967 en Méndez-López, 2007) la conciencia es aquello que nos diferencia de los autómatas, lo que permite a las personas saber qué es lo que están haciendo, así como reconocer los efectos de sus acciones. Sin embargo, esta definición puede llegar a ser limitada por lo que Méndez-López (2007) la complementa explicando, que la conciencia está conformada por una amplia gama de procesos psíquicos que se encargan de permitir que los datos de la realidad objetiva se integren a la estructura consciente subjetiva, como lo son la memoria, la percepción, y la comunicación verbal, y para que estos puedan desempeñar sus funciones adecuadamente necesitan darse en un estado mínimo necesario de atención, “alerta” o “vigilancia”. Es por esto, que las técnicas de meditación se basan en el desarrollo y entrenamiento sistemático de la atención, fomentando un estado en el que se facilite la discriminación de estímulos distractores, mejorando la capacidad de atención a la experiencia presente.

Aguilar y Musso (2008) definen la meditación como un proceso cognoscitivo de atención selectiva, un medio de descondicionamiento, que, a partir de una técnica de relajación generalizada se aprende a discriminar los pensamientos de otros eventos internos, lo que permite al individuo alcanzar un estado de observación acrítica de los contenidos cognoscitivos en el que se obtiene una mayor libertad para elegir en donde permanece su pensamiento, a lo cual le llaman estado meditativo, y que lo describen coloquialmente como “observar el pensamiento pero sin pensar; el sentimiento sin involucrarse en él; y se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera pasiva” (p. 243).

Sin embargo, para poder definir lo que es la meditación, los mismos autores aclaran que no solo es necesario saber lo que es la meditación, también se tiene que conocer lo que no es para no caer en confusiones, por ejemplo, mencionan que la meditación no es introspección, ya que no es una forma de autoanálisis en el que se busque explorar algo en particular o llegar a alguna conclusión; tampoco es una reflexión porque esta implica la elaboración de un tema y su análisis con el fin de aclararlo, aplicarlo y obtener conclusiones, los cuales no son objetivos de la meditación; el pensamiento se suele confundir con meditación, pero un requisito para meditar es “no pensar” por lo que no puede considerarse meditar como pensar ya que el segundo es un proceso lógico, racional y activo muy distinto a lo que se significa el estado meditativo; meditar tampoco es imaginar ni visualizar, aunque estos sean

medios que se pueden utilizar para alcanzar una profunda sensación de paz y tranquilidad (similar a la de la meditación), como las llamadas “meditaciones guiadas” en las que se pide ubicar un lugar que cause una sensación de bienestar y seguir las indicaciones de un guía, ya involucra un proceso de pensamiento lógico, racional y secuencial que es justamente lo que la meditación busca evitar y por último, la meditación no es concentración *per se*, ya que la concentración implica presión y tensión, sin embargo en algunas técnicas se aconseja empezar concentrándose en un solo estímulo y tratando de evitar que la mente se desvíe hacia cualquier otro, pero en el momento en el que se domina el estado meditativo y se puede inducir a voluntad deja de ser necesaria la técnica.

La meditación en occidente

A pesar de que el origen de la meditación se ubica 2500 años en el pasado, con las enseñanzas de Siddhartha Gautama, el buda Shikamundi, iniciador de la tradición religiosa y filosófica del budismo, que enseña la liberación espiritual de los apegos, las comodidades, las pasiones y sus ataduras reconociendo y aceptando la inevitabilidad del sufrimiento a partir del ejercicio de la meditación, el estado meditativo era prácticamente desconocido para la sociedad occidental, que sobrevalora el pensamiento racional, lineal, analítico y el espíritu crítico, conceptos por completo diferentes al significado de la meditación (Sánchez-Gutiérrez, 2011, Parra-Delgado, Montañés-Rodríguez, Montañés-Sánchez y Bartolomé-Gutiérrez, 2012).

Pero esto cambió, gracias a la emigración de maestros del budismo zen en 1940 y en 1950 maestros del budismo tibetano, como Majariji Maheh Yogui quien occidentalizó y promovió una forma de meditación que actualmente se conoce como meditación trascendental (Aguilar y Musso, 2008), aunque no fue sino hasta la década de los sesentas que la influencia de las culturas orientales cobro fuerza con la aparición del movimiento hippie y de investigación, lo que una década después se transformó en la formación de constructos y creación de estudios basados en la meditación y relajación (Sánchez-Gutiérrez, 2011) como la meditación clínica estandarizada de Carrington, la respuesta de relajación de Benson o el método Silva de control mental (Aguilar y Musso, 2008).

Con la intención de dar a la meditación un carácter más científico, en 1981 Thomas William Rhys Davids tradujo el término *sati* por el de *mindfulness* (Muñoz-Martínez, Monroy-Cifuentes, Torres-Sánchez, 2017), el primero es un concepto tomado de la lengua *Pali* en la que se encuentran escritos los textos budistas más antiguos y que hace referencia al estado de conciencia alcanzado por la práctica de la meditación, de modo que el otro concepto es la palabra que, en su mayoría, ha sido adoptada por la comunidad científica para describir este estado y aunque no tiene traducción literal al español se utilizan los términos atención plena, atención consciente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento (Parra-Delgado et al., 2012). En este trabajo se utilizarán de manera indiferente los términos anteriores dependiendo del que haya sido utilizado por los autores revisados.

Jon Kabat-Zinn es considerado un pionero en la creación de programas basados en la meditación, ya que en 1979 estableció las primeras prácticas formales de atención plena, las cuales sirvieron de base para más adelante crear el programa de reducción de estrés basado en atención plena (MBSR por sus siglas en inglés, *Mindfulness-Based Stress Reduction*) que es una intervención psico-educativa que se basa en el entrenamiento de la atención plena a través de prácticas formales e informales de meditación con el objetivo de reducir síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés (López-Maya y Hernández-Pozo, 2016).

“Debido a los efectos que se observaron en personas que practicaban *mindfulness*, se empezó a aplicar en el área de la salud de forma independiente a las tradiciones religiosas y culturales de sus orígenes orientales y budistas” (Muñoz-Martínez et al., 2017, p.289), sin embargo, como explican Aguilar y Musso (2008), la meditación como cualquier otra técnica, necesita un contexto teórico y explicativo para adquirir funcionalidad, por lo que, al separarla de sus aspectos mitológico-religiosos, esta debía de incorporarse a otro contexto explicativo e ideológico para poder explicar y darle significado al procedimiento y los resultados que se obtienen al practicarla. Es por eso que esta práctica se vuelve de interés para este trabajo, ya que el estado alcanzado por la atención plena, *mindfulness* o meditación puede contextualizarse según los códigos culturales de cada individuo y cada grupo social ha formulado su propia versión del método adecuado para alcanzar ese estado, y aunque en apariencia sean distintas, Mañas-Mañas (2009) aclara, que hay actividades que pueden provocar efectos similares, como realizar algún deporte o algún esfuerzo físico considerable, practicar Tai-Chi o Qi-Gong, rezar el rosario como lo

hacen los cristianos, danzar sobre uno mismo como los derviches, ingerir ciertas sustancias psicotrópicas como los chamanes e incluso tocar la guitarra como lo hacía Jimi Hendrix. Así que la meditación se considera una práctica simbólica, ya que dependiendo del contexto en el que se realice serán los símbolos que se utilicen para describirla, practicarla, explicarla y vivenciarla.

Teorías psicológicas de la meditación

Los efectos de la meditación han provocado un gran interés en los estudiosos de la mente y la conducta humana, por lo que se han desarrollado diversas investigaciones sobre los factores y mecanismos que subyacen las prácticas de atención plena (Muñoz-Martínez et al., 2017) generando diferentes definiciones de los aspectos que conforman la práctica.

Por ejemplo, para Jon Kabat-Zinn, los aspectos fundamentales de la práctica de atención plena son la actitud y el compromiso, el compromiso se refiere a que la práctica requiere de constancia y buena disposición y la actitud la divide en siete factores que constituyen los soportes principales de la práctica, los cuales son: *no juzgar* asumiendo una postura imparcial de los acontecimientos propios y ajenos; *paciencia* a partir de la aceptación de que las cosas suceden cuando deben de suceder y no haya forma de acelerar el proceso; le llama *mente de principiante* a deshacerse de prejuicios y ver las cosas como si fuera la primera vez, ya que ninguna experiencia es igual a otra; *confianza* en uno mismo, en las capacidades que se tienen y en la propia intuición; *no esforzarse* al practicar la atención plena, realizarla sin la intención de obtener algún resultado; *aceptación* para recibir cada momento como llega, viviendo el presente sin tratar de cambiarlo o pensando que sería mejor si fuera diferente y por último *ceder*, dejando ir las experiencias, tanto las positivas como las negativas, evitando la tendencia a destacar aspectos de ciertas experiencias y rechazando otras, viviéndolas tal como son y sin aferrarse (Parra-Delgado et al., 2012).

Vásquez-Dextre (2016) establece otros componentes del *mindfulness* a partir de las enseñanzas del budismo zen, las cuales coinciden, en su mayoría, con las propuestas por Jon Kabat-Zinn, lo que sugiere un origen común o la posibilidad de llegar a las mismas conclusiones desde caminos diferentes. Los componentes que

Vásquez-Dextre menciona son cinco y estos son: *atención al momento presente*, en lugar de estar pendiente a hechos del pasado o preocuparse por las expectativas del futuro; la *apertura a la experiencia*, viviendo cada momento sin el prejuicio de lo que podría pasar; *aceptación* para recibir toda experiencia tanto positivas como negativas; *desapego* tanto de cosas materiales como de experiencias a las que uno se aferra y finalmente la *intención*, que a pesar de que se debe de realizar la meditación sin expectativas del resultado se debe de plantear un objetivo para dirigirse hacia él, y aunque esta última propuesta difiere un poco con las establecidas por Jon Kabat-Zinn no se considera una más adecuada que la otra y por lo tanto se sugiere tomar en cuenta ambas.

Otro estudio, que vale la pena destacar, en el que definieron los componentes que conforman al *mindfulness* es el de Bishop et al. (2004), en este estudio se llevaron a cabo una serie de encuentros entre los investigadores para poder llegar a un acuerdo sobre la descripción operacional del proceso que involucra la práctica de la meditación. En estas reuniones se llegó al consenso de establecer dos componentes básicos: *la auto-regulación atencional*, que consta de tres habilidades, la atención sostenida que se refiere a la capacidad de mantener la atención anclada en la experiencia presente permitiendo identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones en el momento en el que surgen, otra es la atención cambiante que es la que permite regresar la mente al foco de meditación cuando esta se distrae y sirve de entrenamiento para posteriormente dirigir conscientemente la atención al estímulo que surge para vivenciarlo y luego descartarlo, lo que nos lleva a la tercera que es la *inhibición del proceso elaborativo de los pensamientos*, en el que una vez que la experiencia pasa no permite que la atención regrese a ella evitando la formulación de creencias preconcebidas de cómo deberían o no ser las cosas en el presente; y el segundo componente es la disposición de adoptar una actitud constante de curiosidad por los pensamientos, emociones y sensaciones percibidas, haciendo un trabajo de observación en todos los estímulos presentes, aceptándolos sin importar si son positivos o negativos.

Por otro lado, Aguilar y Musso (2008) mencionan algunos autores que definen la meditación a partir de perspectivas cognitivo-conductuales, como es el caso de Goleman y Otis que en los años setentas, cada uno en su propio estudio, teorizaron que la meditación era una forma autoguiada de desensibilización sistemática, en el que a partir de la exposición a estímulos displacenteros acompañados de un

estado de relajación se podía lograr la inhibición de la respuesta desagradable. También mencionan a Mikulas, que en 1978 conceptualizó la meditación como una técnica que incluye la autoobservación y el análisis funcional de la conducta manifiesta y encubierta, lo que favorece la relajación y provoca la desensibilización y desvinculación. Finalmente concluyen que la meditación puede definirse a partir de términos cognitivo-conductuales como una técnica de autocontrol, autorregulación, auto observación y la inhibición de recíproca de los contenidos cognoscitivos y las reacciones consecuentes.

Además de los estudios que se han generado para delimitar el significado y los componentes involucrados en la meditación *mindfulness*, otros científicos se han esforzado por desarrollar herramientas con las cuales se puedan evaluar la experiencia *mindfulness*, Parra-Delgado et al. (2012) describen cuatro de las principales escalas de medición que se utilizan con este propósito, las cuales son:

- La MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale) desarrollada por Brown y Ryan en el 2003, que evalúa la capacidad del sujeto de estar atento y consiente a las experiencias presentes de la vida cotidiana.

- El FMI (Freiburg Mindfulness Inventory) creada por Buchheld, Grossman y Walach en 2001 y donde se obtienen cuatro factores, atención al momento presente, no juicios hacia uno mismo ni los demás, apertura a las experiencias negativas y comprensión profunda de la experiencia.

- El KIMS (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills) y el FFMQ (Five-Facet Mindfulness Questionnaire) ambos desarrollados por Baer y Smith, el primero con la colaboración de Allen en 2004 y el segundo por Hopkins, Krietemeyer y Toney en 2006, los dos se basan en el análisis factorial de los constructos: observar describir, actuar conscientemente y aceptar sin enjuiciar, con la diferencia que en el caso del segundo se agrega también la no reactividad experiencial interna.

Finalmente, de los estudios realizados en torno a la meditación, Walsh y Shapiro (2006) ofrecen tres categorías en las que se puede dar la explicación de los efectos de la meditación: el primer nivel es basado en metáforas, ya que a falta de palabras que puedan describir la vivencia subjetiva de la meditación se utilizan explicaciones metafóricas de sus efectos, como la “purificación” de la mente, la “liberación” de las ilusiones y condicionamientos, “despertar” de un trance, “equilibrar”

los elementos mentales, “desatar” las potencialidades, entre otras, que implican que la meditación puede tener efectos orgánicos, terapéuticos, de desarrollo y de autorrealización, por lo que los investigadores, terapeutas y practicantes pueden guiarse por estas perspectivas buscando ese tipo de procesos y resultados; el segundo nivel es el de las explicaciones mecanicistas, las cuales son las más comúnmente utilizadas por los investigadores contemporáneos ya que recurren a los mecanismos que se emplean en la meditación, como la relajación, exposición, desensibilización, desautomatización, catarsis y contracondicionamiento, lo que implica en este caso una visión reduccionista al no incluir los cambios percibidos por el practicante de la meditación; por último, el tercer nivel consta de las explicaciones de a partir de los procesos implicados, pero al igual que la anterior se queda limitada su descripción, por lo que Wilber (2000, en Aguilar y Musso, 2008) propone que la teorización conste de los procesos, haciendo uso de las metáforas e incluyendo los mecanismos de acción de la meditación para poder dar una explicación más integral.

Efecto psicológico y terapéutico de meditación

Existe una gran cantidad de evidencia empírica y científica de los efectos que tiene la práctica de la meditación en la salud, tanto física como psicológica, y aunque surgió como una técnica que combate el estrés y las enfermedades resultantes de este, como el *burnout*, se ha demostrado su efectividad para mejorar la capacidad de regular las emociones, combatir disfunciones anímicas, optimizar pautas cognitivas y reducir los pensamientos negativos, además de mejorar la eficacia de los procesos de curación, respuesta inmunitaria, reactividad al estrés y la sensación general de bienestar físico, incluso ha demostrado su función para mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás aumentando la capacidad de empatía y compasión (Parra-Delgado et al., 2012).

Walsh y Shapiro (2006) también mencionan algunos de los beneficios que se han estudiado sobre los efectos de la práctica de *mindfulness*, como la disminución del insomnio, trastornos alimenticios, ansiedad, pánico y desórdenes fóbicos, así mismo reportan la reducción de niveles de ansiedad, agresión, reincidencia y uso de drogas legales e ilegales en reclusos, aunque particularmente a esta población se les considera receptiva dada su situación.

Igualmente, Davis y Hayes (2011) reconocen la capacidad de la práctica meditativa de reducir la reactividad a eventos desagradables mejorando la regulación emocional, disminuye los sentimientos negativos y los síntomas depresivos, evitando el pensamiento rumiativo y mejora las habilidades empáticas, compasivas y de consuelo, por lo que se menciona que los beneficios pueden extenderse al terapeuta, además de que reitera su utilidad para tratar estrés y ansiedad, incrementa la paciencia, la intencionalidad (entiéndase como la voluntad para iniciar una tarea), la gratitud y la conciencia corporal.

Vásquez-Dextre (2016) aclara que, “aunque los objetivos iniciales de la investigación con *mindfulness* fueran el dolor, el estrés y la calidad de vida, las aplicaciones clínicas se han ido incrementando y diversificando con el paso de los años” (p. 46), por lo que enumera las principales aplicaciones clínicas y los estudios que lo comprueban, de la siguiente manera:

1. Estrés: este padecimiento parece ser el que más se relaciona con los usos de la meditación, por lo que existen muchos estudios que comprueban su efectividad, incluso es el primero sobre el que se desarrolló una técnica, la MBSR creada por Jon Kabat-Zinn, de la cual se desarrolló el estudio de Kohury en 2013 en el que se comprobaba su efectividad.

2. Trastornos del estado de ánimo: en este caso estudios con el MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) creado por Segal, Williams y Teasdale e investigado por Klainin-Yobas, Cho y Creedy en 2012, quienes llegaron a la conclusión de las intervenciones basadas en *mindfulness* eran efectivas para tratar síntomas depresivos, sin embargo, sugerían usarlo en conjunto con otros tratamientos.

3. Trastornos de ansiedad: en un estudio realizado por Evans en el año 2008 se llevó a cabo un entrenamiento con MBCT a personas con trastorno de ansiedad generalizado, lo que resultó en una reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión.

4. Somatización: en la revisión sistemática que hicieron Lakha y Schofield en 2013, hallaron que las intervenciones basadas en *mindfulness* disminuían el dolor, la ansiedad y la severidad de los síntomas asociados a la somatización.

5. Abuso de sustancias: en otra revisión sistemática realizada por Chiesa y Seretti en 2014, se incluyeron 24 estudios que evidenciaban la capacidad de las in-

tervenciones basadas en *mindfulness* para reducir la compulsión por el consumo de sustancias como el alcohol, la cocaína, la marihuana, anfetaminas, tabaco y opiáceos.

6. Trastornos de conducta alimentaria: en 1999 Kristeller creó y aplicó un programa llamado Entrenamiento de la Conciencia de la Alimentación basada en *Mindfulness* (MB-EAT), con la intención de tratar trastornos causados por atracones a través de sesiones individuales y grupales de *mindfulness* para lograr conciencia de comer, balance emocional y autoaceptación, lo que resultó en la disminución de del número de atracones, la mejora del sentido de autocontrol y la disminución de síntomas depresivos.

7. Trastornos de personalidad: los estudios con meditación que han tratado trastornos de personalidad se han realizado casi exclusivamente con Trastorno Límite de Personalidad, en los que se ha observado una reducción en el número de intentos suicidas, el número de internamientos visitas a servicios de emergencia y la deserción de la terapia.

8. Dolor: a pesar de que existen estudios que han encontrado las intervenciones con el uso del *mindfulness* eficaces para reducir dolor y malestar psicológico, además de incrementar la aceptación al dolor, los resultados no son es concluyente ya que existen revisiones que informan que no hay datos suficientes para afirmar que el *mindfulness* alivia el dolor.

9. Cáncer: Ledesma y Kumano en 2009 y Cramer en 2012 realizaron estudios para evaluar la efectividad del MBSR en pacientes con cáncer, y aunque en ambos se comprobó que funciona para reducir los niveles de ansiedad y depresión, consideran que estos datos no pueden ser generalizables, por lo que el MBSR podría ser una importante intervención para mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer.

10. Enfermedad Cardiovascular: en dos revisiones sistemáticas hechas en 2013, una por Lawrence y otra por Lazaridou, Philbrooky Tzika se encontró que las intervenciones basadas en *mindfulness* daban resultados positivos en para el tratamiento rehabilitación de pacientes con problemas cardiovasculares, mejorando el estado de ánimo y calidad de vida, reduciendo los niveles de depresión e incluso ayudando a baja la presión arterial.

11. Otras aplicaciones: también se han encontrado estudios que ofrecen resultados positivos en el tratamiento con *mindfulness* para: hipertensión arterial (dismi-

nuyendo los niveles de presión), esclerosis múltiple (mejorando la calidad de vida y salud mental), fibromialgia (disminuyendo el dolor) y artritis reumatoide (reduciendo el malestar y la depresión).

Técnicas de meditación

Como ya se explicó con anterioridad la meditación consiste, de manera general, en poner atención en una forma particular al momento presente, con intención, curiosidad, aceptación, apertura y una actitud desprejuiciada y esta puede realizarse como una práctica formal, o sea en un contexto particular de meditación o de manera informal, en la vida cotidiana (Sánchez-Gutiérrez, 2011), ya sea caminando, lavando trastos, barriendo, paseando al perro, entre otras actividades que no requieran un ejercicio mental lógico-analítico ya que la intención de la meditación es en sí no pensar. Del Monte (1987 en, Sánchez-Gutiérrez, 2011) sintetiza tres modalidades de la meditación según el proceso atencional, primero la meditación concentrativa, que corresponde a la práctica atencional focalizada en un objeto específico; después la meditación abierta-expansiva o a la que se le denomina *mindfulness* y por último la meditación integrativa que alterna las dos primeras modalidades, como la meditación trascendental y la meditación zen.

Para poder alcanzar el estado *mindfulness* se recomienda empezar por la práctica de la meditación concentrativa, para esto es necesario entrenar la mente para permanecer centrada en un estímulo en específico, de forma constante y de modo ininterrumpido, a este estímulo se le conoce como objeto de meditación y puede variar dependiendo de cada persona y de su contexto socio-cultural, por lo que el objeto de algunos puede ser un mantra, una oración, una frase, una canción, pero el objeto de meditación por excelencia es la respiración.

Se tomará un ejemplo del artículo de Bishop et al. (2004) para ilustrar la forma en la que se realiza la práctica de meditación concentrativa que dice: “el cliente debe mantener un posición correcta sentado en un silla o cruzado de piernas en el suelo tratando de mantener la atención en las sensaciones de su cuerpo, más comúnmente la respiración, cuando la atención se desvíe hacia pensamientos o sensaciones que surjan, simplemente debe de regresar la atención a su respiración, este proceso debe repetirse cada vez que la atención se desvíe” (p. 232). Los estu-

dios suelen prescribir sesiones de 20 o 30 minutos, la duración y la frecuencia varía dependiendo del diseño del programa.

Dentro de las practicas formales empleadas para alcanzar una meditación *mindfulness* podemos encontrar tres técnicas que se utilizan en el MBSR (López-Maya y Hernández-Pozo, 2016), basadas en la concepción de la meditación según Jon Kabat-Zinn, estas son:

Escaneo corporal: para esta práctica, la persona debe adoptar una posición decúbito supino (acostado boca arriba) y su tarea consistirá en enfocar la atención de manera secuencial en todas las partes del cuerpo siguiendo un orden “ascendente” desde las plantas de los pies hasta la coronilla, deteniéndose en cada sección para percibir las sensaciones corporales, reacciones emocionales o pensamientos que puedan surgir durante la actividad, registrándolas conscientemente pero sin involucrarse, tratando de dejarlas pasar en el momento en el que se identifican y evitando aferrarse a alguna para poder pasar a la siguiente sección del cuerpo.

Meditación sentado: para realizar esta práctica la posición debe ser, como su nombre lo dice, sentado, ya sea con el uso de una silla o en el suelo, si es en una silla la espalda debe de estar pegada al respaldo y si es en el suelo se ha de permanecer con la espalda derecha durante toda la actividad. En esta técnica el foco de concentración es la experiencia presente en sí misma, en la cual se consideran cinco aspectos de esta, las sensaciones físicas asociadas a la respiración (el movimiento del abdomen, pecho y nariz), la interocepción (la sensación corporal interna), la propiocepción (la posición del cuerpo en el espacio), los sonidos que lo rodean y los pensamientos y emociones que surjan.

Yoga: en la meditación Yoga de la MBSR se utilizan tradicionalmente las posturas y la secuencia propuesta por Jon Kabat-Zinn en 1990 (Anexo 1), estas posturas junto con la respiración forman el foco de concentración de esta práctica y al igual que con las anteriores, el ejercicio consiste en enfocar la atención el este estímulo considerando los demás como un distractor y al percatarse de ello regresar la atención al foco de concentración.

Por otro lado, las practicas informales de la meditación pueden realizarse en casi cualquier ámbito de la vida cotidiana y se recomienda su práctica ya que el objetivo final de la meditación es que el estado meditativo se vuelva un estado perma-

nente, por lo que realizarla durante la realización de las actividades diarias pueden acercarse más al objetivo de la meditación. Para poder realizar las practicas informales, al igual que en las formales, se necesita establecer un foco de concentración, el cual puede ser la respiración como en la meditación concentrativa, o en las sensaciones del momento presente como en el *mindfulness*, manteniendo siempre una actitud de apertura, aceptación y no enjuiciamiento. Al principio de la práctica de meditación puede notarse una gran dificultad para mantener la atención durante periodos largos o de manera ininterrumpida, pero mientras más se practique más fácil será permanecer enfocados y el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo distractor y el momento en el que se detecta será menor permitiendo regresar más rápido al foco de concentración (Mañas- Mañas, 2009).

Sánchez-Gutiérrez (2011) aclara que en cualquier técnica que se realice basada en la meditación, es mediante la disciplina y la practica regular que se adquiere la destreza, por lo que es necesaria constancia y dedicación para poder obtener resultados positivos y duraderos.

La meditación como practica simbólica

Se le considera práctica simbólica a la meditación, ya que utiliza recursos que dependen de la interpretación socio-cultural para formular una explicación y para definir un proceso de acción, razón por la cual no hay solo un método para meditar ni solo una forma de entender el estado meditativo, depende del contexto en el que se desarrolle la técnica la manera en la que esta puede ser asimilada, ya que si la práctica no es compatible con las creencias o preferencias del practicante los efectos pueden verse mermados o generar una actitud aversiva que impida obtener los beneficios de la meditación. Y aunque Kutz, Borysenko y Benson (1985 en Aguilar y Musso, 2008) proponen que para entender los efectos “reales” de la meditación esta debe conceptualizarse eliminando sus bases culturales y religiosas, hacerlo podría beneficiar su estudio, pero dificultar la práctica ya que son estas bases las que se ajustan a las creencias de cada persona y permiten al practicante identificarse con la técnica, permitiendo una mayor receptividad de los efectos benéficos de esta.

Este estudio identifica como principal elemento simbólico el foco de concentración, ya que dependiendo del tipo de técnica que se utilice para meditar, este puede

variar, con la posibilidad de ser desde la percepción de un proceso natural como la respiración hasta la ejecución de actividad artística, como tocar música, bailar, pintar y otras actividades en las que se puede alcanzar un estado meditativo en el momento en el que se logra vivir la experiencia presente sin expectativas ni prejuicios, percibiendo cada estímulo con total atención y aceptación, la cual puede ser descrita como una experiencia espiritual, como si volara/flotara, como desprenderse del cuerpo, como un sueño, entre otras definiciones que se ajustan, cada una a su manera, a la experiencia meditativa.

PSICOMAGIA

En el capítulo anterior se ha mencionado el uso de las artes como foco de concentración para el ejercicio de meditación, pero este no es el único uso terapéutico que se le ha dado a las actividades artísticas dentro de la psicología, ya que desde la antigüedad se reconoce la capacidad del arte para expresar sentimientos, pensamientos, deseos o frustraciones, lo que le da al artista un medio para observar, analizar y comprender la realidad, así como de modificar y manipular el mundo que lo circunda (Zaldívar, 1995) y, por lo tanto, se han desarrollado una gran cantidad de instrumentos de diagnóstico y métodos de intervención terapéutica basados en actividades artísticas, las cuales utilizan la interpretación simbólica de la realidad para conocer las representaciones mentales de ésta.

Algunas de estas terapias se enfocan en la libre expresión, invitando a las personas a realizar una creación propia del mundo que los rodea, permitiendo que con este ejercicio se liberen tensiones, se identifiquen elementos de la personalidad o se experimenten métodos para manifestar sus emociones. Son pocos los que utilizan este recurso simbólico para generar un cambio o modificar las representaciones mentales de la realidad que son las que rigen la manera en la que se interpretan las experiencias y por lo tanto el origen de la gran mayoría de los problemas que aquejan a las personas. Sin embargo, la psicomagia forma parte de las técnicas en las que a partir de un acto simbólico-material se busca crear un vínculo entre la experiencia metafórica y los contenidos inconscientes de la mente, permitiendo la modificación de creencias dañinas y la transformación de las representaciones mentales perjudiciales para el pleno desarrollo físico, mental y emocional de la persona (García, 2011).

Ya que Alejandro Jodorowsky es el creador de esta técnica, la psicomagia está impregnada de sus propias experiencias, conocimientos e influencias, por lo que a continuación se dará una breve descripción de éstas para entender mejor el método y el origen de la psicomagia.

Alejandro Jodorowsky

La vida y obra de Alejandro Jodorowsky es muy extensa como para abarcarla toda en una sección de este trabajo, por lo que se mencionaran solo algunos acontecimientos que se consideran significativos para la creación de la Psicomagia.

Infancia en Chile

Alejandro Jodorowsky Pullansky nació al norte de Chile en Tocopilla el 17 de febrero de 1929, era descendiente de judío-rusos que escapaban de Rusia por la guerra ruso-japonesa en una época previa a la revolución rusa y la primera guerra mundial, que generó la migración de estos pueblos del antisemitismo que se vivía en su país a Estados Unidos, Argentina, Uruguay y Chile. Al ser hijo de rusos era físicamente diferente a los chilenos y aunado a su gran inteligencia, le costó el rechazo de sus compañeros de escuela por ser blanco de tez y tener una nariz aguileña, entre compañeros de piel morena. Jodorowsky tuvo desde temprana edad acercamientos a los efectos de los actos metafóricos y simbólicos, como cuando su abuelo materno, al escucharlo decir groserías y le pintaba la lengua con pintura vegetal y miel diciendo “ahora lo que digas tendrá el color del buen cielo y el dulzor de la miel” (p.15); o por su convivencia con Rebe un personaje imaginario inventado por su abuelo paterno quien se había vuelto esquizofrénico después de haber sido expulsado de Rusia, imaginaba que este personaje era un sabio cabalista quien en un viaje a otra dimensión había perdido su cuerpo y se comunicaba constantemente con él, al morir se lo heredó a su padre quien a pesar de saber que era falso se lo encontraba en sueños y probablemente tratando de deshacerse de él este se lo heredó a Alejandro, ya que cuando este no quería ayudarlo a hacer alguna tarea le decía “pídele ayuda a Rebe” o “vete a jugar con Rebe” lo que fomentó en él la capacidad para hablar con este personaje y escucharlo también, así como darle voz a todas las cosas que lo rodeaban y encontrar una historia que cada objeto pudiera contarle. Su poca convivencia con los demás y su afición a los libros lo acercaron a las artes y a la que durante muchos años sería su pasión, la poesía (Jodorowsky, 2001).

Su ascendencia judía fue un rasgo problemático, sobre todo en la época previa a la segunda guerra mundial y durante esta, sobre todo inscrito en una escuela que simpatizaba con la Alemania Nazi, esto generó un gran rechazo de sus compañeros

hacia él, pero Jodorowsky lo utilizó para concentrar su atención en los estudios y convertirse en el mejor alumno desde los primeros días. Esta época afectó a todo el mundo de diferente manera, pero en Chile, lograron pasar de una época llena de restricciones a una más liberal en la que se impulsaba el arte y a los artistas, gracias al término de la dictadura de Ibáñez quien debido a la crisis económica mundial cerró la escuela de Bellas Artes, lo que impulsó a algunos a ir a Europa y al reabrir sus puertas regresaron para compartir estos nuevos conocimientos lo que ayudó al desarrollo artístico de todo Chile y por supuesto Jodorowsky aprovechó este entusiasmo para desarrollarse personalmente.

Chile en los años 40's y 50's

En los años cuarenta y principios de los cincuenta, fue una época en la que según Jodorowsky (2001) se vivía poéticamente como en ningún otro sitio, estaba en desarrollo la segunda guerra mundial por lo tanto también los movimientos antibélicos y aunque Chile nunca participó físicamente en la guerra las noticias llegaban a todos los rincones del planeta, pero para los chilenos este enfrentamiento “era vivido como un partido de fútbol” (p. 104). A pesar de los problemas internos, en Chile se vivía una fiesta eterna y como el vino era más barato que la leche, era muy común ver desde los más elegantes aristócratas hasta los vagabundos emborrachándose en la calle y recitando poemas de Neruda y Huidobro. Para Jodorowsky, así como para la mayoría de los jóvenes el estilo de vida que llevaban los poetas era un ejemplo de cómo vivir la vida en libertad los inspiraba a ser como ellos y hacer de la poesía su vida.

Un día a Jodorowsky se le presentaría la oportunidad de empezar su viaje, después de descargar su coraje cortando un árbol en medio de una fiesta familiar fue reconocido por un primo suyo como un valiente por atreverse a realizar un acto poético de tal magnitud y ofreciéndole resguardo. Este le llevó a la casa de las hermanas Cereceda, un lugar que tenía sus puertas abiertas a todo aquel que se declarara artista y en donde además de conocer músicos, escritores, artistas de teatro, pintores, desarrolló su poesía al mismo tiempo que le enseñaron a hacer títeres y a darles vida, lo que le ayudó a descubrir un aspecto importante de la magia, la transferencia de una persona a un objeto.

Tiempo después, heredó de André Racz su taller, lo convirtió en un lugar para ensayar y presentar expresiones artísticas poco convencionales en las que invitaba

a una gran cantidad de personas a realizar representaciones artísticas libres, permitiendo que cada persona hiciera o dijera lo que quisiera mientras eso no afectara a los demás, esto le permitiría descubrir los principios que le ayudarían a desarrollar lo que después se convertiría en sus *efímeros* o *Happenings**.

Posteriormente ingresó a la facultad de medicina para cumplir las expectativas de sus padres, pero después decide abandonarla para estudiar psicología y filosofía, donde se hizo amigo de Enrique Lihn, con quien realizó una gran cantidad de *actos poéticos* lo que formaría parte importante en el desarrollo de la psicomagia (Jodorowsky, 2004).

Los *actos poéticos* son, según Jodorowsky (2004) la expresión de energías reprimidas de forma positiva, estética y desinteresada a partir de una actividad que salga de lo ordinario para generar un cambio en la realidad. Estos actos poéticos llevaron a Jodorowsky empezar a interesarse por el teatro, por lo que después de trabajar como payaso sustituto y siguiendo el consejo un payaso con el que trabajaba en el circo, también deja la facultad de filosofía y se inscribe a un taller de teatro experimental en la universidad de Chile y después forma su propia compañía de mimos, para lo cual estudia el cuerpo, su relación con el espacio y la expresión de las emociones.

Breve estancia en Francia

Con sus nuevas habilidades Jodorowsky viaja a Francia en 1953, donde estudia pantomima con Etienne Decroux lo que le permite conocer a Marcel Marceau y trabajar para él sosteniendo los letreros que anunciaban sus actuaciones, pero renuncia al no ser el tipo de futuro que quería para sí mismo. Por recomendaciones llega a él Maurice Chevalier, quien le pide que le enseñe a gesticular y hacer pantomimas cómicas para sus actuaciones, después de un gran éxito vuelve a encontrarse con Marcel Marceau, quien lo invita a su gira por México y este acepta (Jodorowsky, 2001).

*Forma de expresión artística en la que no necesariamente hay una estructura y que rompe las barreras entre el público y la acción convirtiéndolo en cocreador de la obra, se distinguen por ser actos poco convencionales, únicos e irrepetibles.

Jodorowsky en México

La experiencia de Jodorowsky en México es muy variada y llena de contrastes ya que es aquí donde desarrolla tres aspectos diferentes de su vida y de su trabajo en el desarrollo de la psicomagia, el cine pánico, el acercamiento a la psicología de Erich Fromm y el desarrollo espiritual con Castañeda, Pachita y Ejo Takata.

Para los años sesenta, cuando Jodorowsky llegó a México, el país estaba pasando por grandes cambios, estaba creciendo económicamente gracias al desarrollo del sector industrial y aunque se crearon instituciones de apoyo para los mexicanos como el ISSSTE o la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos y se formaron sindicatos para protección de los trabajadores, el beneficio económico de este desarrollo estaba favoreciendo solo a la clase social alta, ensanchando la brecha entre clases y generando descontento de la mayoría lo que provocaría una gran cantidad de huelgas y manifestaciones. Esta situación llevó a las personas a encontrar una forma de revelarse en contra del sistema, ya fuese en pequeñas y grandes revueltas o utilizando el arte como herramienta de expresión en la creación de canciones de protesta, entre otras manifestaciones desarrolladas por muchos movimientos de contracultura.

En esta época también surgió el suciorrealismo, movimiento en el que se sobresaltaba el humor negro, groserías, malas palabras y actos sexuales fuera de la moral mexicana. Alejandro Jodorowsky fue considerado como uno de los representantes del suciorrealismo por sus “efímeros pánicos”, actos en los que se combinaban el exhibicionismo, caos y surrealismo con la intención de generar un impacto en la sociedad, basados en el movimiento “pánico” que recibe este nombre en alusión al dios Pan el cual se manifiesta a través de tres elementos: terror, humor y simultaneidad. Estos actos causaron mucha controversia por la violencia que retrataban, por lo que fue tachado de perverso judío, comunista, masónico y homosexual (Zepeda, 2014). Sin embargo, Jodorowsky intentaba sacar a la audiencia del ritmo cotidiano de su vida mostrándoles actos que los impresionaran profundamente causándoles una alteración en la percepción de su realidad, además de la liberación que generaban estos actos en aquellos que los interpretaban.

Más adelante fue contratado por el instituto de Bellas Artes para enseñar pantomima, en donde le dio clases a un grupo de psiquiatras mexicanos alumnos de

Erich Fromm, quienes después de invitarlo al sanatorio de Tlalpan a estudiar el lenguaje corporal de los enfermos mentales lo llevaron a conocer a Erich Fromm, quien se mostró muy interesado por las técnicas corporales y lo invito Cuernavaca para seguir hablando con él. Fue el mismo Erich Fromm el que le presento a Ejo Takata, quien lo enseño a meditar y a aprender a aceptar las cosas como son, filosofía que integro a sus enseñanzas en psicomagia (Zepeda, 2014)

También conoció a Carlos Castañeda durante su estancia en México, un antropólogo-escritor cuyos libros tuvieron mucho éxito ya que narraban su viaje de descubrimiento personal y espiritual mediante las enseñanzas de un personaje llamado Don Juan quien lo enseño a convertirse en un hombre de conocimiento a partir de la filosofía yaqui y mexicana. Su éxito se debía en gran parte a la búsqueda espiritual que se estaba dando en la época como una alternativa a la violencia generada por las revueltas de los inconformes y las represiones del gobierno, por lo que Jodorowsky teniendo conocimiento de la influencia que estaba teniendo el pensamiento de Castañeda decidió ir a visitarlo. Al principio no creía en la existencia de Don Juan, pero cuando Jodorowsky hablo con Castañeda sobre él no le pareció que este mintiera, por lo que empezó a creer que su versión pudiera ser cierta. Ambos congeniaron en muchos aspectos, pero cuando iban a empezar a hablar de planes de trabajo juntos a Castañeda le vino un fuerte dolor de estómago y a Jodorowsky de hígado por lo que no se logró concretar nada, pero este dolor lo llevo a conocer a Pachita, para ser operado espiritualmente por ella (Jodorowsky, 2004).

Pachita era una chamana muy reconocida de su época, era famosa por curar todo tipo de enfermedades, tanto físicas como espirituales utilizando métodos poco ortodoxos que iban desde la prescripción de recetas herbales hasta cirugías en las que sin el uso de herramientas quirúrgicas abría la piel para sacar líquidos nauseabundos, bultos oscuros e incluso órganos para conseguir la sanación de sus pacientes, quienes sin la necesidad de puntadas para cerrar la piel ni recuperaciones intensivas se sentían aliviados al poco tiempo. Jodorowsky la conoció para que esta lo curara del dolor en el hígado y después de una operación en la que observo como le abrían la carne y le sacaban un pedazo de hígado para meterle otro sano, este quedo muy impresionado, sobre todo porque sintió como desaparecía el dolor, y su curiosidad lo obligo a querer quedarse para aprender de ella. Le ofreció su ayuda, ella acepto y así paso un tiempo con ella observando como realizaba limpias, recetaba medicinas naturales, pero lo más impresionante era verla operar a las personas, ya

que en las operaciones ella utilizaba un cuchillo con el que abría la piel y en apariencia tocaba los órganos internos para, en ocasiones, sacar alguno e introducir otro. Jodorowsky nunca supo con certeza si realmente abría a las personas o solo era un increíble acto de prestidigitación, pero concluye que eso no era lo que más importaba, lo más relevante no es si decía la verdad o no, mientras eso le ayudara a la gente por lo que denomina a este tipo de actos “trampa sagrada”. Además, su encuentro con Pachita también le enseña a usar el significado simbólico de los objetos, lo cual es una de las bases principales para el desarrollo de la Psicomagia (Zepeda, 2014).

Otras Influencias

Además de las personas y experiencias mencionadas previamente Jodorowsky también se ve influenciado por las teorías psicoanalíticas de Freud, las cuales critica ampliamente por su incapacidad para curar, ya que menciona que, aunque esta teoría sea acertada al descubrir el origen de los problemas no se interesa en la modificación de los contenidos del inconsciente, sino que busca que el conocimiento y la aceptación sean suficientes para resolverlo (Jodorowsky, 2004).

En el ámbito artístico, Jodorowsky (2001) menciona que Nicanor Parra fue un maestro para él y que cambio su visión del mundo, no solo era un poeta que en contraposición a la poesía emocional de la época se declaró antipoeta escribiendo poemas que hablaban del hombre común, de sus experiencias en un mundo cotidiano, tratando temas políticos y religiosos con humor y tratando el amor con desesperanza. Afirma que fue gracias a él que se acercó a la magia, desde la idea de que “el mago acepta cortar los lazos que lo unen a influencias exteriores, pero sabe recibir del interior al ser esencial, que tiene sus raíces más allá del sistema solar” (p. 267) ya que de él aprendió que un poeta no necesitaba exhibirse sino “mover los hilos desde afuera”, siendo Parra una persona que no solía dejar que la gente lo conociera realmente y adoptaba diferentes personalidades frente a las demás personas (Jodorowsky, 2001). Esto le enseñó a Jodorowsky a mostrar al mundo solo aquello que quieres que los demás vean, a inventarte a ti mismo y que puedes transformarte para convertirte en lo que quieras ser.

Finalmente, una de sus mayores influencias desde el punto de vista místico/espiritual es el uso del Tarot, Alejandro Jodorowsky aprendió a usar el Tarot con Leonora Carrington, quien le enseñó a emplearlo como un Test proyectivo basado en la

interpretación de los símbolos de cada carta. Jodorowsky afirma que él no puede ver el futuro de las personas, pero con el uso del Tarot puede descubrir cuál es el origen del problema por el cual lo consultan. Aun hoy en día Jodorowsky sigue haciendo lecturas de manera gratuita en Francia cerca de su casa, con las cuales diagnostica a las personas y les prescribe actos Psicomágicos para solucionar sus problemas.

Ya que se conocen las influencias que dieron forma al desarrollo de la práctica Psicomágica se pasará a la descripción de los elementos que la conforman.

Elementos de la Psicomagia

Jodorowsky creó la psicomagia a partir de los efectos que observó que se generaban en la ejecución de diferentes actividades y ejercicios artísticos, espirituales o terapéuticos, en los que se percataba de como la realidad es una ilusión construida a partir de las creencias socialmente aprendidas (sobre todo las familiares), y que era un error considerarla fija e inalterable, ya que mediante un esfuerzo de voluntad uno era capaz de transformarla a su gusto y conveniencia, con la posibilidad de mejorar el estado mental, anímico e incluso el físico, a partir del replanteamiento de las creencias y los pensamientos. Según Jodorowsky (2004) para poder crear la psicomagia primero tuvo que pasar por el acto poético, el teatral, el onírico y el mágico, cada uno le dejó enseñanzas en las que se basó para formular el acto psicomágico, es por esto que se considera importante revisar estos antecedentes para entender lo que es la psicomagia y la manera en la que actúa.

Acto poético

El acto poético se entiende como cualquier forma de expresión que tiene por objetivo crear una realidad que supere la cotidianidad, que rompa con las normas de lo socialmente esperado y cree nuevas formas de concebir al mundo, fomentando la libertad y la belleza. Jodorowsky tuvo su acercamiento al acto poético gracias al ambiente artístico que predominaba en Chile en su época de juventud, en gran parte por la influencia de Neruda, Vicente Huidobro, Gabriela Mistral, Pablo de Rokha y Nicanor Parra quienes afirma Jodorowsky que más allá de la literatura llevaron la poesía a su vida cotidiana, lo que los llevo a vivirla con la pasión y rebeldía propia

de los poetas, pero sobre todo al descubrir en un libro una frase de Marinetti que decía “la poesía es un acto” lo que lo llevo a prestarle más atención al acto poético que en si a su escritura (García, 2011).

Algunos de los actos que realizo fueron relativamente sencillos, como caminar en línea recta sin desviarse, atravesando casas, subiéndose en carros y trepando arboles lo que fuera necesario para mantener la línea recta, hasta llegar a su destino; caminar llevando una bolsa de monedas rota viendo como la gente se inclinaba detrás suyo, como si hicieran una reverencia, o entregar a boletero del autobús una hermosa concha de mar en vez del boleto para ver su reacción de desconcierto y fascinación. Otros fueron más complejos, como hacer inauguraciones de edificios ya establecidos, cambiándoles el nombre a las calles o a los monumentos, creando así una ciudad distinta dentro de la que ya existía; también asistió a un restaurante muy elegante y pidió bistec a la pimienta, una vez servido se lo restregó por todo el cuerpo y volvió a pedir otro repitiendo la operación hasta que todo el restaurante era presa del pánico; pero no todos estos actos fueron inocentes y algunos causaron un gran impacto, como cuando lleno la cama de sus padres de gusanos o vistió un maniquí con ropas de su mamá y con ayuda de sus amigos simulo un velorio, lo que causo una gran conmoción en su madre, incluso un día robo el brazo de un cadáver y lo acomodo en su abrigo simulando su propio brazo con el cual saludaba a la gente y veía como reaccionaban ante la sensación de una mano muerta pero que aun así nadie se atrevió a comentar nada (Jodorowsky, 2004).

Estas experiencias le enseñaron que era muy fácil dejarse llevar cuando realizaban el acto poético, ya que este ayuda a liberar deseos reprimidos, pero si no se hace conscientemente el acto puede convertirse en simple vandalismo y si este se deja atrapar por la violencia puede caer en la criminalidad. Por eso Jodorowsky rescata que para poder considerar un acto como poético este debe de ser bello, positivo, desinteresado y prescindir de justificaciones, además de ser algo imprevisto que cree una fisura en el orden perpetuo de la sociedad y siempre debe de estar dirigido hacia la creación (Zepeda, 2014).

Acto teatral

El acto teatral fue sobre todo desarrollado con la creación del teatro “efímero pánico”, el cual prescindía del teatro físico llevando sus actuaciones a cualquier lugar, un auto-

bús, en un bar, en un sótano, salas de maternidad o un cuarto del aseo, pronto dejo de considerar necesarios a los espectadores y realizo fiestas en las que todos interpretaban para todos y al mismo tiempo eran espectadores de los demás y de sí mismos, finalmente prescindí también de los guiones y los personajes ya que pensaba que cada quien debería de representar su propio “yo”, aquel que se esconde profundamente dentro de cada quien y que por las restricciones de la sociedad no se libera muy a menudo o en algunos casos nunca se hace, por lo que el acto teatral se volvió un ejercicio mediante el cual una persona podía llegar a encontrarse a sí mismo.

Personalmente conozco la sensación que genera la interpretación de un acto teatral, y para poder hacerlo no solo es necesario aprenderse de memoria los diálogos y movimientos de un libreto, es necesario imaginar cuales serían los pensamientos del personaje para poder aprender a hablar, caminar, reaccionar y comportarse como él. Al interpretar a otra persona uno también aprende a identificarse a sí mismo, ya que es en la comparación con el otro que se vuelven evidentes los rasgos propios. Y para interpretar el papel de uno mismo también se requiere de un trabajo de conciencia en el que al autodefinirse se pueden identificar características del comportamiento o patrones de pensamiento que en ocasiones se pasan por alto al darse por hecho.

Acto Onírico

El acto onírico se refiere a la relación entre los sueños y el estado de vigilia, según Jodorowsky (2004) la práctica de los sueños lúcidos puede ejercitar en las personas la capacidad de controlar su mente en la realidad, explica que en su experiencia se requiere de un gran esfuerzo para aprender a controlar un sueño, desde el momento de darse cuenta de que se está dormido y luego ejercer un control sobre los acontecimientos que suceden, se necesita paciencia y dedicación para poder hacerlo, pero menciona que una vez logrado se percató de que los contenidos de sus sueños y la realidad tenían ciertas similitudes, por ejemplo, se dio cuenta de que al controlar sus sueños tenía la posibilidad de experimentar sus más profundos deseos eróticos, pero que mientras más se entregaba a los placeres el sueño lo absorbía y perdía lucidez, lo mismo experimento con el dinero y las posesiones materiales, lo que lo llevo a la conclusión de que tanto en los sueños como en la vida uno no debe de perderse a sí mismo al identificarse con la acción, hay que mantener cierto

distanciamiento para no perder la claridad mientras se realiza ni generar ansiedad cuando se acaba. También aprendió que era un buen ejercicio para enfrentarse a los miedos, ya que en un sueño todo lo que se piensa se vuelve real y mientras más miedo se le tenga a un objeto, personaje o situación más poder se le da y más temible se vuelve, al igual que en la realidad mientras más miedo se le tenga a algo o alguien, éste va a generar una mayor influencia en la capacidad para tomar decisiones, e incluso obligando a las personas a hacer cosas que no se desean o que se consideran incorrectas. Y bajo el principio de que las cosas pueden cambiarse con un solo un pensamiento, en los sueños se puede viajar de un lado a otro del mundo solo con quererlo y en la vida real lo único que impide que esto sea así son los límites que uno mismo se impone, ya que se tiene miedo a romper las ataduras de la costumbre, miedo a perder la comodidad o a lo que los otros dirán y aunque se crea que el dinero es el impedimento, eso es solo un pretexto para no encontrar los medios para hacerlo. Esta flexibilidad de la realidad es lo que puede rescatarse del acto onírico, pero Jodorowsky agrega que al alcanzar el control del sueño lucido uno puede también resolver conflictos causados por frustraciones o deseos no cumplidos, realizándolos de manera onírica, pero percibiéndolos como reales.

Acto mágico

El acto mágico surge, gracias a su estancia en México y su contacto con los brujos de la cultura local. Durante su permanencia en el país tuvo la oportunidad de conocer y presenciar distintos tipos de brujería y hechicería que se realiza de distintas formas y con objetivos muy variados, desde la magia negra que se utiliza para maldecir a otros, hasta la magia de curación que hacía Pachita. Los métodos que se utilizaban eran diversos, pero se dio cuenta de que todos empleaban en especial dos principios: el de contigüidad, en el que la parte se relaciona con el todo y el de similitud, en el que lo parecido actúa sobre lo similar (García, 2011), por ejemplo, el uso de fetiches que contienen cabello y uñas de personas tenía la capacidad de transmitir el daño que se le hiciera del fetiche a la persona de quien son los cabellos y las uñas, o al simular una operación el cuerpo actúa como si realmente hubiera sido operado y entonces se siente aliviado de las enfermedades y por lo tanto se cura, como la hacía Pachita. Jodorowsky aprendió a utilizar estos principios al aplicar la psicomagia, ya que consideraba que si la magia podía ayudar a las personas por medio del uso de símbolos y metáforas entonces el arte también podía lograrlo.

Características del acto psicomágico

La psicomagia rescata los conocimientos y enseñanzas de los elementos anteriores, del acto poético aprende a crear momentos para la liberación de deseos reprimidos y a mantenerlos en su aspecto positivo, orientando los actos siempre en un sentido de creación, aun cuando estos involucren cierta violencia nunca dejarse llevar por ella, ni por motivaciones materiales o intenciones egoístas; el acto teatral muestra una forma de salir del personaje prediseñado por la sociedad, fomentando la búsqueda de una identidad propia libre de las ataduras impuestas por una realidad inflexible, descubriendo las capacidades y potencialidades que antes no se lograban percibir por las limitantes ideológicas que se crea uno mismo; el acto onírico enseña a vivir con lucidez, controlando los miedos, las pasiones y deseos, y por control no se refiere a la neutralización de estos, sino a su experimentación sin dejarse dominar por ellos, además de mostrar que mientras se tenga voluntad cualquier pensamiento se puede llevar a la realidad y el acto mágico que muestra que el cuerpo y la mente están estrechamente relacionados y lo que para la mente es real para el cuerpo también lo es, lo que quiere decir que los símbolos que se utilizan en las practicas funcionan igual que el objeto o situación que se está simbolizando y cada persona le da significados diferentes a cada símbolo, por lo que se debe de considerar que no a todas las personas les afecta de la misma manera un símbolo, así que antes de prescribir un acto psicomágico se debe de realizar un análisis del contexto familiar, social y cultural de la persona para entender mejor la situación y ofrecer un apoyo más adecuado desde la psicomagia. Además, Jodorowsky (2004) menciona que no cualquiera puede prescribir un acto de psicomagia, el que desea ser un psicomago necesita prepararse.

Preparación del psicomago

Jodorowsky (2001 en Zepeda, 2014) indica que para dar consejos psicomágicos se necesita trabajar mucho sobre uno mismo, ya que cada acto debe de ajustarse a la persona que lo solicita, es por eso que plantea algunas características para quien desea ser psicomago (Jodorowsky, 2009):

1. Haber practicado o practicar alguna actividad artística, para entender la experiencia que se trata de provocar en otro.

2. Debe de manejar algún tipo de prueba proyectiva (recomienda el Tarot de la manera en la que él lo hace) para poder realizar un análisis más completo de la persona y no solo a partir de lo que dice ya que, en palabras de Jodorowsky “las personas suelen hacer medias confesiones. Se guardan lo mejor para después” (2004, p.82).

3. Desarrollar su sensibilidad leyendo grandes poetas, a lo que personalmente agregaría todo tipo de contacto con expresiones artísticas.

4. Aprender a hacer estudios psicogenealógicos, ya que la familia tiene un papel muy importante en el desarrollo de creencias dañinas.

5. Dejar de lado cualquier doctrina religiosa, lo cual no significa dejar de tener religión, pero si alejarse de los dogmas que pudieran generar prejuicios sobre la realidad o la persona que consulta.

6. Prepararse con la misma pasión con la que lo hace un monje budista, aprendiendo también a vencer el apego a la individualidad, la familia, la sociedad y la cultura.

7. Eliminando por completo la discriminación para poder proceder impersonalmente durante las consultas.

8. Comprometerse con su estudio y preparación ya que las habilidades necesarias para realizar una correcta recomendación desde la psicomagia requieren de años de pacientes esfuerzos.

9. Aprendiendo a ser dueño de sí mismo, fomentando la concentración, eliminando la pereza, haciendo siempre lo mejor posible, adaptando el lenguaje a la situación, percibiendo y controlando las expresiones faciales, aprendiendo a escuchar al otro, venciendo envidias, odios, resentimientos, avaricias, entre otras características que van encaminadas al trabajo de autoconocimiento, así como la transformación de actitudes individualistas por otras más positivas para la sana convivencia con la sociedad (Zepeda, 2014).

Requisitos para el consultante

También el consultante debe de cumplir ciertos requisitos para ser apto para una intervención psicomágica, sobre todo el compromiso de realizar el acto de psicom-

gia tal cual el psicomago lo prescriba, a costa de que este no cumpla su función si algo es cambiado o modificado. Y para que el acto tenga un mayor impacto debe de cumplir con ciertas características con respecto al consultante, las cuales son:

- Realizar metafóricamente las predicciones que causan ansiedad, lo que significa que se debe de llevar a cabo el peor escenario (de manera simbólica) de lo que se teme que pueda suceder, para liberarse del temor y aceptar la situación, liberándose de la creencia al ésta ya haber sucedido, por lo que si el miedo es a la muerte tiene que morir (simbólicamente), si el miedo es al fracaso debe vestirse de vagabundo y pedir limosna, si a estar solo debe irse al desierto y gritar con todas sus fuerzas “estoy conmigo”, por poner algunos ejemplos.

- El acto debe ser algo que nunca antes allá sido hecho, ya que por lo general se vive en un círculo vicioso de hábitos y al liberarse de este, la persona puede descubrir una personalidad más auténtica y por lo tanto más sana

- Debe de ser un acto difícil de realizar y mientras más difícil sea más beneficios puede traer su ejecución, ya que esto demostrará la voluntad que se tiene de cambiar la situación con la que esta insatisfecha la persona y que es el motivo de la consulta.

- Siempre debe terminar de manera positiva ya que no vale la pena cambiar una sensación desagradable por otra, por lo que la resolución del acto debe de ser una actividad purificante, satisfactoria y tranquilizadora. Jodorowsky suele utilizar la miel como elemento endulzante en un acto necesariamente violento, desagradable o agresivo, o la tierra como purificante, por lo que en ocasiones recomienda enterrar los elementos utilizados en el acto psicomágico.

Si el consultante está dispuesto a acatar estas condiciones y seguir las indicaciones diligentemente entonces puede ser apto para una recomendación psicomágica.

Ejercicios psicomágicos

Sería imposible redactar todas las aplicaciones que tiene la psicomagia, además de las diferentes formas de elaborar un acto psicomágico y tomando en cuenta que cada acto debe de adaptarse a la persona que lo solicita son más de los que en este estudio se podrían escribir, es por eso que se han seleccionado algunos ejemplos que

permitan aclarar lo ya antes expuesto. Cabe destacar que los ejercicios planteados a continuación fueron extraídos del Manual de Psicomagia de Jodorowsky (2009).

Duelo por abortos

En este caso, Jodorowsky recomienda que la mujer elija un fruto pequeño, que va a representar el feto perdido, después, desnuda debe colocarse el fruto en el vientre y tiene que envolverse junto con el fruto con cuatro vueltas de un vendaje color carne, se pondrá en la posición en la que padeció el aborto y le pedirá a un hombre amado o un buen amigo que con un cuchillo corte un poco las vendas, lo suficiente como para poder sacar el fruto, durante el acto la mujer debe dejar surgir su pena y enojo, ya sea llorando, quejándose, insultando o de cualquier forma en la que pueda expresar lo que siente. Después, pondrá el fruto en una caja decorada por ella y junto a su acompañante tienen que llevar a enterrar la caja en un sitio apartado y agradable, mientras ella lleva una piedra negra en la boca, símbolo de la pena acumulada, ambos cavarán un hoyo con las manos en el cual se depositara la caja y ella escupirá la piedra negra, él le pasara con un beso un dulce de color rojo, simbolizando la dulzura de la vida. Taparán el hoyo plantando en ese lugar una pequeña planta y de ser posible tendrán relaciones sexuales en ese lugar, si esto no es posible entonces deben ir a un café a tomar algo agradable. Si la mujer ha padecido más de un aborto deberá de aumentar la cantidad de frutos en la caja y de piedras en la boca.

Simbiosis madre-hija/hijo

Este caso es prescrito para personas a las que su madre las ha tratado como una extensión de sí misma y por lo tanto los ha obligado a ser como ella y a realizar aquello que ella no pudo para resolver sus frustraciones. Para que el hijo y la madre se liberen de este tipo de relación lo que se recomienda es que, primero, se realice una confrontación en el que el hijo explique su inconformidad y le haga comprender el daño que le hace su actitud egocéntrica, después, ambos deben elegir cada quien un color distinto de listones y parados frente a frente atarse mutuamente los listones a las muñecas, los tobillos, la cadera y el cuello. El hijo o la hija deberá entonces exclamar “tú eres tú y yo soy yo” palabras que repetirá la madre, luego cada quien cortara con unas tijeras los cordones que ha elegido. Una vez realizada la separación ambos deben de ir a un lugar con tierra fértil y ahí enterrar los listones

evitando mezclarlos y en ese lugar plantar dos plantas, una elegida por la hija/hijo y la otra elegida por la madre.

Esta práctica se recomienda combinar con otra en la que el hijo/hija deberá ampliar una fotografía del rostro de su madre a tamaño real y hacerse una máscara con ella, después, con la máscara puesta deberá visitar lugares y personas conocidas, con la intención de comprender lo que es ver la vida con los ojos de su madre para identificar que actitudes son de ella y cuales son verdaderamente propias, una vez hecho esto, frente a la madre deberá quitarse la máscara y hacerla pedacitos entregándoselos a su madre y diciendo “Gracias por todo lo que me diste, ahora puedo ser yo mismo/misma”.

Incapacidad para convertirse en adulto

Algunas personas, a pesar de haber llegado a la edad adulta, siguen manteniendo una actitud infantil que evita que se realicen personal, social, económica o laboralmente, ya sea por haber creado una dependencia hacia los padres en la que, por acción de ambas partes, se generan situaciones en las que se evita que el hijo se aleje del seno familiar por miedo al fracaso, al rechazo, a la pobreza, la soledad, la responsabilidad e incluso hasta miedo al éxito. Para que estas personas comiencen el camino de su emancipación, deberá dejar de llamar a sus progenitores mamá y papá, ya que estos vocablos que han sido inculcados desde la infancia se vuelven símbolos de poder y dependencia sobre el hijo, por lo que si no se libera de ellos difícilmente tendrá la sensación de convertirse en adulto. Para ayudarse a lograrlo el hijo deberá conseguir dos piedras de por lo menos un kilo, en una escribirá “mamá” y en la otra piedra “papá” (para hijos de padres solteros en los que no existe una relación con alguno de los padres bastara con hacerlo con la piedra de la persona con la que si se tiene una relación), entonces, ira a un camino alejado de su casa y la población en la que vive, de ser posible por un camino de terracería, avanzara caminando y lanzando las piedras por delante lo más lejos posible, al alcanzarla la recogerá y caminará tres pasos para volver a repetir el proceso hasta recorrer tres kilómetros. Después, la enterrara cubriéndola antes con miel y desde ese momento dejara de utilizar esas palabras para referirse a sus padres.

Mal de amores

Este acto es para las personas que sufren después de una decepción amorosa, ya sea un rechazo o ruptura. Y ya que el sufrimiento del abandono nace en la infancia, cuando los padres lo dejan y el niño cree que no van a regresar y posteriormente en la adultez se proyecta estos sentimientos en la pareja, la persona debe aprender a desvincularse también con algunos hábitos familiares, por eso a estas personas se les recomienda cambiar completamente los hábitos alimenticios, por ejemplo, volviéndose vegetariano si se es carnívoro y viceversa, de esa manera aprenderá a relacionarse de diferente manera con el mundo, además de que debe hacer conciencia de este hecho diciendo “Quien sufre no soy yo, es mi niño interior”. También se recomienda ir a un lugar con mar y mientras trota en la playa, metiendo los pies al agua, debe repetir “Dolor, no eres mío” llevando todo el tiempo una bolsa con el corazón de una ternera y la foto del amante además de una foto del padre que sea del mismo sexo del amante, esto lo debe hacer durante tres días y finalizados deberá enterrarlo plantando encima un manzano. Si a pesar de esto sigue sufriendo deberá reunir una gran fuerza de voluntad y quitarse metafóricamente el corazón, para lo cual a media noche deberá acostarse desnudo en el suelo, rodeado de 12 velas y pegarse con miel la fotografía del amante sobre el pecho en el lugar del corazón, después, apilando siete platos se los presionara contra el pecho como si tratara de incrustárselos. Luego deberá de romperlos uno a uno con un martillo, primero con golpeándolos suavemente y después un golpe fuerte para romperlo, esto lo debe de repetir siete veces, expresando su pena lo más intensamente posible, con gritos, llanto o palabras que exterioricen su dolor. Finalmente, cuando la foto quede al descubierto verterá sobre ella sangre artificial y sintiendo como si la fotografía tuviera raíces hasta su corazón deberá simular una lucha por arrancársela hasta que, con una exclamación de triunfo festejara el por fin habérsela quitado, arrugará la fotografía hasta hacer una bola, se limpiara el pecho con una toalla en la que se haya impreso la imagen de una mujer santa, como una virgen o una diosa (en el caso de que la amante haya sido mujer y si era hombre entonces su correspondiente masculino, como Jesucristo o algún hombre santo), se frotara la zona con medio limón y meterá en una bolsa todos los materiales utilizados, la fotografía, las velas, los platos, el martillo, la sangre falsa y el limón, pero guardará la toalla debajo del colchón, se maquillara la cara y las manos de color plateado y saldrá a la calle a caminar, tirará la bolsa en el primer basurero que encuentre, luego, aun maquillado ira a un bar a beber hasta emborracharse.

Quitarse etiquetas

Este ejercicio se recomienda para personas que son acosadas por las etiquetas que se les han impuesto por los padres, compañeros, educadores o personas con cierta autoridad, como los jefes de un trabajo. Para esto debe conseguir etiquetas adhesivas y en ellas escribir la mayor cantidad de etiquetas (clasificaciones negativas) que le hayan dicho, por ejemplo: “eres un inútil”, “eres un flojo”, “estás loco”, “estás gordo”, “eres estúpido”, “no sirves para nada”, “nunca vas a lograr nada en la vida”, “nadie te va a querer”, “te ves mal vestido así”, “eres un mentiroso”, “desagradecido”, “vanidoso”, “feo” y todo tipo de acepciones que sienta que se le han adjudicado. Una vez escritas deberá pegárselas por todo el cuerpo y salir a caminar a un lugar concurrido y pasear la mayor cantidad de horas posibles, de regreso a casa deberá despegarse todas las etiquetas y con ellas formar una bola que debe tirar en un basurero público. Al finalizar debe frotarse por todo el cuerpo una loción agradable para sí mismo.

Como estos existen muchos otros ejercicios que empíricamente Jodorowsky ha demostrado que tienen la capacidad de aliviar los padecimientos emocionales y psicológicos de las personas que lo consultan, algunos pueden ser incómodos, molestos e incluso desagradables, pero la función del acto psicomágico es realizar la recreación de un evento del pasado o una representación física de un sentimiento o emoción que no se ha podido superar, llevándolo al ámbito de lo simbólico para que a partir de la confrontación “directa” con el problema se pueda llevar a cabo una resolución.

Lo psico en Psicomagia

Aunque Jodorowsky no llevo ninguna instrucción formal de psicología se pueden identificar en sus propuestas los mismos principios epistemológicos de la teoría cognitivo-conductual, por ejemplo, el hecho de considerar la realidad como una ilusión construida a partir de las creencias socialmente aprendidas y que por lo tanto no es fija ni inalterable (Feixas y Villegas, 2000). Jodorowsky se percató de esto al comparar la realidad con un sueño y su capacidad de modificarlo desde la poesía, al generar actos en los que se altera el orden cotidiano de la vida es posible alterar

la percepción que se tiene de esta y por lo tanto ser capaz de cambiar la realidad, del mismo modo en el que una persona se convence de que el sol sale todos los días puede también convencerse de que siempre que intenta algo fracasa, de que cuando llueve se pone triste, que es tímido para hablar en público, agresivo cuando alguien no lo entiende o que todos hablan mal de él a sus espaldas, por lo que actuara en consecuencia a estos pensamientos, generalmente buscando la manera de reafirmar sus creencias, reforzando las mismas y evitando las situaciones que pudieran mostrarle otras opciones, lo que genera una percepción de la realidad que aunque no sea la más adecuada es la más coherente con las predicciones que la persona hace de sí mismo, de su mundo y de su futuro. Es por esto que la Psicomagia al igual que los principios propuestos por Kelly no se interesa en si por la "verdad" de los que ha sucedido, sino por el conglomerado de interpretaciones subjetivas del sujeto, familia y/o comunidad y su posible desajuste (Caro, 2007).

Partiendo de esta premisa, se considera que lo más relevante son los significados que se le atribuyen a las situaciones y es sobre estos que se vuelve necesario trabajar cuando no permiten el cumplimiento de las metas y propósitos de la persona, por eso, tanto la psicomagia como las diferentes técnicas psicoterapéuticas de corte cognitivo-conductual buscan modificar la interpretación que se da a los hechos y no a los hechos en sí mismo, ya que no es posible controlar lo que pasa, pero si el cómo se percibe.

Y en la intervención se pueden tomar los actos de psicomagia como una práctica en la que se entrenan habilidades de afrontamiento ante una situación simulada del evento que genera malestar, de un modo muy similar al que se utiliza en la terapia de rol fijo de Kelly, la desensibilización sistemática de Wolpe o la racional emotiva de Ellis, con el objetivo de experimentar la situación de un modo distinto al cotidianamente se está acostumbrado, para rescatar de la experiencia el beneficio que le produjo el cambio y reestructurar la creencia de lo que se piensa que puede suceder, mejorando su capacidad para manejarse eficientemente frente a la situación real.

Ahora que se conocen las características y funciones de las practicas simbólicas, desde la limpia hasta la psicomagia, se procederá con las conclusiones, en las que se contrastaran los efectos de estas prácticas con lo que dice la teoría cognitivo-conductual.

CONCLUSIONES

La práctica psicológica y la psicoterapia siempre han sido objeto de prejuicios y vistos con cierto recelo, ya que tienen el propósito de identificar los problemas que generan malestar entre las personas y buscan encontrarle solución a partir de la modificación de pensamientos y conductas que no permiten el desarrollo pleno de la persona o el cumplimiento de sus objetivos, pero para que esto sea posible es necesario que en primer lugar el individuo se dé cuenta de que necesita ayuda y después se atreva a pedirla, lo cual puede ser la etapa más difícil de la terapia ya que hay quienes por vergüenza u orgullo no lo hacen y por lo tanto pueden pasar toda su vida repitiendo los mismos errores sin saber que existen otras opciones que pudieran ser más satisfactorias o que pudieran traerle mayores beneficios. Sin embargo, la psicoterapia se ha relegado a una práctica “solo para locos” porque hay quienes tienen la creencia de que si necesitas ayuda es porque debe de ser un problema grave, un error basado en la comparación con la medicina, siendo que hay enfermedades que el cuerpo tiene la capacidad de combatir y sanar solo, pero para las enfermedades graves hay que acudir al doctor, situación que no se aplica a los problemas psicológicos ya que un conflicto no resuelto va a seguirse presentando hasta que se resuelva, aumentando en intensidad si no se atiende como sistema de alerta natural de que algo no anda bien y lo que podría haber sido algo “pequeño” en un principio puede llegar a ser muy peligrosos en el futuro. Aun así, algunas personas prefieren negar su situación y mantener su condición, no porque esto sea lo que quieren sino porque es lo más fácil o porque desconocen otra cosa.

No obstante, hay quienes optan por otras alternativas que les ayuden a mejorar las capacidades que tienen para afrontar sus problemas y enfrentarse a la vida, dependiendo de la manera en la que estas prácticas se ajustan a las creencias e ideologías de cada persona es que se vuelven más viables como opción para la atención de sus inquietudes, algunas de estas técnicas vienen de prácticas ancestrales y a pesar del tiempo siguen siendo efectivas, otras son de creación más reciente y no por eso más (o menos) validas que las demás, finalmente es un criterio que se juzga de manera personal a partir del modo en el que se adecua a la representación que cada quien hace de su realidad.

Es por esto que sería un error de la psicología y la psicoterapia descartar todas estas prácticas solo por no provenir de estudios formales o de enfoques académicos, aunque tampoco se pueden aceptar todas simplemente porque son empleadas por la gente, es necesario analizar las diferentes propuestas para poder sugerir de manera más adecuada la técnica más pertinente para la situación.

Para este estudio se eligieron cuatro técnicas que representaran las practicas simbólicas, las cuales son definidas como aquellas que a partir del uso del significado simbólico son capaces generar un cambio en beneficio de las personas quienes las practican y aunque no son las únicas que existen el análisis de estas permite la inclusión de todas las que se rijan bajo los mismos principios.

Un principio fundamental en el que están basadas todas las practicas simbólicas es que la realidad es un cúmulo de interpretaciones que a lo largo de la vida se van desarrollando mediante la experiencia y la integración a un contexto socio-cultural que marca la pautas para lo que es correcto e incorrecto, esto coincide con la propuesta del constructivismo (una rama de la teoría cognitivo-conductual) que explica que la realidad es una construcción creada a partir de los acuerdos sociales, en la que el sujeto es un representante proactivo de esta, lo que quiere decir que tiene la capacidad de modificar la realidad y que las modificaciones que se hacen en esta también lo cambian a él (Caro, 2007). En las prácticas de la Limpia y Temazcal podemos identificar la influencia que tiene este criterio cuando se les adjudican propiedades perjudiciales a los sentimientos y pensamientos negativos, tanto a los propios como a los ajenos, otorgándoles la capacidad de enfermar a un cuerpo, así como de causarle desgracias, por lo que utilizando la misma creencia se les atribuyen propiedades benéficas a las plantas, los cantos, el humo o los bálsamos para poder extraer o expulsar el elemento perjudicial. De esta manera, aunque el bien y el mal no tienen propiedades físicas es a partir del orden que se le da a la realidad que es posible encontrar, personas, situaciones, lugares e incluso objetos que estén investidos con estos rasgos (buenos y malos), los cuales pueden ser aprendidos por experiencia o la sociedad se encarga de definir cales son, advirtiendo cuales son las consecuencias de interactuar con ellos, tanto en beneficio como en perjuicio. Es también gracias a la interpretación que se hace del beneficio biológico percibido después del Temazcal que este genera una sensación de bienestar general, por lo que el efecto terapéutico también se vale de la modificación del estado físico para mejorar el estado psicológico.

Otro criterio fundamental que comparten las practicas simbólicas con las teorías cognitivo-conductuales es la importancia del pensamiento como elemento que rige las conductas y las emociones (Bunge, Gomar y Mandil, 2009), razón por la cual la meta de la meditación es la de tomar control de los pensamientos, ya sea dirigiéndolos de manera más productiva o restringiéndolos si dejan de ser funcionales, tal como lo hace la terapia de desensibilización sistemática ante situaciones que generan ansiedad y a partir de la exposición controlada y la aplicación de técnicas de relajación una persona es capaz de reducir la reacción ansiosa, que deja de ser automática para hacer consiente la situación y actuar de manera más lógica o adecuada.

También se pueden encontrar similitudes entre la técnica de *juego de roles* de Gluhoski y Young y la Psicomagia, ya que en ocasiones también se maneja la interpretación de papeles como medio para la toma de conciencia, tanto de sí mismo como de las interpretaciones que se hacen de los demás, de modo que en el juego de roles se puede interpretar el papel de la persona con la que se tiene el conflicto para después interpretarse a sí misma respondiendo de manera asertiva a la situación que previamente le causaba conflicto, mientras en la psicomagia se puede actuar el papel de un personaje ficticio el cual ya debería saber cómo resolver el problema y dejando que sea el personaje el que guíe sus pasos darle fin a sus preocupaciones, ante estas nuevas situaciones se crean hipótesis de que es lo que pudiera pasar y al experimentarlas se comprueban o se rechazan reforzando la actitud más adecuada para la situación, lo cual es un ejercicio que se lleva a cabo en la terapia de constructos de Kelly. Estos ejercicios no siempre funcionarán a la primera, pero los entrenamientos constantes de las habilidades aprendidas durante estas actividades mejorarán sus posibilidades para actuar de manera más adecuada ante las situaciones problemáticas, fortaleciendo las actitudes positivas y reduciendo las desadaptativas (Caro, 2007).

Cabe destacar que las conclusiones no se reducen a las practicas simbólicas descritas en este estudio, el objetivo es que el mismo análisis pueda ser aplicado a las diferentes practicas simbólicas que se utilizan para resolver los problemas psicológicos, emocionales o conductuales, ampliando el bagaje de conocimientos y técnicas del psicólogo y el psicoterapeuta, para poder establecer una mejor relación con la comunidad que requiera atención, adaptándose a las necesidades ideológicas y fortaleciendo el mismo sistema de creencias sin descartar los fundamentos

epistemológicos de la psicología, en palabras de Feixas y Villegas (2000) “hay que ser técnicamente eclécticos pero teóricamente consistente” (p.123). Es por esto que se propone que al igual que como se realizó en este estudio, se utilice la teoría cognitivo conductual para evaluar las diferentes técnicas que se utilizan como alternativa a la terapia psicológica, para darles un sustento teórico y validarlas en el caso de ser efectivas o por el contrario descartarlas si no cumplen con los criterios de la teoría, de tal modo que se puedan utilizar las diferentes practicas simbólicas que ofrece el ingenio y la tradición humana tomando en cuenta la forma en la que se adecuen a la resolución del problema y no en un prejuicio por su origen, analizando terapias como el uso de mandalas, la música que cura, las constelaciones familiares, la risoterapia, pranayama (ejercicios respiratorios), feng shui, los rezos o recitación de mantras, la confesión y comunión católicas e incluso las zooterapias como la equinoterapia, delfinoterapia o caninoterapia, recuperando de estas sus beneficios a la psicología para ampliar la gama de recursos que el psicoterapeuta puede utilizar para intervenir de manera más adecuada a las características del problema y de quien lo presenta.

Es importante tomar en cuenta las implicaciones que tiene el uso de cualquiera de estas terapias, ya que cada una tiene un trasfondo histórico cultural organizado del cual es necesario estar bien informado, ya que hay sistemas ideológicos muy sensibles con los que se debe tener cuidado de no cometer equivocaciones que en vez de beneficiar perjudiquen a las personas, por ejemplo, los exorcismos son prácticas que pueden considerarse simbólicas por el uso de elementos significativos para el tratamiento de un malestar, pero para poder intervenir es necesaria la aceptación de la existencia de entes capaces de causar un gran daño, por lo cual puede ser muy peligrosos para la persona que es tratada como para el que lo realiza.

Finalmente quisiera destacar las palabras de Isabel Caro Gabalda (2007) quien menciona “la práctica de cualquier forma de psicoterapia se puede entender como un arte para el cual se debe de haber estudiado en la Facultad de Bellas Artes” (p. 57) y esto es porque sin importar cual se la técnica que se utilice siempre debe de hacerse con la entrega con la que un pintor pinta, un escultor esculpe o un bailarín danza, imprimiendo en cada movimiento un parte de sí mismo, entregándose al mundo con la idea de hacerlo mejor cada día y un poco más bello sin perder de vista el valor de la teoría pero fomentando la libertad ideológica y el respeto a la diversidad de creencias.

REFERENCAS

- Aguilar, G. y Musso A. (2008) La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Fundación Universitaria Konrad Lorenz*, 15(1), 241-258.
- Aguilar, G. y Musso A. (2008) La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258.
- Alcina, Franch, J. (1994) Plantas medicinales para el temazcal mexicano. *Estudios de cultura náhuatl*, 24(1), 15-26.
- Alcina, Franch, J., Ciudad, Ruiz, A. e Iglesias, Ponce de León, M. J. (1980) El "Temazcal" en Mesoamérica: evolución, forma y función. *Revista Española de Antropología Americana*, 10(1), 93-132.
- Aparicio, Mena, A. J. (2006) El Temazcal en la cultura tradicional de la salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de antropología*, 22(1), 1-11.
- Aparicio, Mena, A. J. (2009) La limpia en las etnomedicinas mesoamericanas. *Gazeta de antropología*, 25(1), 1-13.
- Becoña, Iglesias, E. y Oblitas, Guadalupe, Luis (2004) Terapia Cognitivo-conductual. En Luis Oblitas, Guadalupe (compil.), ¿Cómo hacer psicoterapia exitosa? Los 22 enfoques más importantes en la práctica psicoterapéutica contemporánea y de vanguardia (pp. 114-142). Bogotá D.C., Colombia: PSICOM Editores.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson. L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Denvi, G. (2006) Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bunge, E., Gomar, M. y Mandil, J. (2009) *Terapia cognitiva con niños y adolescentes: Aportes Técnicos*. Buenos Aires, Argentina: Librería Acadia Editorial.
- Capdevila, M. (2008) Una imagen del laberinto. La interpretación logomílica de la salud y de la enfermedad. En Solare, Altamirano, B. (Ed.), *Lluís Duch, antropología simbólica y corporeidad cotidiana* (pp 41-58). Cuernavaca, México: UNAM CRIM.

- Cardenal, E. (1967) In Xóchitl in cuícatl. *La palabra y el hombre*, 44(1), 665-695.
- Caro, Gabalda, I. (2007) *Manual teórico práctico de psicoterapias cognitivas*. Sevilla, España: Editorial Descleé de Brouwer.
- Chávez, Mejía, M. C., White, Olascoaga, L., Moctezuma, Pérez, S., y Herrera, Tapia, F. (2017) Prácticas curativas y plantas medicinales: un acercamiento a la etnomedicina de San Nicolás, México. *Cuadernos Geográficos*, 56(2), 26-47.
- Dansilo, S. (2012) *Surgimiento de las ciencias cognitivas: contexto y arquitectura ideológica*. Montevideo, Uruguay: Bibliotecaplural.
- Davis, D., M. y Hayes, J., A. (2011) What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- Feixas, G. y Villegas, M. (2000) *Constructivismo y psicoterapia*. Sevilla, España: Editorial Descleé de Brower.
- Gallardo, Salazar, L. M. (2007) *Mesoamérica: una alternativa epistémica no Kantiana*. En Martínez, Contreras, J. Y Ponce de León, A. (coord.) *El saber filosófico: tópicos del saber filosófico*. Distrito Federal, México: Siglo XXI.
- García, R., E. (2011) La intervención psicológica y la presunta emergencia de la dimensión poética: valoración y crítica de algunos planteamientos actuales. *Teoría y crítica de la psicología* 1(1), 142–163.
- Gómez, Gallego, J. J. (2007) La medicina tradicional y el problema de la salud: Inicio en el recorrido de la salud mental. *Revista científica Guillermo de Ockham*, 5(1), 13-28.
- González, J. (2008) Filosofía y ciencias cognitivas. *Inventio, la génesis de la cultura universitaria en Morelos*, 1(8), 57-66.
- González, Chevez, L. (2017) El proceso terapéutico en la medicina tradicional mexicana: algunas claves para su interpretación. *Nueva Antropología*, 30(86), 9-34.
- Jodorowsky, A. (2001) *La danza de la realidad*. Chile: Ediciones Siruela.
- Jodorowsky, A. (2004) *Psicomagia, Una terapia pánica*. Madrid, España: Ediciones Siruela.

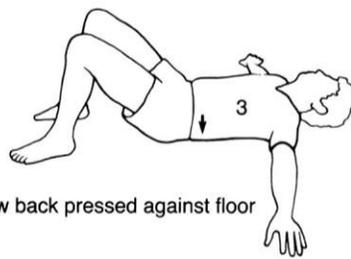
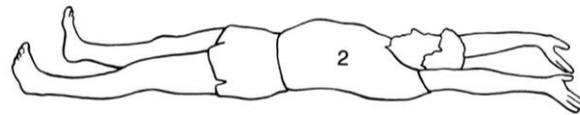
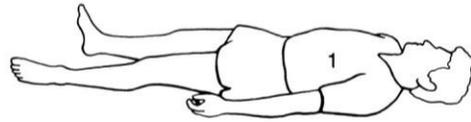
- Jodorowsky, A. (2009) Manual de Psicomagia. México D. F., México: Mondadori.
- Limpia (2009) Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana. Recuperado de :<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/termino.php?l=1&t=limpia&letra=L&opcion=D&id=5589>
- López, Maya, E. y Hernández, Pozo, M., R. (2016) Descripción contingencial de prácticas formales de atención plena “mindfulness”. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 22(44), 49-62.
- Manoiloff, L., Ferrero, C. y Ramírez, A. (2016) El porqué de la evolución de la psicología cognitiva, en general. En Altamirano, P. (compil.) Psicología. Historia, orígenes, teorías y corrientes (pp. 123-165) Buenos Aires, Argentina: Editorial Brujas
- Mañas, Mañas, I., (2009) Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de psicología*, 50(1), 13-29.
- Martí, S. (1960) *Simbolismo de los colores, deidades, números y rumbos*. En Garibay, A., M. (direc.) Universidad Nacional Autónoma de México (Vol. 2). Distrito Federal, México: Estudios de cultura Náhuatl.
- Méndez, López, M. (2007) Estados alterados v/s no-ordinarios de conciencia: Un Marco Transpersonal-Integral para Comprender la Ingesta Ceremonial de Enteógenos. *Cuadernos de neuropsicología*, 1(3), 182-195.
- Mendoza, García, J. (2010) Vygotsky y la construcción del conocimiento. *Notas: Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.*, 6(1), 159-164.
- Miller, G. A. (2006) La Revolución Cognitiva: Una Perspectiva Histórica. *Psicología*, 25(2) 79-90.
- Muñoz, Martínez, A., M., Monroy, Cifuentes, A., L. y Torres, Sánchez, L., M. (2017) Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. *Psicología USP*, 28(2), 298-303.
- Nezu, A., M., Nezu C., M. y Lombardo, E. (2006) *Formulación de casos y diseño de tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. Sonora, México: El Manual Moderno.

- Ortiz, Butrón, A. (2005) El Temazcal arqueológico. *Arqueología Mexicana*, 74(1), 52-56.
- Parra, Delgado, M., Montañés, Rodríguez, J., Montañés, Sánchez, M. y Bartolomé, Gutiérrez, R. (2012) Conociendo Mindfulness. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27(1), 29-46.
- Pedraja, M., J., Romero A. y Marín J. (2009) La psicología cognitiva. En Sáiz (coordinadora), *Historia de la psicología* (pp. 381-408) Barcelona, España: Editorial UOC.
- Pérez, Martínez, J., A. (2007) La Significación del Símbolo: Una Aproximación Entorno a Piaget. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 10(2), 82-93.
- Piaget, J. (1959) *La formación del símbolo en el niño*. D.F, México: Fondo de cultura económica
- Pickren, E. y Rutherford, A. (2010) *A history of modern Psychology in context*. New jersey, Unated States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Rico, Velázquez, L., A., Ríos, Popoca, A., Zagai, García, S., K. y Carranza, Vergara, D. C. (2010, Octubre). Una mirada más de cerca al temazcal: renaciendo del vientre de la madre tierra. *Tlahui-Medic*, 31. Recuperado de www.tlahui.com/medic/medic31/temazcal102010.html
- Roque, Ortiz, A., M. (2009) *Terapias alternativas en la atención a problemas psicológicos* (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional Autónoma de México, Los Reyes Iztacala, Estado de México
- Sahagún, Fray Bernardino (1830) *La historia general de las cosas de la nueva España* (Tomo 3). México: Imprenta del ciudadano Alejandro Valdés.
- Sánchez, Gutiérrez, G. (2011) Meditación, *mindfulness* y sus efectos biopsicosociales (revisión de literatura). *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 223-254.
- Sandoval, Forero, E., A., (2003) *El Temazcal Otomí: ritual de purificación, sanación y refrescamiento*. Toluca, México: Universidad Autónoma Indígena de México.
- Santibáñez, Fernández, P., M., Román, Mella, M., F., Chenevard, C., L., Espinoza, García, A., E., Iribarra, Cánceres, D., E. y Müller, Vergara, P., A. (2008) Variables inespecíficas en Psicoterapia. *Terapia Psicológica*, 26(1), 89-98.

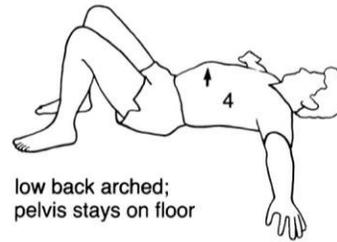
- Sola-Morales, S. (2014) Hacia una epistemología del concepto de símbolo. *Cinta Moebio*, 49(1), 11-21. *Tratamientos cognitivo-conductuales. Un enfoque basado en problemas*. Sonora, México: El Manual Moderno.
- Valdés, García, H. J. (2008) De los baños romanos al temazcalli prehispánico: la interpretación de Vitruvio, V, 10 por Pedro José Márquez (1741-1820). *Nova Tellvs*, 26(2), 251-269.
- Valdés-Cobos, A., Cruz-Galicia, A. (2013) La construcción social del baño de temazcal en dos comunidades de la mixteca oaxaqueña: Santiago Yolomécatl y san Andrés Chicahuaxtla. *Ra Ximhai*, 9(2), 51-64.
- Vásquez, Dextre, E., R. (2016) Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*, 79(1), 42-51.
- Velásquez, A. (2012) Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia. *Revista Pequén*, 2(1), 148-160.
- Vielma, Vielma, E. y Salas, M., L. (2000) Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Educere*, 3(9), 30-37.
- Walsh, R. y Shapiro, S. (2006) The meeting of meditative disciplines and Western Psychology. *American Psychologist*, 6(3), 227-239.
- Watrin, J. P. y Darwich, R. (2012) On Behaviorism in the Cognitive Revolution: Myth and Reactions. *Review of General Psychology*, 16(3) 269 –282.
- Zaldivar, Pérez, D., F. (1995) Arte y Psicoterapia. *Revista Cubana de Psicología*, 12(1-2), 45-64.
- Zaldivar, Pérez, D., F. (1995) Arte y Psicoterapia. *Revista Cubana de Psicología*, 12(1-2), 45-64.
- Zepeda, Galván, M. (2014) Concepto del ser humano y prácticas de intervención en la psicomagia de Alejandro Jodorowsky (Tesis de Pregrado) Universidad Nacional Autónoma de México, Los Reyes Iztacala, Estado de México.

ANEXO

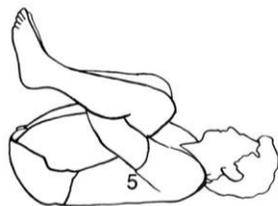
SECUENCIA DE POSTURAS DE YOGA ACOSTADO



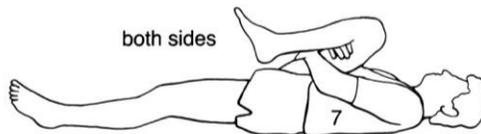
low back pressed against floor

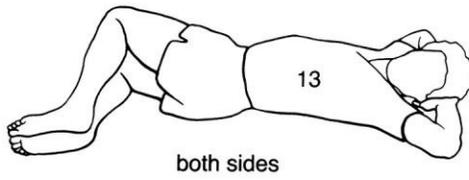
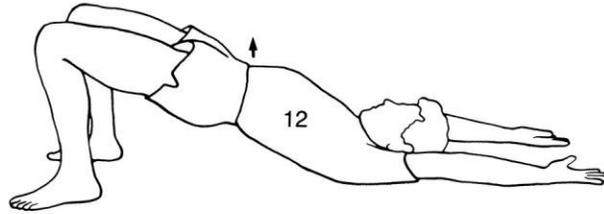
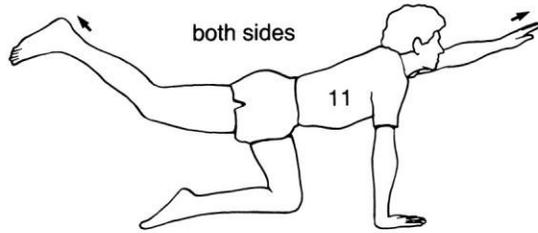
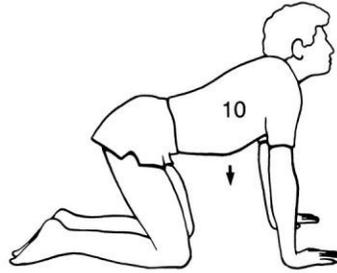
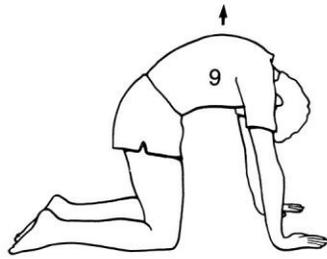
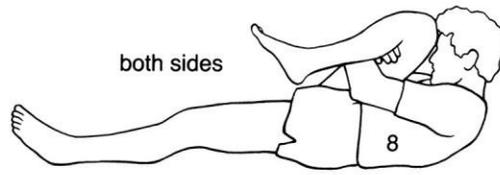


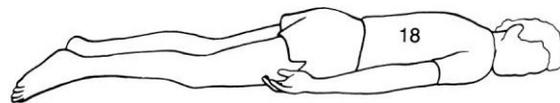
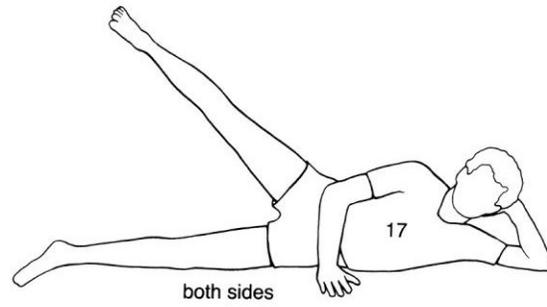
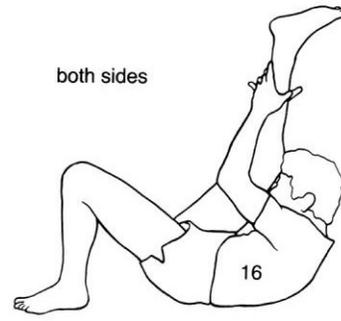
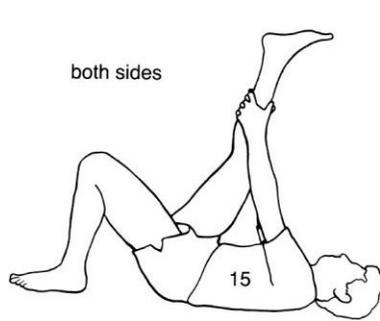
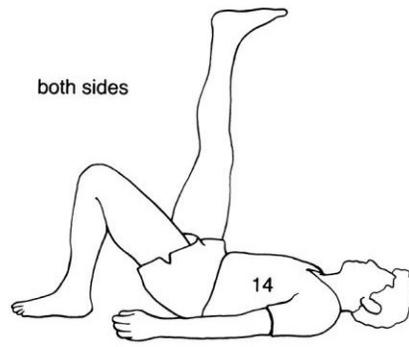
low back arched;
pelvis stays on floor

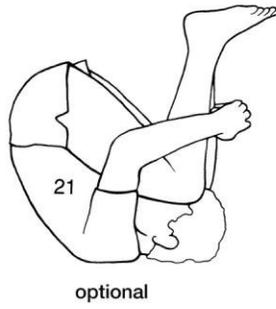
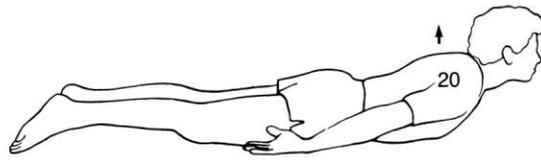
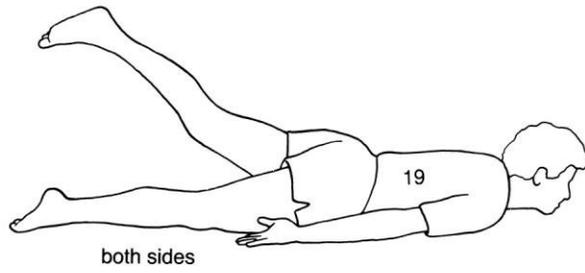


both sides

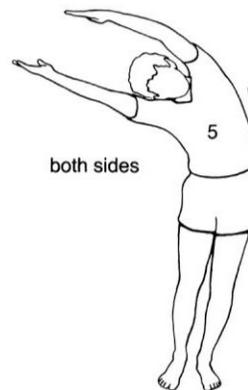
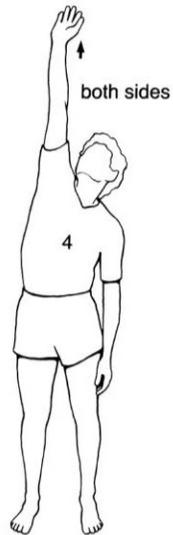
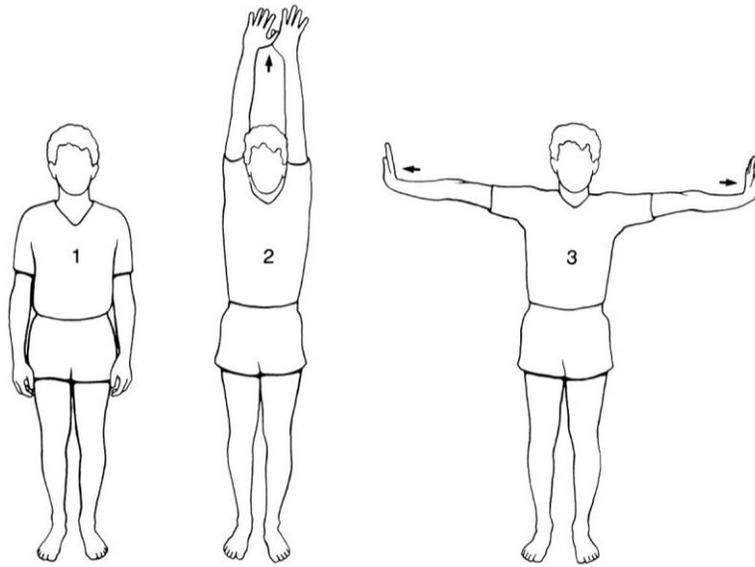




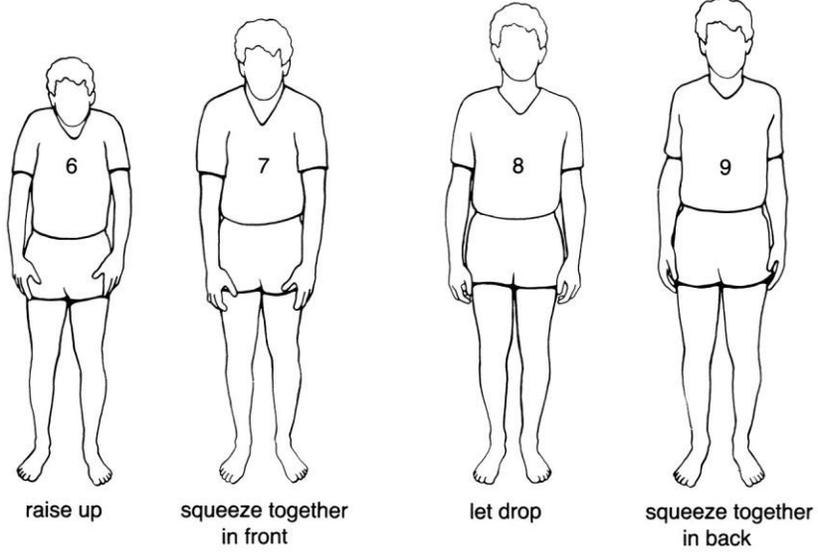




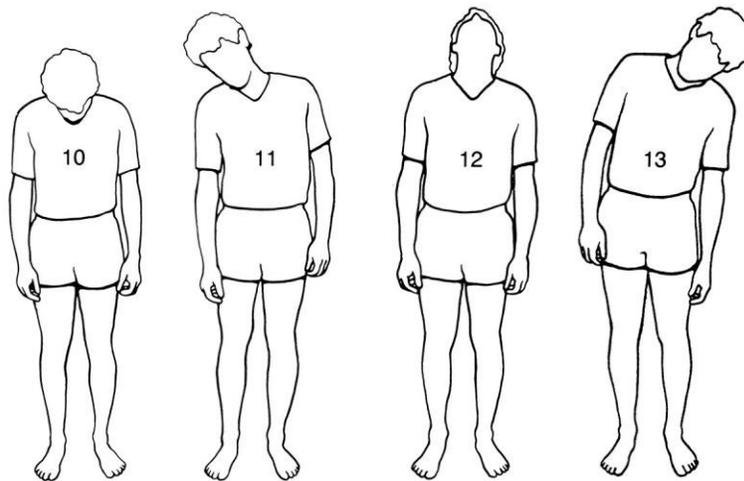
SECUENCIA DE PASOS DE YOGA PARADO

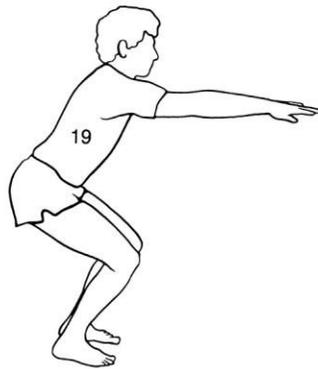
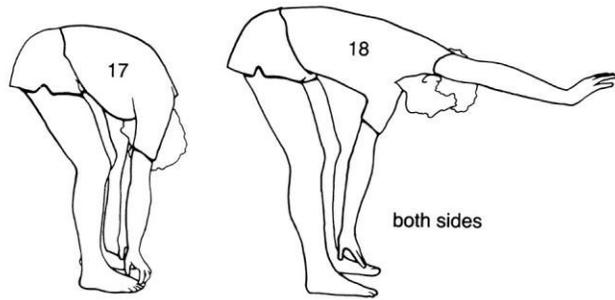
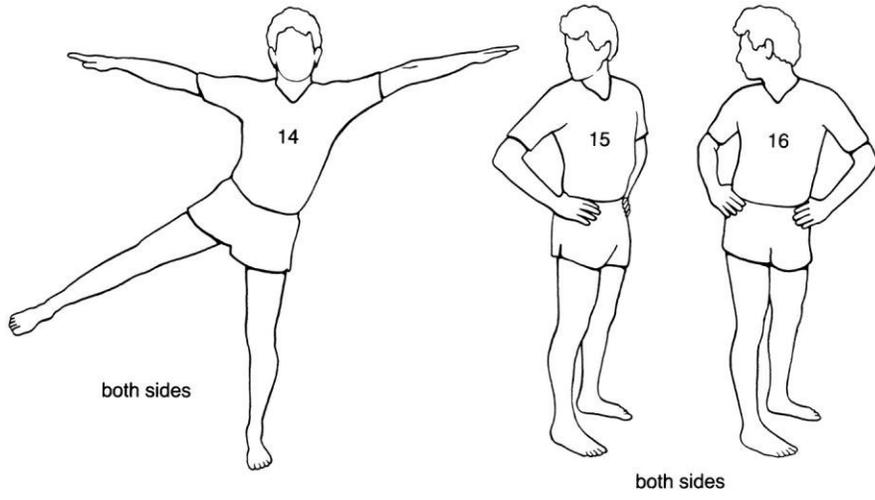


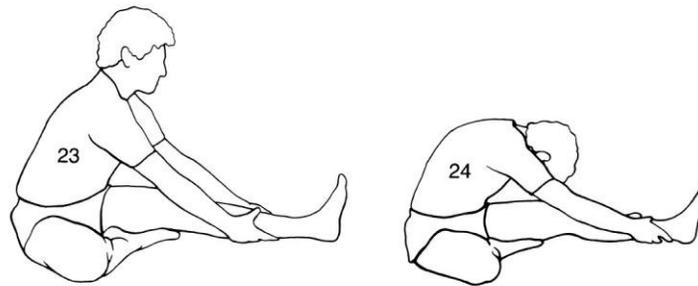
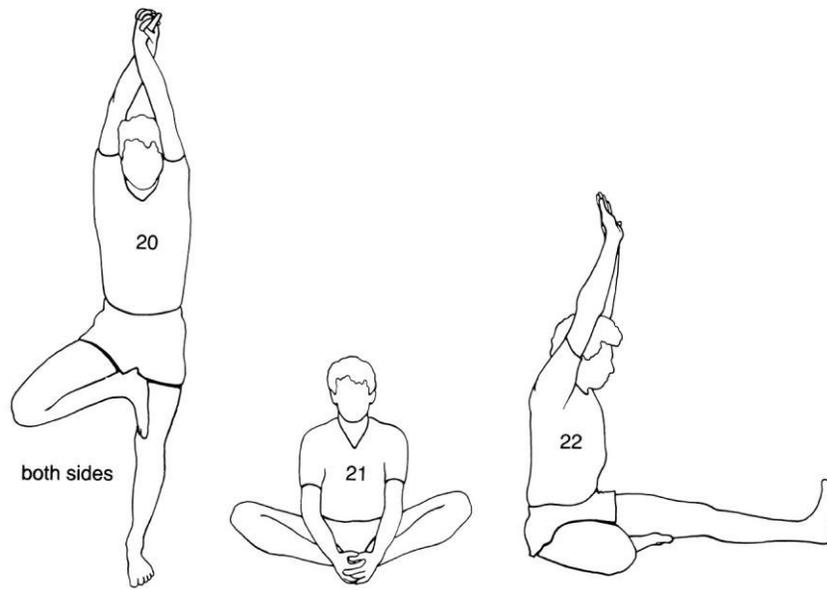
shoulder rolls: do in forward, then backward directions



neck rolls: do in one direction, then the other







repeat 22 to 24 on other side



