

GUÍA METODOLÓGICA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LA SANACIÓN DE TRAUMAS DESDE LA COSMOVISIÓN MAYA

*Dirigido a mujeres adolescentes sobrevivientes de violencia y
mujeres indígenas guatemaltecas*



Iximulew, Oxib'Tz'i' / Guatemala, Agosto 2019

Con el apoyo de:



GUÍA METODOLÓGICA DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL PARA LA SANACIÓN DE TRAUMAS DESDE LA COSMOVISIÓN MAYA

Asociación Ixoqib' MIRIAM

Iximulew, Oxib'Tz'í'
Guatemala, Agosto 2019



Guía Metodológica de Atención Psicosocial para la Sanación de traumas desde la Cosmovisión Maya.

Con el apoyo de KINDERPOSTZEGELS de Holanda.

Junta Directiva período 2016 a 2018

Licda. Lesly Migdalia Cumes Queché, Licda. Delfina García, Licda. Juana María Baquix,
Licda. Marleny Batz López, Licda. Martha Galván Cruz, Licda. Sandra Chuc Norato, Licda.
Ilsy Oraida Mazariegos López

Coordinadora Nacional de Programa

Mgtr. Hilda Elizabeth Cabrera López

Equipo Multidisciplinario

Licda. Avila Dionicia Quinilla López, Meilen Ninette Godínez Granados, Licda. Eva Emilia
García Colop, Licda. Astrid Fabiola Juárez López, María del Rosario Noj Xoyon, Mgtr. Susanne
Kummer.

Recopiladoras

Marylin Paola López Batz
Licda. Mercy Yessenia Barrios Bámaca

Revisión y edición

Mgtr. Karen Valesca Legrand Méndez-consultora
Dr. José Baudilio Sis Sis-consultor
Mgtr. Jaqueline Catalina Lira Pérez-MIRIAM

Oficina Guatemala Ciudad:
3era. Calle 0-30 Zona 1,
Guatemala Ciudad.
Tel/fax: (00502) 2232-1750, 2232-1750
Email: guatemala@proyecto-miriam.org

Oficina Quetzaltenango:
7ª. Avenida 16-73 Zona 5, Quetzaltenango.
Tel/fax: (00502) 7926-8450
Email: quetzaltenango@proyecto-miriam.org





Índice

1. NAB'EJ TANAJ (PRIMERA PARTE).....	5
1.1. Contextualización de la guía	5
a. Justificación	5
b. Antecedentes de la Asociación Ixoqib' MIRIAM.....	5
c. Objetivos	6
d. Perfil de las asociadas y su sistema familiar	7
e. Principios y valores	7
2. UKAB' TANAJ (SEGUNDA PARTE).....	12
2.1. Fundamentación teórica del proceso de atención psicosocial desde la cosmovisión maya con enfoque de género	12
a. Marco Legal	12
b. Perspectiva de género	13
c. Enfoque de Pertinencia Cultural	14
d. Las Órdenes de la ayuda	16
2.2. Hacia un nuevo paradigma de la Psicología desde la cosmovisión maya	20
3. UROX TANAJ (TERCERA PARTE)	22
3.1. Ruta del proceso de atención psicosocial desde la cosmovisión maya	22
3.2. Estrategias de Atención psicosocial de Asociación Ixoqib' MIRIAM	25
a. Atención terapéutica individual.....	25
i. Terapia sistémica familiar	25
ii. Terapia Integrativa Avanzada (AIT)	27
iii. Orientación desde las energías cósmicas /nawales:.....	30
iv. Terapias basadas en energía	51
v. Terapia cognitivo conductual.....	65
vi. Terapia Gestalt	67
b. Atención Terapéutica Colectiva	69
Crecimiento colectivo.....	69
ii. Talleres de sanación de traumas	69
iii. Atención colectiva para niños y niñas	69
iv. Escuela para madres y padres enfocados en la crianza positiva	71





4. CONSIDERACIONES	73
5. BIBLIOGRAFÍA	75
6. ANEXOS	77
ENFOQUES TERAPÉUTICOS INTEGRADOS	77
LOS COLORES EN LA COSMOVISIÓN MAYA	78
GUÍA PARA ABRIR Y EQUILIBRAR LOS CENTROS DE ENERGÍA	79
CUADRO DE LAS NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES	80
MATRICES DE NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES.....	81





1. NAB'EJ TANAJ (PRIMERA PARTE)

1.1 Contextualización de la guía

a. Justificación

Desde el año 2013 en MIRIAM hemos realizado procesos y ejercicios de construcción colectiva, los cuales han buscado integrar a la psicología y la cosmovisión maya en los procesos terapéuticos que se brindan en la asociación. El objetivo de esta guía es crear un documento que brinde la fundamentación de métodos, técnicas y acciones que promuevan la sanación de traumas de adolescentes sobrevivientes de violencia y mujeres indígenas guatemaltecas desde la cosmovisión maya, con terapias de energía y de la psicología clínica.

Considerando los contextos multiculturales, multilingües y pluriculturales en Guatemala, en Asociación Ixqib' MIRIAM buscamos intervenir y actuar desde la cultura de las asociadas, promoviendo procesos construidos desde sus propias necesidades, realidades y contextos.

Así mismo, buscamos crear y promover procesos que garanticen la vida plena para las mujeres, entendiendo la vida plena como "el estado de equilibrio de nuestro cuerpo, mente y espíritu en conexión con la red de la vida, la calidad de relaciones con nosotras mismas y con las demás, desde la cosmovisión maya mediante la satisfacción de las necesidades humanas esenciales"¹

Por lo tanto, esta guía metodológica de atención psicosocial desde la cosmovisión maya busca ser un referente para la creación y promoción de procesos terapéuticos con pertinencia cultural en adolescentes sobrevivientes de violencia y mujer indígenas guatemaltecas.

b. Antecedentes de la Asociación Ixqib' MIRIAM

MIRIAM inicia sus actividades en Nicaragua en febrero de 1989, en Guatemala nace en 1996 con el objetivo de promover el acceso a la educación a mujeres mayas, garífunas y xincas a nivel superior, a partir del año 2010 se inicia el trabajo con mujeres sobrevivientes de violencia de escasos recursos económicos (mujeres adolescentes, madres adolescentes y mujeres adultas) a nivel primario, secundario y diversificado.

¹ La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.





Hemos logrado establecernos como una organización que brinda atención integral a adolescentes sobrevivientes de violencia y mujeres indígenas desde la educación, empoderamiento y sanación. La atención integral

engloba el acceso a la educación, formación técnica, derechos de las mujeres, equidad de género y prevención de la violencia en todas sus manifestaciones. MIRIAM busca reconstruir y encaminar los proyectos de vida de las mujeres asociadas, a través de un apoyo integral y acompañamiento psicosocial individual y colectivo.

En la actualidad en la asociación desarrollamos dos componentes que son “*Proyecto de Vida*” integrado por mujeres adolescentes y madres adolescentes sobrevivientes de violencia, mujeres adultas que estudian en el nivel de primaria, secundaria y diversificado, y el segundo componente “*Profesionalización*” integrado por mujeres líderes que cursan el nivel universitario de diversas carreras.

Dentro del apoyo y atención integral se encuentra el área de psicología, en ésta las asociadas reciben acompañamiento psicoterapéutico individual y psicosocial con su núcleo familiar, con el objetivo de brindar procesos de sanación de traumas a nivel sistémico que tengan impacto en las adolescentes, mujeres adultas, su familia y su comunidad.

c. Objetivos

General

Contribuir al fortalecimiento de procesos de atención psicosocial de las asociadas de Ixoqib’ MIRIAM y su núcleo familiar, a través de lineamientos y herramientas basadas en la cosmovisión maya, terapias de energía y psicoterapia para la sanación de traumas causados por la violencia de género y racismo.

Específicos

1. Integrar los enfoques terapéuticos, buscando la reconexión de las asociadas con sus identidades, historias y cosmovisiones.
2. Acompañar a mujeres, adolescentes, madres adolescentes, niñas y niños en su proceso emocional, psicológico y social.
3. Desarrollar procesos de sanación de traumas basados en el autoconocimiento, identidad, autoestima, relaciones interpersonales y empoderamiento en mujeres adolescentes y mujeres indígenas.
4. Generar espacios seguros y confiables que garanticen la oportunidad para mujeres adolescentes y mujeres indígenas de reconectar con sus emociones, identificando sus creencias y necesidades humanas esenciales.





d. Perfil de las asociadas y su sistema familiar²

En MIRIAM estamos comprometidas en promover procesos desde y para las adolescentes y mujeres de los pueblos mayas, garífunas, xincas y mestizas sobrevivientes de violencia y/o de escasos recursos económicos que garanticen una vida plena.

Comprendemos el impacto de los sistemas familiares en la vida de las asociadas, por lo que dentro de las intervenciones trabajamos procesos con padres y madres con el objetivo de hacer consciente la necesidad de promover una vida plena desde la educación, empoderamientos y sanación de traumas.

Además de los padres y madres de familia, los hijos e hijas de las adolescentes y mujeres están involucrados e involucradas en procesos de atención terapéutica mediante el juego, promoviendo espacios para la intervención individual y colectiva desde un enfoque lúdico.

MIRIAM ha sido una casa abierta para las adolescentes y mujeres mayas, garífunas, xincas y mestizas quienes son madres adolescentes, sobrevivientes de violencia de género en sus diferentes manifestaciones (física, psicológica y/o sexual) y/o de escasos recursos económicos; como para su núcleo familiar.

e. Principios y valores

Considerando que los principios y valores, son lineamientos rectores de la convivencia entre los individuos, grupos y sociedad en general; además, considerando que en Asociación Ixqib' MIRIAM nos hemos comprometido en la atención integral a mujeres adolescentes sobrevivientes de violencia, madres adolescentes y mujeres indígenas, como respuesta a la exclusión y discriminación racial, razón por la cual en este apartado se retoman algunos principios y valores de la Filosofía Maya y la psicología que se consideran pertinentes al proceso de acompañamiento psicosocial que MIRIAM brinda a sus asociadas, además se consideran principios y valores de carácter universal, debido que protege y enaltece la dignidad humana, los cuales son:

2 La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.





1. **Unimaxik qab'inik silab'ik (El respeto)**

Desde la concepción occidental se entiende el respeto como una actitud sana para la convivencia armónica entre personas. Además de lo anterior, la cosmovisión maya amplía la práctica del respeto a todos los elementos que hace posible nuestra existencia; es decir, que la persona debe de respetar la naturaleza y respetar el cosmos (espacio infinito) con todos sus elementos (árboles, animales, plantas, piedras, ríos - el sol, la luna, las estrellas, etc.), porque son fuente de vida y cada uno cumple una función específica. Por lo que el respeto, debe ser actitud humana de práctica constantes – es una forma de vida – es una apuesta frente a la vida, porque si se falta el respeto hacia algún elemento del todo, se destruye el equilibrio, la unidad y por ende la armonía. En otras palabras, se altera el orden y se rompe la interacción y la interrelación; lo que automáticamente implica la falta de respeto hacia la esencia de la vida de la propia persona, es decir, la mayor consecuencia de los actos, los sufre la misma persona.

Para la cosmovisión maya todo tiene vida, todo tiene lenguaje, todo se interrelaciona y todo es dual y complementario, por lo tanto, a manera de ejemplo: más que piedras y tierras inorgánicas o inanimadas, tienen corazón y espíritu que permite que en su seno se desarrollen elementos que tienen vida, pero fundamentarme dan vida, como el caso del maíz y el frijol.

2. **Utik'ilal qak'aslemalil (El equilibrio de nuestra existencia)**

El concepto de equilibrio no se aborda como principio o valor desde la concepción occidental, debido que se comprende como el estado de inmovilidad de un cuerpo sometido a dos o más fuerzas de la misma intensidad que actúan en sentido opuesto, por lo que se contrarrestan o se anulan.

Sin embargo, desde la filosofía maya, el equilibrio se entiende como el movimiento de dos cuerpos en ciertos rangos aceptables, que efectivamente actúan en sentido opuesto, pero para mantener equilibrio; que en vez de contrarrestarse o de anularse, se nutren y por lo tanto se complementan.

Desde esta lógica, se orienta la actitud humana en ser generadora del equilibrio entre el pensamiento, la energía y el espíritu congruente con la naturaleza y el cosmos; una relación cosmogónica, capaz de encontrar el punto de mayor sosiego y de paz en el corazón del ser humano y en el de la propia naturaleza y el cosmos.





3. Loq'alaj qak'aslemalil (Armonía de nuestra existencia)

El término se identifica a partir de la traducción e interpretación del Popol Wuj en cuanto a los fines últimos de la vida y del desarrollo de la relación naturaleza hombre y universo, y se entiende como tranquilidad absoluta; podemos aventurarnos a decir que es un sinónimo de lo que entendemos por paz en cualquier contexto. Es un estado en el cual se tiene conciencia de estar cumpliendo la finalidad inherente a la existencia; es una especie de empatía, de unidad y concordancia en energía y en estado espiritual que se establece entre las personas, y entre la persona y las cosas, o entre varios elementos de la creación.

Se entiende también como estado interno de la persona, como resultante de sus actos; por ello podemos afirmar que las acciones que se realizan cuando la persona está en armonía, inducen intercambios con el mundo exterior, de los que resultan dones o actitudes y comportamientos evaluables por los demás, así como *también resultan actitudes y comportamientos en la búsqueda de la prevención de daños para la especie humana*. Debe ser una posibilidad resultante de la conciencia, del análisis de lo correcto, de lo bueno para una persona y para la sociedad; es la sensación de armonía lograda frente a la vida desde la profundidad de nuestra conciencia.

4. Cha k'ama ub'e ri una'tanik ri awatz achaq' (Escucha activa)

La escucha activa se fundamenta en la total atención en la otra persona, esto involucra escuchar lo verbalizado, lo simbólico, lo no verbal. Escuchar implica un proceso activo y sensorial, en el cual vemos, sentimos, percibimos a la persona y sus historias.

"No olvidemos que escuchamos no solamente con nuestros oídos, sino también con nuestros ojos, con nuestra mente, con nuestro corazón y con nuestra imaginación" Carl Rogers

¿Cómo escuchar activamente?³

1. El contacto visual es fundamental, desde una actitud comprensiva, libre de prejuicios. No desde una mirada desafiante, cuestionadora; al contrario, receptiva y amorosa.
2. Sé amable, brinda un espacio respetuoso, cordial y seguro.
3. Deja que la niña se exprese, cuando finalice, parafrasea lo que ha dicho, a modo de darle a entender que has entendido el mensaje.
4. Pregúntale constantemente si ha entendido lo que está expresando.
5. Refuerza positivamente cada avance, objetivo o meta alcanzada según el plan terapéutico.
6. Realiza preguntas reflexivas que ayuden a su proceso de afrontamiento y resolución de conflictos.

3 García-Allen., J. (2019). Escucha activa, la clave para comunicarse con los demás. Recuperado de <https://psicologiay-mente.com/social/escucha-activa-oir>





5. Cha k'ama ub'e ri una'tanik ri awatz achaaq' (Empatía)

Daniel Goleman, en su tesis sobre la inteligencia emocional menciona la empatía como clave para el desarrollo de las competencias personales y sociales. La empatía se refiere a *la capacidad de sintonizar emocionalmente con los demás*, comúnmente decimos que la empatía es “ponerse en el lugar de la otra persona”, vincularse emocionalmente con la otra persona es un reto, ya que implica comprender su realidad, lo que siente y vive, sin prejuicios desde quien acompaña.

Goleman⁴ refiere la empatía como la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. Lo subjetivo nos habla sobre las experiencias personales y colectivas, que vivimos desde nuestras propias realidades, la empatía invita a la psicóloga, terapeuta a percibir no solamente lo hablado en clínica o en el espacio de atención, sino a investigar el contexto de las adolescentes y/o mujeres, todas las condicionantes y estímulos que determinan parte de sus comportamientos, pensamientos, sensaciones, sentimientos.

¿Cómo desarrollar la empatía o rapport antes y durante la atención?

1. Enfoca tu atención en la adolescente o mujer, durante el espacio de psicoterapia, recuerda que este espacio es por y para ella, así que necesita de toda tu atención, percepción e intuición.
2. Muestra constante interés en lo que la adolescente o mujer está compartiendo, la escucha activa es vital para este punto.
3. Emocionaliza tus palabras, nombra las emociones que sientes durante la atención, reflexiona sobre la alegría, tristeza, miedo y enojo como emociones básicas.
4. Pregunta constantemente si se siente cómoda y a gusto en la atención, esto le dará el mensaje a la adolescente o mujer que ella puede decidir sobre el proceso de atención.

4 Goleman., D. (1995). La inteligencia emocional. Editorial Kairós.





6. Rutzilal qa k'aslemal re jun k'ak' k'aslemalil (La sanación como transformación)

“El alejamiento de la Red de la vida y el alejamiento de nuestra cosmovisión ha provocado que tengamos tantos traumas, porque hubo una ruptura con ese hilo importante de nuestro tejido. Pero también nuestros traumas y miedos son resultado de la opresión y represión que los pueblos indígenas hemos vivido en este país”⁵

Para MIRIAM la transformación es fundamental para lograr la sanación de adolescentes y mujeres indígenas. La entendemos desde dos enfoques⁶

- i. *Transformarse* se refiere a los procesos de sanación colectivos con las mujeres, con el fin de reflexionar sobre los traumas causados por vivencias y experiencias de dolor y sufrimiento. La transformación se enfoca en trascender las emociones negativas en emociones positivas, reactivar la motivación personal desde la reconstrucción del proyecto de vida
- ii. *Transformar*, a partir del cambio personal y colectivo, se busca compartir con otras mujeres y colectivos sociales, fomentando la sanación desde y para las mujeres, desde la sororidad y vida plena.

5 Rub'eyal Qak'aslemal Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (2014). Mujeres Mayas KAQLA. Guatemala

6 La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.





2. UKAB' TANAJ (SEGUNDA PARTE)

2.1 Fundamentación teórica del proceso de atención psicosocial desde la cosmovisión maya con enfoque de género

a. Marco Legal

En el Acuerdo sobre Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas, firmado en marzo de 1995, el Estado se compromete a poner en marcha la Convención sobre todas las formas de discriminación contra la Mujer, creando así La Defensoría de la Mujer Indígena, DEMI, por medio del acuerdo gubernativo 525-99. Además, Guatemala ha ratificado el Convenio 169, sobre Pueblos Indígenas y Tribales, que amparan, no solo la creación de la DEMI, sino vela porque los de Derechos de los pueblos Indígenas, sean reconocidos y respetados, por el Estado.

El Marco legal que ampara la atención psicológica a nivel nacional se encuentran aprobadas diversas leyes a favor de las Mujeres y las que respaldan el trabajo Psicológico, donde las mismas reconocen que la violencia de cualquier tipo es una forma de menoscabar la vida y la dignidad de las mujeres, causando grandes problemas en la vida de quienes la sufren, por lo que, la importancia radica en la salud mental y emocional de las mujeres.

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

Ley contra el Femicidio y otras formas de Violencia contra la Mujer, decreto 22-2008, en su artículo 7. Violencia contra la Mujer comete el delito de violencia contra la mujer quien, en el ámbito público o privado ejerza violencia física, sexual o psicológica. La persona responsable del delito de violencia psicológica contra la mujer será sancionada con prisión de cinco a ocho años de acuerdo a la gravedad del delito, sin perjuicio de que los hechos constituyan otros delitos estipulados en leyes ordinarias.

Considerando lo anterior el trabajo del área de psicológica, tiene como objetivo brindar acompañamiento a las asociadas en su componente de Proyecto de Vida que son mujeres mayas, garífunas, xincas y mestizas que han sido vulneradas en sus derechos y las asociadas de profesionalización para fortalecer sus habilidades y apoyar sus proyectos de vida.





b. Perspectiva de género

Desde la cosmovisión

Desde la filosofía de los pueblos originarios, interpretamos las interrelaciones desde la colectividad y desde la existencialidad e interrelación del todo. Es por ello que no se puede hablar de mujer aislado del hombre, mucho menos seres humanos aislados de la dinámica del cosmos y de la madre naturaleza.

Sin embargo, desde la necesidad de comprender el planteamiento de la convivencialidad entre mujer y hombre, existe el atrevimiento de plantear que la cosmovisión maya se basa en la equidad de género, pero fundamentado en los principios de la dualidad, complementariedad, equilibrio y armonía.

El principio de la dualidad se comprende desde la interconexión necesaria de fenómenos, tales como el día y la noche, la abuela luna y el abuelo sol, la madre naturaleza y el padre cosmos, la unidad y la colectividad, mujer y hombre, etc. Pero la dualidad no puede existir o no tendría sentido si no está acompañado del principio de la complementariedad, porque la dualidad tiene sentido si sus elementos se complementan desde la interrelación, la interdependencia y el intercambio, lo que permite la vivencia de la integridad y la especificidad del ser mujer u hombre; caso contrario se está atentando contra el equilibrio de la dinámica del todo y no permitiría la dicha en vivir la armonía.

Comprendemos que lo anterior se traduce en grandes desafíos en hacer que la población retorne en asumir sus valores y principios ancestrales, porque sin duda alguna dignifica la existencia y la vivencia de la persona y de la sociedad. Entre las grandes barreras que existen son la falta de abordaje de la sabiduría ancestral en el sistema educativo, la sumisión y machismo implantado y que fortalecen las religiones en la cotidianidad, y la dinámica de violencia que se vive en la actualidad originado desde la invasión española.

Desde la teoría feminista⁷

MIRIAM entiende el feminismo como una teoría que busca liberar a las mujeres de todas las formas de opresión, situación generada por el sistema patriarcal y capitalista. MIRIAM toma el feminismo como una metodología para el logro de

la armonía, equilibrio y plenitud de las mujeres, a continuación, elementos clave desde el feminismo aplicado en la asociación

1. La deconstrucción, busca comprender las causas de los problemas y sus implicaciones en la vida de las mujeres, ubicando al sistema y sus mecanismos de control que han limitado la libertad y vida plena de la población en general.
2. Desmontaje, se refiere a desmontar el racismo, la discriminación, la violencia y la opresión de las mujeres, en sus diversas expresiones y construir de manera colectiva nuevos conocimientos que permitan sentar las bases para un proyecto colectivo, que contribuya a una vida plena de las mujeres.

7 La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.





El desmontaje implica visibilizar los problemas de opresión, violencia y racismo, desnaturalizar estos y comprender que han sido contruidos históricamente por el sistema patriarcal.

Según Clara Murguialday, y Norma Vázquez (2005), los movimientos feministas, las organizaciones de mujeres, las instituciones públicas y los organismos internacionales coinciden en reconocer que la violencia:

- Está presente a lo largo de todo el ciclo vital de las mujeres.
- Atraviesa todas las culturas, razas, etnias, clases y religiones.
- Tiene fuertes efectos de malestar psicológico en las mujeres que la sufren.
- Es considerada por la mayoría de las legislaciones actuales como un problema que no justifica la intervención legislativa ni la injerencia administrativa.
- Muchos Estados carecen de políticas nacionales para atenderla y, cuando existen, carecen de partidas presupuestarias que las hagan viables.

c. Enfoque de Pertinencia Cultural⁸

Un proyecto tiene pertinencia cultural cuando responde a los requerimientos específicos de la cultura donde actúa; cuando se diseña, ejecuta y evalúa con respeto a los saberes de la población, con participación de todos los implicados y con búsqueda del empoderamiento real, por parte de todas y todos los actores.

Para la comprensión del enfoque de pertinencia cultural, es importante desglosar algunos conceptos, tales como cultura, cosmovisión maya y finalmente el abordaje conceptual de la pertinencia cultural, mismo que se desarrollan de la siguiente manera:

Cultura⁹

- La cultura es aprendizaje, porque se aprende y se trasmite fundamentalmente mediante el lenguaje.
- Da sentido a la realidad, porque en ella descansa toda una concepción filosófica.
- Aporta formas de entender el mundo, de pensar y ver la vida.
- Se comparte diferencialmente, porque no todas y todos lo viven del mismo modo (que no todos tenemos la misma forma de interpretarla y sentirla, principio de la individualidad)
- Es un fenómeno que cambia, por lo tanto, no es estática porque es producto de las relaciones constantes de la humanidad.

8 Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación COSUDE (2006), en su folleto temático No. 8

9 Casaús, Marta E. y Giménez, Juan Carlos (2000:13-35) en el libro Desarrollo y Diversidad Cultural en Guatemala





En MIRIAM esperamos y apuntamos al cambio de costumbres y hábitos culturales de las familias asociadas. Entendemos que el racismo como las formas de violencia son profundamente arraigadas en la cultura guatemalteca, por lo que, la intervención que se realice será de tipo cultural con el objetivo de reducir el racismo y la violencia contra las mujeres a través de la formación, sanación y empoderamiento¹⁰

Cosmovisión maya

La complejidad de la cultura se vuelve más profunda si se considera la actitud frente a la naturaleza y a lo "sobrenatural" (energía de todo lo que existe en la vía láctea): así es la concepción del mundo de los pueblos originarios. Regularmente, cualquier miembro de la comunidad puede narrar la leyenda del origen de su pueblo, todos conocen los nombres místicos de las montañas y valles que rodean su municipio, y los nombres de los dueños de éstos, es decir, los espíritus que habitan estos cerros. Todos comparten que el sol, la luna y la tierra son "energías divinas", divinos no porque existan solo a través de la fe tal como funcionan las religiones Cristianas, sino el concepto "divino" lleva una connotación de lo sagrado, y esto es porque es útil para la vida humana y la vida de los otros entes como la piedra, el agua, los animales, etc.. Alguna vez, lo que para el occidental son "varias cosas" para el Maya son una sola, y la expresan con una sola palabra; ejemplo, la distancia y el tiempo son *Naj*, una sola cosa.

En la cosmovisión maya la energía es la fuerza que une a las personas y al universo; lo que hay en la tierra y lo que existe más allá de lo que no se alcanza ver son complementarios; el universo tiene vida, se comunica con mensajes mediante símbolos y señales; y la persona es uno de los ejemplos pequeños de la energía del universo. La esencia está en el elemento natural mismo, la norma ética fundamental es tratar de hacer las cosas como la naturaleza que éstas lo exigen. No se rigen con normas externas, es por ello que el "buen vivir" en el mundo depende del "buen uso" que se haga de las cosas.

¹⁰ La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.





Una característica importante de la población Maya es el hecho de que no trabaja la tierra para tener más, sino para ser mejor. Ese hecho de ser mejor no se comprende como una actitud egoísta, porque trasciende en ser mejor a nivel familiar y comunitario, y aún más cuando fundamentalmente busca en ser mejor con la madre naturaleza. El enfoque cosmogónico compartido, nos recuerda que el ser humano pertenece a la tierra y no la tierra al ser humano. Por otra parte, el agua, por el hecho de brotar desde el vientre de la madre tierra, es elevada a la categoría de sagrada, al igual que el aire; por lo tanto, la

cosmovisión de la población Maya es un modo de vida que se construye con el caminar de los días, de los tiempos y a lo largo de toda la existencia de un ser vivo, incluyendo al ser humano.

En el caso del maíz, desde su creación hasta la actualidad sigue siendo el sustento sagrado del pueblo Maya y de la población guatemalteca en general, pues con su recreación se asentaron cada una de las comunidades; asimismo, se generó ciencia, matemática, astronomía, tecnología, arte, etc.; se establecieron fuertes lazos de comunión sagrada con la Madre Naturaleza y se tejieron profundos lazos de familiaridad en la sociedad. Hemos hecho nuestras vidas humanas en comunión con la vida y la dignidad de los cerros, los volcanes, los valles y los caminos; las piedras, las plantas y los animales; los pozos, los ríos, los lagos y los océanos; el aire, las nubes y la lluvia. Por eso el Pueblo Maya y su territorio son una unidad; así como la humanidad, las plantas, los animales, la Madre Tierra y el Universo, somos una unidad.

d. Las Órdenes de la ayuda¹¹

Para MIRIAM trabajar desde la orientación de las órdenes de la ayuda es fundamental para las terapeutas, éstas órdenes brindan una comprensión energética sobre el rol de las terapeutas en los procesos de sanación.

Cuando tenemos un problema, hacemos una hipótesis sobre las causas y razones de nuestros problemas e incluso de cuál ha de ser su solución. Pero, si tenemos la definición “exacta” de nuestro problema, en ella ya se encontraría la solución. O sea que lo primero que tenemos que tener claro es qué es lo que queremos resolver.

Todos necesitamos de la ayuda de otros y los otros necesitan nuestra ayuda para poder crecer y desarrollarnos. Sólo cuando hayamos tomado de otros, estaremos preparados para poder dar y servir. Ayudar es un arte que requiere sintonizar con aquel a quien se ayuda.

Una actitud que debe estar presente desde el principio es la de asumir la capacidad de escuchar y de estar atenta. Ahora bien, debe evitarse que la persona a quien se atiende “cuente toda la historia” del problema. Deja que se centre, que respire y que se aclare ella misma lo que quiere resolver. Recordar que no podemos resolver los problemas, ni lo que hacen las otras personas involucradas, solo podemos resolver la parte que nos toca. En las terapias de energía no hace falta una historia detallada, solo hechos relevantes.

Bert Hellinger, en su libro las “órdenes de la ayuda, nos plantea los siguientes principios para poder ayudar.

¹¹ Hellinger, Bert. Los ordenes de la ayuda





1. **Sólo podemos dar aquello que tenemos y sólo podemos tomar aquello que realmente necesitamos.** Por eso, se trata de ayudar con lo que realmente necesita la otra persona y no necesariamente en la forma que nos pide o nos exige. De nada sirve dar lo que el otro no necesita realmente, ni tomar lo que no necesitamos. Tampoco podemos esperar de otros que nos den aquello que no nos pueden dar, porque no lo tienen.

No ayuda llevar el destino, sufrimiento, dolor, carga, sentimientos,... de los demás, porque sólo al otro le corresponde llevarlo y si lo tomamos en su lugar, le quitamos la oportunidad de aprender. ¡Cada uno tiene la fuerza para llevar su propio destino!

Cuando se ayuda, conviene preguntarse: Lo que hago por la otra persona, ¿le fortalece o debilita? Ejemplo: compadecerme del destino que le a tocado llevar ¿le da fuerzas o se las quita? ¿lo que hago por el otro ¿me libera o me esclaviza?, ¿le hace libre o le limita y le convierte en alguien dependiente de mí?

2. **Sólo se puede cambiar aquello que las circunstancias permitan y realmente se necesite cambiar.** No pueden cambiarse las enfermedades hereditarias, discapacidades, país escogido para vivir, etc... También hay que tener en cuenta, los eventos internos que están en juego, como son: el amor ciego y las implicaciones familiares sistémicas, vinculadas al pensamiento mágico de cada persona.

3. **La ayuda útil es aquella en la que nos aproximamos a la otra como lo que es: una persona adulta.** Y si la persona no se encuentre en esta posición, ayudarle para que la encuentre. Muchas veces se trata a otros adultos como si fueran "hijos" genera una relación parecida a la que dicha persona tiene con sus padres reales, con sensación de desconexión y descontento. Para que alguien crezca como adulto necesita tomar a sus padres biológicos y adoptivos, si los hubo, y despedirse con respeto y gratitud por lo que recibió de éstos.

Si se trata a la otra como a una "menor de edad desvalida", éste trato tendrá el control sobre nuestra vida, lo cual acabará provocando malestar, frustración y rabia mutuos. La ayuda "sana", consiste en "acompañar" en el camino de la vida hasta el punto donde uno elija y pueda, y después seguir cada uno su vida, desde la libertad. Sólo cuando otra persona sufrió una ruptura temprana del vínculo con sus padres, sea por muerte o separación de uno de los progenitores, nos podremos colocar, por corto tiempo en la terapia, en la posición del padre o madre. Esto sólo será posible si respetamos sus destinos, sin ponerse por encima de ellos y llevarle cada vez más hacia ellos, con amor.





4. **La empatía que ayuda es la que mira con amor a todos los miembros de la familia, sin olvidar a los excluidos.**

Cuando alguien se queja de la situación que hubo en casa cuando era pequeña, deseando que las circunstancias hubiesen sido diferentes de lo que fueron y le consolamos y acompañamos en su pena, ¡caemos en la debilidad!, y esto no ayuda a nadie. Esto no quiere decir que no nos conmovamos ante su dolor, pero lo que conviene es aceptar el pasado como lo que es: "pasado". Quien se queja de su pasado permanece niña, no crece como adulta. ¡No se puede ayudar a alguien que no está dispuesto a dejar atrás las formas infantiles de percibir la vida! Cuando se toma partido difícilmente podremos buscar una solución de reconciliación e integración, ya que tomar partido por alguien nos coloca en contra de otros miembros del sistema, así ¡ya no podemos ayudar! Solo cuando todos son respetados con su destino y sus implicaciones, nos mantenemos en el amor.

Los juicios sobre lo que está "bien" o "mal", hace que le digamos a alguien lo que es bueno para el o para ella, tratando así de ¡educarle! En nuestros propios valores. Esto en lugar de ayudar, crea inseguridad en el que busca ayuda y le hace dependiente. Esto, en lugar de ayudar, crea inseguridad en el que busca ayuda y le hace dependiente. ¡No hay familias mejores o peores! La solución está en afirmar la vida tal como es. Todas las personas merecemos ser amadas.

5. **La solución consiste en ponerse al servicio de la "reconciliación con la vida" y especialmente con los padres.** Cuando aceptamos las quejas de la otra contra sus padres y nos aliamos con ella, nos pondremos al servicio del conflicto y de la división, no de la unificación.

¿Cuál es entonces la manera de ayudar? No imponer nuestro criterio, liberándonos de teorías sobre cómo "deben" ser las cosas y dejar las intenciones o deseos personales. Es decir, no tener una imagen de solución que creemos correcta, puede ser equivocada ya que no existen reglas absolutas aplicables a todo el mundo por igual. Se trata de ponernos en consonancia con la necesidad real de la otra, otorgándole el espacio y tiempo que necesite, dejando que sea ella quien tome las riendas de su vida, aunque creamos que lo hace "mal", si es así, ¡tiene derecho a equivocarse y así también se aprende!

Así se puede dar una relación de respeto, sin perderse en las necesidades de la otra y olvidarse de una misma, de nuestra propia vida. Las dificultades son necesarias en la vida como herramientas para el cambio interior.

La ayuda consiste en facilitar que la persona se haga responsable de su propia vida. La relación entre el terapeuta y la persona que pide ayuda, que fortalece y facilita el cambio, es: no caer en el dolor, tener una relación libre entre adultos, sin caer en la





dependencia. No pretender cambiar aquello que las circunstancias no lo permiten, aceptar los destinos tal y como son, estar dispuestos a ver la realidad, tal y como es, sin ocultarla. Sinceridad mutua, estar abiertos al cambio, no esperar soluciones "mágicas", dar el tiempo necesario para que los cambios se produzcan, facilitar que quien pide ayuda, tome un papel activo en su evolución, centrarse en lo relevante, sin perderse en un exceso de información, abandonar soluciones preconcebidas y asumir cada uno, la responsabilidad sobre su propia vida.

Sólo cambiará aquello que la persona puede y necesita cambiar. Cuando se trata a las personas a las que se pretende ayudar, como si fueran menores de edad, se les dificulta el crecimiento y desarrollo como personas adultas. La relación entre adultos, hace que la terapia sea más corta y eficaz.

En resumen, los órdenes de la ayuda son:

Órdenes de la ayuda	Desórdenes de la ayuda
1. <i>Uno solo da lo que tiene</i> , y solo espera y toma lo que realmente necesita	Pretender dar lo que no se tiene y que la otra quiera tomar lo que no necesita. Esperar y exigir de la otra lo que ésta no puede dar porque no lo tiene. O cuando uno da asumiendo el lugar de la otra.
2. Someterse a las circunstancias y solo intervenir hasta donde ellas lo permitan. Muchas circunstancias externas nos vienen dadas y no son modificables.	Negar o tapar las circunstancias en vez de afrontarlas junto con la persona que busca ayuda.
3. De Adulta a adulta. Ante una adulta que acude en busca de ayuda, la ayudadora debe presentarse también como adulta.	Relacionarse con la persona a atender con la transferencia padre-madre-hija. Permitir que una adulta demande a la terapeuta como una niña lo hace con sus padres. Que la ayudadora trate a la persona a atender como si fuera una niña.
4. <i>La empatía</i> de la ayudadora ha de ser menos personal y, sobre todo, más <i>sistémica</i> . No establecer ninguna relación personal con la persona a atender.	No mirar al sistema familiar y, sobre todo, no mirar aquellos o aquellas que fueron excluidos de la familia.
5. <i>Estar al servicio de la reconciliación</i> , sobre todo, con los padres. Dar un lugar en su corazón a la persona de la cual la persona se queja.	Juzgar a la otra. Quien realmente ayuda no juzga.

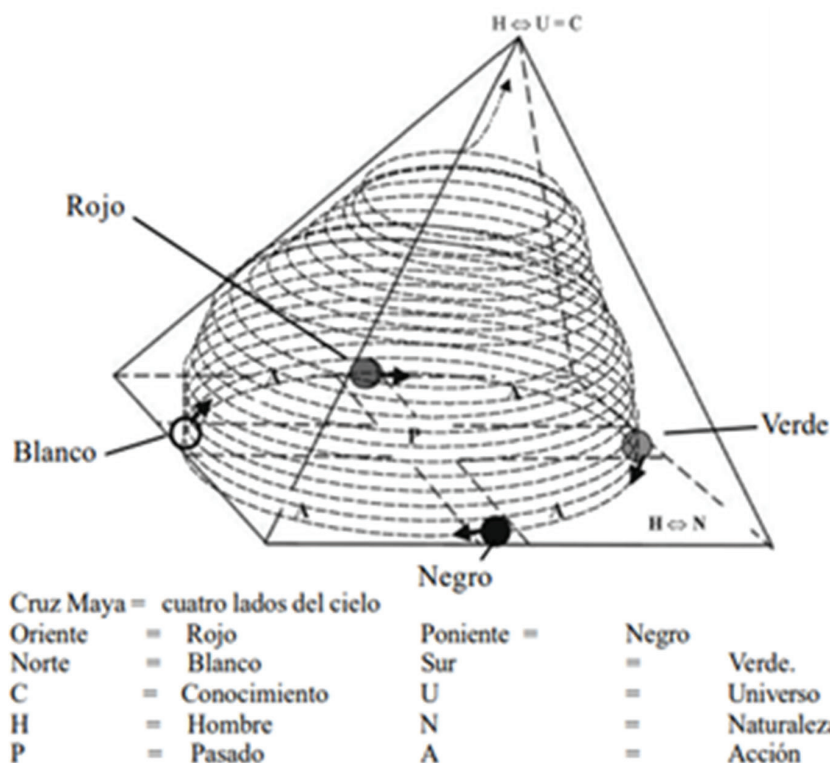




2.2 Hacia un nuevo paradigma de la Psicología desde la cosmovisión maya

Desde el 2013 en MIRIAM iniciamos un camino de análisis y reflexión constante sobre el enfoque de atención psicoterapéutica y psicosocial de los procesos, dirigido a adolescentes sobrevivientes de violencia y mujeres indígenas. Es allí donde se inicia la construcción de procesos participativos y tomando en cuenta las propias subjetividades individuales y colectivas de las asociadas de MIRIAM.

Jorge Mario Flores en su artículo *Psicología, subjetividad y cultura en el mundo Maya actual: una perspectiva crítica*, expone la necesidad de superar la individuación y sustituirla por la mirada del colectivo, expresado en la diferencia de la persona individuada, que manifiesta la subjetividad como expresión sintética de la historia vivida.



"Puedo afirmar que para pensar en la construcción (epistemología) de una teoría que explique la constitución de la psique en el espacio Maya actual, es importante concretar el análisis de la subjetividad desde la perspectiva piramidal propuesta. Considero que sólo desde ahí es posible valorar los niveles de alternancia entre el movimiento y el contenido de cada uno de los cuatro puntos del cielo que se sintetizan en el vértice de la pirámide"¹²

Desde la razón piramidal, la unidad del ser se manifiesta como una unidad del universo, y su autodescubrimiento en su propia totalidad. Además, promueve el

descubrimiento de los otros en su intimidad del ser. El pensamiento pre-hispánico que da sustento a la identidad Maya actual permite comprender la manera en la cual la persona se construye¹³.

¹² Flores-Orsorio, J. (2003). *Psicología, subjetividad y cultura en el mundo Maya actual: una perspectiva crítica*. [Revista Inter-americana de psicología](#). 37(2).

¹³ Sobre la figura 1. Matriz piramidal, en MIRIAM interpretamos y nos referimos como energías cósmicas (cruz maya) las energías auxiliares que acompañan al Nahual de nacimiento. Así mismo, en la sigla H (hombre) interpretamos la matriz piramidal desde el ser mujer.





MIRIAM ha apostado a la creación y práctica de nuevas formas de acompañamiento psicoterapéutico, tomando en cuenta las subjetividades individuales y colectivas, el contexto histórico de las mujeres y los pueblos mayas, garífunas, xincas y mestizos.

En MIRIAM entendemos como Psicoterapia un espacio y oportunidad para las mujeres de reconectar con sus emociones, sentirse bien con ellas misma y recobrar su voz. Esto como resultado del sistema patriarcal en el cual nos enseña a las mujeres desde el silencio y la no expresión de sus ideas, pensamientos, sensaciones, emociones.



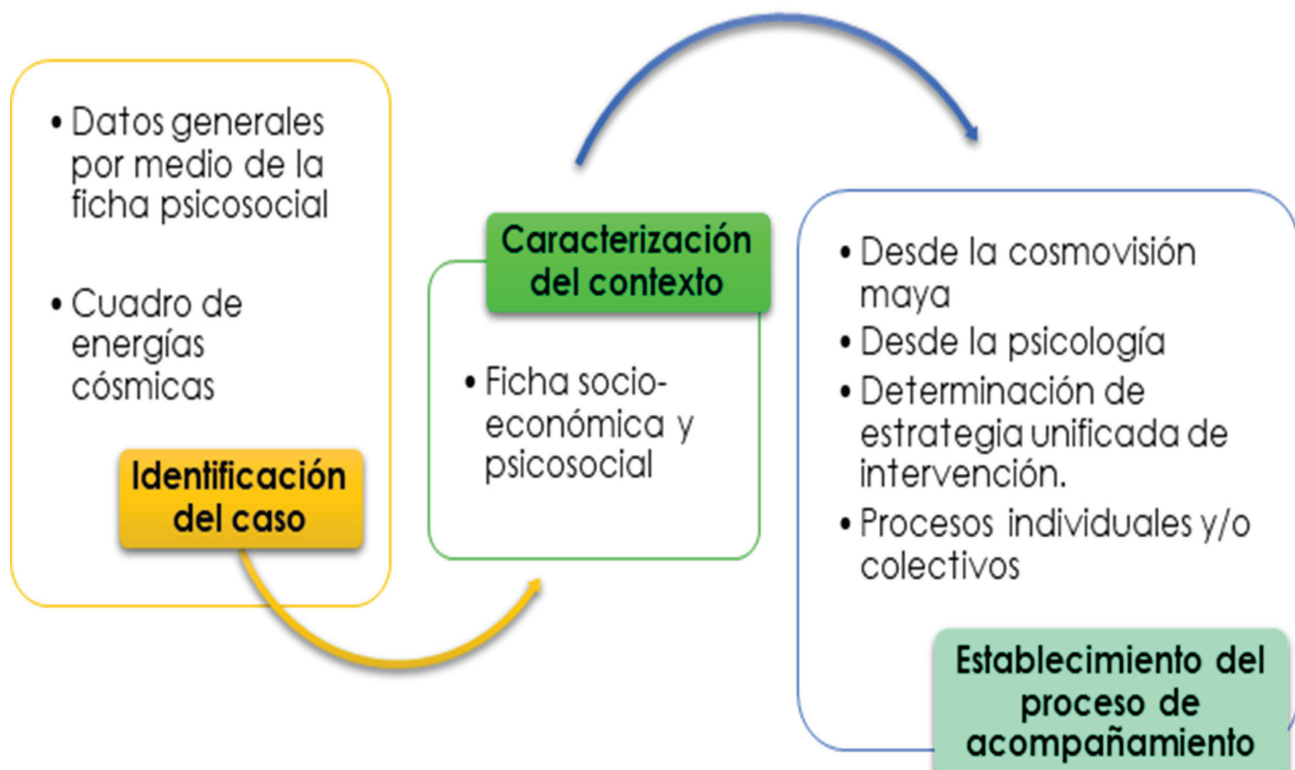


3. UROX TANAJ (TERCERA PARTE)

3.1 Ruta del proceso de atención psicosocial desde la cosmovisión maya

Bosquejo general:

Desde la experiencia de Ixoqib' MIRIAM, al iniciar un proceso de atención psicosocial desde



la cosmovisión maya se deben tomar los siguientes puntos, según la ruta sugerida

1. Llenar la ficha psicosocial con los datos solicitados
2. Llenar el cuadro de energías cósmicas, identificando las energías o nawales, tanto de nacimiento, engendración, destino y auxiliares.
3. Consultar la ficha socioeconómica la cual es llenada por las responsables de programa
4. Establecer el proceso de acompañamiento, tomando en cuenta las estrategias de intervención psicosocial tanto individual como colectiva.
5. Para el plan de abordaje y acompañamiento es importante integrar las visiones desde la cosmovisión maya y la psicología dentro del proceso.





Bosquejo específico:

IDENTIFICACIÓN DEL CASO			
DATOS GENERALES	CUADRO DE ENERGÍAS CÓSMICAS		
✓ Nombre completo ✓ Fecha de nacimiento¹⁴ ✓ Identidad sexual ✓ Identidad étnica ✓ Dominio de idioma maya ✓ Religión ✓ Nivel de práctica de la religión al que pertenece ✓ Conoce la espiritualidad maya ✓ Práctica la espiritualidad maya ✓ Conoce su energía cósmica (nawal) ✓ ¿Qué conoce de su energía cósmica? ✓ ¿Qué piensa de la espiritualidad maya? ✓ A su criterio ¿Cuál es su nivel de autoestima?	Auxiliar izquierdo y nivel de energía	Energía de engendración y su nivel	Auxiliar Derecho y nivel de energía
	Auxiliar izquierdo y nivel de energía	Energía de nacimiento y su nivel	Auxiliar Derecho y nivel de energía
	Auxiliar izquierdo y nivel de energía	Energía que rige el futuro y su nivel	Auxiliar Derecho y nivel de energía

Tomar en cuenta:

Para la interpretación de los ejes cósmicos de la energía de una persona¹⁵, existen niveles que podría entenderse así:

Nivel básico:

Es cuando se logra ubicar las energías con los números respectivos y tener un nivel de interpretación de las características generales de la persona y comprender la influencia de números básicos tales como el 5, 9, 11 y 13.

¹⁴ Averiguar fecha exacta, debido que en algunos casos fueron inscritos en fechas extemporáneas y para evitar multas colocaron otra fecha a la real.

¹⁵ Además de la descripción de los niveles consultar el documento de **DESCRIPCIÓN BÁSICA DE LAS 20 ENERGÍAS DEL CHOL IK'** y apoyarse del afiche de ejes cósmicos para la identificación de los nawales y el nivel de energía.





Nivel intermedio:

Es cuando se tienden las características de las 20 energías en la mente y se logra hacer las combinaciones para establecer los niveles de interrelación que se da entre energías; además se interpreta la influencia e interrelación entre los niveles de energía de 1 a 13.

Nivel avanzado:

Es cuando se dominan las características de las 20 energías y sus 13 niveles, más la interrelación y fundamentalmente se tiene la sensibilidad de captar la dinámica de la energía de la otra persona (paciente); en este nivel, la persona que brinda el acompañamiento psicosocial, se adelanta en describir lo que está sucediendo con la persona (paciente).

En consideración a la apuesta institucional por introducirse en la profundidad de la sabiduría ancestral, a continuación, se describen los niveles de energía que corresponden al nivel básico:

Cada energía o tipo de sabiduría, tiene niveles y estos están planteados del 1 a 13, sin embargo, por su nivel de complejidad y profundidad, como la influencia que tienen estos niveles en las persona es bien marcada, se describe a continuación los niveles básicos 5, 9, 11 y 13.

- El número 5, representa el núcleo o la parte central, principal, fundamental o más importante de la energía de la persona; por lo tanto, representa la esencia de su ser, y esa esencia lo cuida de la forma posible y cuando no tiene conciencia de ello, es cuando reacciona en defensa de la esencia de su ser, aunque la situación externa no tenga la intención de afectar dicha esencia.
- El número 9, representa la periodicidad cíclica del todo. Es acción en constante movimiento, lo que exige creatividad según demande el tipo de sabiduría al que se vincule; además representa el funcionamiento de la esencia femenina, específicamente su vinculación con los 9 meses de desarrollo fetal del individuo.
- El número 11, se caracteriza por ser de una estructura disonante, que destaca por no guardar una relación de consonancia armónica con los demás elementos de su energía; y esto le provoca cambio constante de imperfección y perfección.
- El número 13, representa el movimiento universal o principio de vibración, por lo que su desafío es comprender y equilibrar su existencia en el proceso de unión, de sincronía, de armonización de los niveles anteriores. La fuente de equilibrio es el respeto a la sabiduría del universo y de la madre tierra, es el respeto ante todo lo que existe, lo que florece y lo que da frutos.





3.2 Estrategias de Atención psicosocial de Asociación Ixoqib' MIRIAM

a. Atención terapéutica individual

MIRIAM comprende la importancia de brindar atención integral desde la cosmovisión maya a adolescentes y madres adolescentes sobrevivientes de violencia, así como a mujeres indígenas. Entre las estrategias de atención psicosocial desarrollamos la psicoterapia, la cual, como resultado del sistema patriarcal, las mujeres hemos sido sometidas al silencio y no expresarnos. Es a través de la psicoterapia que en MIRIAM brindamos la oportunidad a las asociadas a reconectar con sus emociones, sentirse bien con ellas mismas y recuperar su voz.

A continuación, se describen algunas corrientes y herramientas terapéuticas, las cuales en su mayoría se desarrollan dentro de la estrategia de atención individual, sin embargo, es importante mencionar que también se pueden aplicar en contextos de terapia grupal y procesos colectivos de sanación.

i. Terapia sistémica familiar

La terapia familiar sistémica constituye un enfoque terapéutico para el abordaje de problemáticas y situaciones que han afectado las dinámicas de relacionamiento e interacciones, del grupo o sistema de la persona.

Hay tres ejes fundamentales para la terapia familiar sistémica¹⁶

1. El desarrollo de la psique de un individuo no es exclusivamente en proceso interno
2. Las modificaciones en estructuras familiares contribuyen al cambio de conducta y a nivel cognitivo de esa estructura
3. Cuando un terapeuta trabaja con la persona o con la familia, su conducta, cognición, emocionalidad es parte del sistema que lo integra.

La terapia sistémica puede aplicarse en diferentes niveles, es decir, los ambientes que determinan de manera directa o indirecta la dinámica del ser. Estos espacios pueden ser: familia, escuela, iglesia, comunidad, sociedad. Un sistema familiar se compone de un conjunto de personas, relacionadas entre sí, que forman una unidad frente al medio externo.

Genogramas en terapia familiar¹⁷

El genograma es una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de, al menos, tres generaciones de una familia. Incluye información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellos. De esta forma, proporciona a "golpe de vista" una gran cantidad de información, lo que permite no sólo conocer a la familia, sino realizar hipótesis acerca de la relación entre el problema y el contexto familiar, la evolución del problema a lo largo del tiempo, su relación con el ciclo vital de la familia, etc.

¹⁶ Pereira., M. (2018). Una aproximación a la terapia sistémica familiar. Instituto Superior de Estudios Psicológicos.

¹⁷ Compañ., V., Feixas., G., Muñoz., D. y Montesano., A. (2012). El genograma en terapia familiar sistémica. Universitat de Barcelona.





El genograma consta de tres pasos:

1. Trazado de la estructura familiar

Permite mostrar gráficamente las relaciones biológicas y legales de los diferentes miembros de la familia

Las figuras como círculos, cuadrados simbolizan personas y las líneas simbolizan relaciones

Se propone una línea de puntos para representar la convivencia de los diferentes miembros del sistema

2. Registro de la información familia

Información demográfica: fechas de nacimiento y muerte, fechas de casamiento y divorcio, profesión, oficio, escolaridad.

Información sobre el nivel de funcionamiento: Situación de salud, emocional o social, (depresión, alcoholismo, drogadicción)

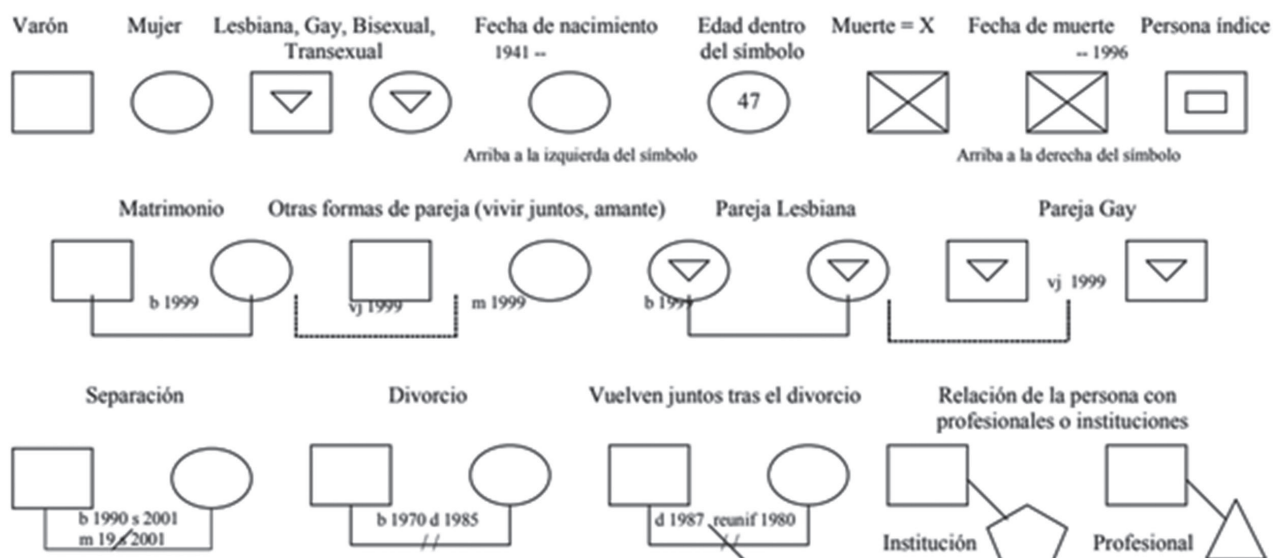
Sucesos familiares críticos: cambio de relaciones, migraciones, suicidios.

3. Registro de las relaciones familiares

Se basa en el registro de las relaciones familiares y la observación clínica.

Toda la información registrada ayuda al terapeuta a identificar aspectos relevantes del funcionamiento familiar.

Se debe prestar atención a: Presencia de síntomas, relaciones, funcionamientos, que se repiten en diferentes generaciones





ii. Terapia Integrativa Avanzada (AIT)¹⁸

Inicialmente Seemorg Matrix, siendo una psicoterapia energética que apoya y genera la curación a través de remover suavemente los síntomas traumáticos, sustituyéndolos por creencias y cualidades positivas y amplias, que fortalecen la conexión entre el ego y el centro.

Clinton (2003), indica que la Terapia Integrativa Avanzada al igual que otras terapias de energía, es una síntesis de varios enfoques: psicología occidental, espiritualidad oriental, psico-neuroinmunología, hinduismo y aspectos de la psicología analítica. La autora explica que se relaciona el AIT con la psico-neuroinmunología, porque trabaja una comunicación compleja entre cuerpo y psique, logrando una curación en el sistema humano a través del movimiento de la energía. Con lo anterior, es importante hacer énfasis en los recuerdos, cogniciones, emociones y sensaciones que los seres humanos experimentan y que están compuestos de energía, por ello, el efecto del trauma en el sistema humano se impregna en el cuerpo y la psique (ego).

En AIT, el ego es la psique consciente que gobierna a la persona para su funcionamiento óptimo, cuando surgen traumas que son heridas que dañan el ego, obstaculizan la capacidad del yo para dirigir y actuar de acuerdo con el centro que es la sabiduría interna, la chispa divina que tenemos los seres humanos. Según Hernández (1992), al hablar de un ego dañado se presenta la incapacidad para llevar a cabo las funciones del yo y la falta de conexión adecuada con el centro.

Trauma

Según las Mujeres mayas KAQLA (2012), el trauma puede ser un golpe físico, pero también golpes emocionales o espirituales; los últimos mencionados causan dolor o miedo y "se

colocan atrás de la pared", pero por las circunstancias del presente detonan el recuerdo y se revive el miedo o dolor antiguo. En muchos casos, el miedo, la rabia y tristeza en el presente, pueden estar conectados con algo que sucedió anteriormente, como ejemplo una experiencia de hace 20 años atrás y que hoy se recuerda, afectando de manera significativa y se establece como un trauma que puede ser:

- ❖ Situacional: Accidentes, guerra, catástrofes, ataque criminal y violación.
- ❖ Desarrollo: Control y manipulación de la mamá a su hijo, dependencia emocional y circunstancias que fueren cambios violentos en la persona.

¹⁸ Sanando la trama histórica de la victimización en las mujeres mayas. (2012). Mujeres Mayas Kaqla. IXIMULEW Guatemala





Estructura y partes del trauma

- ❖ Aspectos: Detalles de lo ocurrido, emociones sentidas durante el trauma, emociones sentidas durante el trauma y sensaciones físicas sentidas durante el trauma.
- ❖ Secuelas: Creencias negativas propias, creencias de otros, creencias del mundo, adicciones, síntomas físicos o enfermedad, ansiedad, depresión, aburrimiento, desesperanza y miedo.

Con la Terapia Integrativa Avanzada, se sana lo que afecta en el presente, sean creencias, eventos traumáticos y patrones de traumas, los cuales son experiencias vividas y que se repiten con frecuencia, porque se reprimieron al callar el suceso que provocó el trauma.

Herramientas energéticas en AIT

Aspectos de la anatomía de la energía:

a. Chakras – centros energéticos

Clinton (2003), indica que la terapia AIT utiliza el sistema de Chakras para eliminar la energía bloqueada, siendo vórtices de energía que están en el cuerpo y que cada uno representa ciertas emociones:

- ✓ En la coronilla nos conecta con lo Divino Masculino, con el espíritu, el cosmos, temas del padre y la conexión con el infinito.
- ✓ En la frente nos conecta con la intuición, el pensamiento, el darse cuenta (insight), percepción, sabiduría, claridad y las creencias.
- ✓ La barbilla hace énfasis a la vergüenza y humillación.
- ✓ La garganta es la comunicación y todo lo no dicho.
- ✓ El corazón es el centro del pecho arriba de los pezones, donde resuenan las penas y dolores, donde se coloca el amor, la ternura, compasión, tristeza, miedo, dolor, expansión espiritual, éxtasis y gracia envolvente.
- ✓ En el plexo solar es el poder con el mundo, control, manipulación, emociones fuertes como el enojo, la hostilidad, rabia, envidia y odio.
- ✓ En el ombligo es el foco de la energía corporal, el conducto entre el cuerpo, psique y espíritu.
- ✓ La pelvis se encuentra arriba del hueso púbico, se relaciona con la sexualidad, la pasión, creatividad y órganos sexuales.
- ✓ Centros auxiliares situados en el pliegue entre el muslo y el abdomen, considerando que la ingle derecha es lo masculino y aspectos asertivos, mientras que la ingle izquierda es lo femenino y aspectos receptivos.
- ✓ En la raíz de la columna nos conecta a lo que nos da sentido de pertenencia, conexión con la tierra, temas de sobrevivencia, necesidades básicas como el cuidado, temas de infancia y de instintos.





b. Ru tzij qakú'x (Prueba muscular –PM-, desorganización neurológica-DN, hidratación e inversos)

La AIT hereda de la kinesiología aplicada la Prueba Muscular (PM), que se basa en la suposición cuando una persona experimenta algo negativo y que tendrá un desorden o desequilibrio sobre los músculos. Mientras que el contacto con personas o cosas que benefician la vida o la salud, los músculos se fortalecen. Por ello, refiere Clinton (2003), que la Prueba Muscular permite acceder a información inconsciente sobre los hechos negativos intelectuales, espirituales, históricos, emocionales, intuitivos y psicológicos.

Clinton (2003), indica que la aplicación de la PM, es a través de una postura cómoda y con el brazo que tenga más utilidad, colocándolo en posición horizontal al piso y al frente, luego se aplica cierta resistencia al musculo del brazo, lo cual indicara si la persona esta hidratada, ya que el agua es conductora en el cuerpo de la energía electromagnética; por ello es necesario determinar que el cuerpo esté lo suficientemente hidratado para efectuar la AIT. Si la persona no está hidratada, debe beber agua ante de comenzar con la terapia.

c. Ronojel ri ma nuyá ta qíj chi niqasol ri qáxo'n pa qakú'x (Inversos)

“Los inversos son las resistencias inconscientes a la transformación de determinados aspectos de los temas traumáticos, los cuales se sanan frotando los puntos neurológicos” (Clinton, 2003, p.56).

Ukunaxik ri k'ax ruq AIT (Tratamiento AIT)

Según Clinton (2003), el tratamiento comienza con el desarrollo de una conexión entre la interlocutora y la terapeuta, planteando un tema a tratar para que la profesional busque las causas, los orígenes de esos problemas, para luego hacer conexiones entre la causa del conflicto y los síntomas del presente. A partir de establecer confianza, se inicia el tratamiento terapéutico con la “alianza”, que es un protocolo que hace un pacto o un acuerdo con el consciente y el inconsciente de la interlocutora y elimina la resistencia que pueda obstruir el proceso de transformación. Al utilizar el movimiento de la energía a través de los Chakras se transforma los auto-sabotajes y creencias acerca de la sanación y la transformación de sí mismos.

Es importante mencionar, que la terapeuta AIT trabaje en la transformación de sus propios traumas, que tenga una completa conexión física y psicológica consigo misma y tener la seguridad para contener eventos dolorosos de la interlocutora. Por ello, la clave y el poder del tratamiento, es aprender a manejar y practicar cada protocolo de trabajo y sobre todo, conocer y trabajar el corazón de AIT: la sanación en tres pasos:

1. Tratar las raíces del pasado (Trauma de Origen –TO) y sus aspectos.
2. Tratar lo que está pasando ahora (Trauma Reciente – TR).
3. Tratar las conexiones entre TO y TR.





iii. Orientación desde las energías cósmicas /nawales:

Al conocer la energía de la persona que busca su sanación, conocemos cuáles son sus fortalezas, debilidades, características de su personalidad, esto ayudará a encaminar la sanación y también permite anticiparnos a las dificultades que encontraremos por su legado energético con el que nació¹⁹.

Los nawales también conocidos como 20 energías o sabidurías constituyen la base de construcción para los diferentes calendarios entre ellos el lunar o Chol ik', calendario comprendido por 260 días y el agrícola de 365 días.

Cada energía o sabiduría se articula y sincroniza con las demás energías que le acompañan, estas constituyen la energía de engendración, nacimiento y futuro, energías auxiliares del lado derecho e izquierdo; es por esto que al final de los ejes cósmicos de la persona, se construye una breve descripción del nivel de influencia de cada energía en la existencia de la persona.

Brindar un espacio para que tanto las asociadas como las terapeutas identifiquen y se adentren en sus propias sabidurías constituye un primer paso fundamental en el proceso de atención psicosocial. Este proceso inicia con la identificación del nawal de nacimiento y sus ejes cósmicos antes mencionados, esto da una breve descripción y orientación a la terapeuta de los puntos a trabajar en el abordaje psicoterapéutico.

Se resalta, que la descripción e interpretación de las 20 energías o sabidurías que se describen a continuación, es apenas un primer acercamiento a la profundidad y complejidad de la espiritualidad maya; sin embargo, el atreverse a comprenderlas, es un primer paso hacia su dimensión²⁰.

19 La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.

20 Sis., J. (2019). Descripción básica de las 20 energías del CHOL IK', Calendario sagrado o calendario lunar. Quetzaltenango, Guatemala.





ENERGÍA B'ATZ'



Es el hilo del tiempo y de la historia. El hilo del camino sagrado de la existencia. Es el signo de los planificadores; son muy buenos médicos desde el ámbito ancestral y de lo farmacéutico. Su integridad debe ser completa en lo físico, mental y espiritual.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw B'atz'

Auxiliar derecho — No'j	Engendración — Aq'ab'al	Auxiliar izquierdo — Toj
Derecho — Kan	Nacimiento — B'atz'	Izquierdo — No'j
Auxiliar derecho — Aj	Futuro — Kawoq	Auxiliar izquierdo — Kan

Características positivas: Inteligente, juicioso, buen defensor, comerciante, labrador, tejedor de riquezas, maestro de todas las artes.

Características negativas: Le cuesta resolver sus propios problemas; sufre mucho por problemas sentimentales; hace bromas, pero no le gusta que le bromeen.

	Aq'ab'al en su engendración, le da un interés especial por el pasado y una visión futurista; su mayor problema será ubicarse en el presente.
	Toj , como auxiliar del lado izquierdo de la engendración, le da calidez humana, el contacto con el fuego es importante para su armonía y equilibrio.
	Kan , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da fuerza extra, pero debe comprender que la energía y el fuego interno serán su mayor prueba. Su mano derecha obrará muchas curaciones.
	No'j , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, da nobleza al conocimiento adquirido a lo largo de la vida que se tornará en sabiduría. Posee una fuerte tendencia a lo espiritual.
	Kawoq , energía del futuro, orienta la persona hacia el servicio comunitario. El tema de la familia le acompañará toda la vida.
	AJ , como auxiliar del lado derecho del futuro, le da un carácter fuerte y autoritario, aunque en el fondo es noble y siempre busca protección.





ENERGÍA E (B'E)

Es el día del camino sagrado de la vida – de la existencia, del futuro. La energía E es la fuerza, potencia y energía para el inicio de un trabajo, un viaje. Día del fuego en el hogar, de las plantas, las estrellas, del espacio infinito – de la bóveda celeste. Día de la personalidad y los bienes materiales. Es guía y protector de los comerciantes. Energía que es mediadora de la abundancia y del sustento diario. Necesitan moverse y viajar; acumulan riqueza y la pierden. Su salud es excelente, de larga vida, aunque tiene tendencia a los peligros y accidentes. Por ser la energía del camino sagrado, del camino blanco, le da la capacidad de transmutarse en el tiempo y el espacio.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw E

Auxiliar derecho ___ Tijax 	Engendración ___ K'at 	Auxiliar izquierdo ___ Tz'i' 
Derecho ___ Keme 	Nacimiento ___ E (B'e) 	Izquierdo ___ Tijax 
Auxiliar derecho ___ I'x 	Futuro ___ Ajpu' 	Auxiliar izquierdo ___ Keme 

Características positivas: Comparte su experiencia, organizador, amable, trabajador; generoso, comprensivo; cariño al prójimo... conduce el destino de un pueblo o comunidad. Enseñan el buen camino a otras personas. Excelente comerciante e intermediario.

Características negativas: Andariego y viaja mucho, es inseguro y no toma decisiones con rapidez. Tendencia a la manipulación, sufre de los nervios, guarda rencor en su corazón.

	K'at , como signo de engendración, es responsable de los enredos que le pone la vida.
	Tz'i' , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, señala la ley. Por lo que suele ser una persona reconocida por su autoridad, aunque tiende a ser autoritario, entonces debe recordar que la autoridad se gana, se construye y no se impone.
	Keme , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, denota un alma antigua con inclinación al pasado, a lo ancestral. Será respetado en la edad mayor. Esta energía le protege de la muerte en accidentes y enfermedades. Buena comunicación con sus antepasados y otras dimensiones.
	Tijax , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le protege de los engaños y le indica cuando retirarse en una situación negativa. Lo favorece no solo en el plano material, sino también en el espiritual. Puede hacer decisiones impulsivas.
	Ajpu' , energía del futuro, le da seguridad y estabilidad, le ayudará a realizar sus propósitos y logrará vencer los obstáculos y pruebas que la vida le pone.
	I'X , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da el poder para ser buen intermediario, es la que le otorga los dones artísticos. A los hombres da un conocimiento de la mujer. En la mujer pondrá la feminidad, la sensualidad y la astucia.





ENERGÍA AJ

Es la caña, el cañaveral. Vara o envoltura sagrada, el bastón de poder. El triunfo de la vida sobre la muerte. Aj simboliza el triunfo sobre todas las dificultades de la vida, además simboliza el resurgimiento de la vida. Día de la renovación, purificación, de la firmeza; representa el origen, profesión u oficio, el constante brotar de la existencia y su desarrollo para el alcance de la plenitud de la vida. Energía protectora de la familia.

Día en que se domesticó el sagrado maíz y los animales. Representa el fuego interno que se mueve y activa los poderes secretos. El retorno al hogar, el lugar de origen. Personifica la integridad, honestidad y rectitud.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Aj

Auxiliar derecho ___ Kawoq 	Engendración ___ Kan 	Auxiliar izquierdo ___ B'atz' 
Derecho ___ Kej 	Nacimiento ___ Aj 	Izquierdo ___ Kawoq 
Auxiliar derecho ___ Tz'ikin 	Futuro ___ Imox 	Auxiliar izquierdo ___ Kej 

Características positivas: Muy amable, atento, servicial, agradecido; bondadoso con sus padres, afortunado y querido a nivel de familia, mantiene la descendencia de la familia. Son buenos productores agrícolas, respetan las plantas y los seres de otras especies.

Características negativas: Necesita de mucha comprensión, problemas matrimoniales, inestable con su familia; orgullosos, poco juiciosos. Tienen una vida variable, con momentos de dolor y tristeza, pobreza.

	Kan , energía de su engendración le brinda una fuerza extra, inagotable, por lo que es muy deseado o rechazado. La autodisciplina es su mejor aliada para canalizar su energía. Una eterna búsqueda del conocimiento.
	B'atz' como energía auxiliar del lado izquierdo de la engendración, le permite ser reconocido como una autoridad. Puede ser un consejero en el campo intelectual, psíquico y espiritual.
	Kej , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da inspiración e imaginación, le da sensibilidad hacia el arte, en especial la música y la pintura.
	Kawoq , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, influye a que planifique en grande, a buscar el bienestar común y la justicia social.
	Imox , energía del futuro que enriquece su vida por experiencias fuera de lo común. Le da una especial propensión hacia el misticismo. Inconformidad hacia lo establecido.
	Tz'ikin , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le trae oportunidades y fortuna en el trabajo y los negocios para vivir cómodamente. Romántico, tierno, cálido. Puede romper las relaciones en un minuto.





ENERGÍA I'X

Es el día de la Madre Tierra. Simboliza la energía femenina, la parte femenina la mujer. La energía femenina del I'x, favorece el desarrollo de poderes mágicos. Hace a la mujer muy femenina porque la energía es totalmente felina. Signo de grandes místicos, poderosos magos, los primeros padres de la presente humanidad rigen este signo. Cazador nato, siempre está atento y trata de evitar el peligro.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw I'x

Auxiliar derecho — Ajpu'	Engendración — Keme	Auxiliar izquierdo — E
Derecho — Q'anil	Nacimiento — I'x	Izquierdo — Ajpu'
Auxiliar derecho — Ajmaq	Futuro — Iq'	Auxiliar izquierdo — Q'anil

Características positivas: La inteligencia, la astucia, el atrevimiento, toma de decisiones acertadas, persona práctica, generosa, paciente, fuerte y vigorosa.

Características negativas: Enojado, prepotente, busca problemas, vanidosos. Si no equilibra su energía, comete actos que deteriora su dignidad humana y el de su familia, porque su salud está determinada por su relación terrenal, su vida material y por su carácter fuerte, colérico e irritable.

	Keme , energía de la engendración, le hará sentir una atracción hacia lo antiguo y le permite una exitosa búsqueda interior. Extraordinaria intuición.
	La energía E (B'e) , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le da buena proyección para desarrollar sus proyectos y le hace ser una autoridad espiritual.
	Q'anil , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, lo orienta para ser un gran sembrador, todo lo que siembre tendrá frutos.
	Ajpu' en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, vencerá las pruebas, especialmente las de índole espiritual y le dará certeza, seguridad y fuerza para alcanzar sus metas. La persona I'x, necesita que le reconozcan sus logros.
	Iq' , como signo del futuro, alimenta su imaginación y pensamientos dando una inteligencia especial.
	Ajmaq en el lado derecho del futuro, le da curiosidad que bien aplicado lo hará descubrir o inventar muchas cosas. Gran energía de fuerza curativa en su mano derecha.





ENERGÍA TZ'IKIN

Tz'ikin es representado por la energía del pájaro. Día intermediario entre el trabajo, el negocio, el campo. Día consagrado a la conciencia e inteligencia individual. Posee visión panorámica y certera del águila. Pájaro guardián de todas las tierras de Abya Yala. *Si busca el equilibrio de su existencia, tendrá todo lo necesario para su vida espiritual y material; las aves y demás animales respetarán sus siembras.* Su naturaleza es libre, la libertad de las aves. Se ilusionan y desilusionan rápido de lo que llaman su atención. Intuición, visiones y revelaciones en los sueños.

voluble. En el amor es un signo muy afortunado, le gusta vivir a intensidad. Su debilidad es la adulación. Sólo enferma si no comprende su papel y su misión. Su enfermedad es la frustración y el enojo.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Tz'ikin

Auxiliar derecho ___ Imox	Engendración ___ Kej	Auxiliar izquierdo ___ AJ
Derecho ___ Toj	Nacimiento ___ Tz'ikin	Izquierdo ___ Imox
Auxiliar derecho ___ No'j	Futuro ___ Aq'ab'al	Auxiliar izquierdo ___ Toj

Características positivas: Amable, comerciante, analítico, inteligente, intuitivo. Gran comunicador y sus predicciones son acertadas.

Características negativas: Puede convertirse en ambicioso, envidioso, tramposo; enojado, incumplido, olvidadizo; prepotentes, vividores, derrochadores, exagerados e irresponsables.

	Kej , energía de la engendración, lo hace necesitar y amar la naturaleza; se acomoda muy bien en toda situación y lugar que les toque vivir.
	AJ , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le da buena fortuna, le trae muchas oportunidades y relaciones con el extranjero, donde encontrará el desarrollo espiritual. Será reconocido como autoridad.
	Toj , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da calidez humana, el contacto con el fuego es importante para su armonía y equilibrio.
	Imox , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le marca lo inesperado, orienta su vida hacia el misticismo, dándole fuerza y capacidad para desarrollar sus sentidos y fuerza interna.
	Aq'ab'al , como energía del futuro, le orienta a buscar en el pasado las respuestas, y también a todo lo nuevo, a la tecnología. Este signo le dará una apariencia juvenil.
	No'j , auxiliar en el lado derecho del futuro, le indica nobleza especial, carácter determinado y gran capacidad intelectual. Debe descubrir su pasado para proyectarse al futuro.





ENERGÍA AJMAQ

Permite la conexión silenciosa con el humo sagrado de la ofrenda. Día especial para la conexión de nuestra existencia material con las energías de nuestros ancestros, día de nuestros difuntos, de la fuerza invisible en donde toma vuelo nuestra palabra y se conecta con lo más puro de las energías en el espacio y en el tiempo.

La persona nacida ante el día Ajmaq, es seguidora de los primeros antepasados, pero de desconocer su día será perseguido por sus males o desequilibrios.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Ajmaq

Auxiliar derecho — Iq'	Engendración — Q'anil	Auxiliar izquierdo — I'x
Derecho — Tz'i'	Nacimiento — Ajmaq	Izquierdo — Iq'
Auxiliar derecho — Tijax	Futuro — K'at	Auxiliar izquierdo — Tz'i'

Características positivas: Estudioso, inteligente, valiente, buena memoria, respetuoso, tiene paciencia, visionario, prudente, analítico, tenaz, afortunado en el amor. Defensores del pueblo.

Características negativas: Incurre fácilmente en error, vicioso, mentiroso, enojado y posibles problemas en el hogar; celoso, irresponsable, de carácter fuerte. Culpan a otras personas.

	El Q'anil , como signo de engendración, proporciona la semilla que germinará en un proyecto, lento pero seguro en cualquiera de los aspectos de su vida.
	I'X como auxiliar del lado izquierdo de la engendración, le trae dignidad y responsabilidad en todo lo que emprende, la fuerza para terminar con lo que no le conviene. Será reconocida la labor que realiza. Busca solucionar sus propias necesidades antes de ayudar a los demás.
	Tz'i' , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, indica tendencia a la ley material. Su mano derecha tiene el poder y la autoridad de curar toda enfermedad de origen orgánico.
	IQ' , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, lo impulsa hacia misterios y la espiritualidad, provocando una mente expansiva y una conciencia universal.
	K'at , como energía del futuro, le pone las pruebas y enredos. El trabajo es aprender de todo este enredo que la vida le presenta. La curiosidad del Ajmaq y la red del K'at son una alianza difícil de controlar.
	Tijax , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da un poder que si no lo cuida se volverá incontrolable. Si aprende a usar ese poder será una persona apreciada y buscada por quienes necesiten ayuda. Es la energía que libera de los líos, corta la red. Puede cortar enfermedades.





ENERGÍA NO'J

Es el día de la sabiduría y del conocimiento. Los que nacen en este día traen el don y la virtud de la memoria y son muy idealistas, regalos del universo que deben colocarlo al servicio de sus semejantes y de sus comunidades. Encuentran en el arte su manera de comunicación y expresión de lo que no pueden transmitir con palabras. En el amor es uno de los signos más noble y perseverante. Son idealistas y soñadores, su mayor problema es lograr bajar a la realidad y materializar sus ideas.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw No'j

Auxiliar derecho ___ Aq'ab'al	Engendración ___ Toj	Auxiliar izquierdo ___ Tz'ikin
Derecho ___ B'atz'	Nacimiento ___ No'j	Izquierdo ___ Aq'ab'al
Auxiliar derecho ___ Kawoq	Futuro ___ Kan	Auxiliar izquierdo ___ B'atz'

Características positivas: Buen administrador de los recursos ya sean propios o ajenos, consejero, científico, ideólogo, seguro de sí mismo, de servicio a la comunidad, preocupación por los ancianos y los niños.

Características negativas: Delicado, curioso, autosuficiente, prepotente; individualista. Sus emociones son de tristeza y miedo. Tiende a enfermarse cuando sus pensamientos y su conciencia se desvían de su cauce predeterminado. A veces sus preocupaciones son muy fuertes y se enferma crónicamente.

	Toj en la engendración, debe ser agradecido con todo, caso contrario enfrentará sufrimiento emocional principalmente en la niñez. Los sufrimientos o pagos que le tocan tienen allí su origen, si lo comprende facilita el establecimiento del equilibrio.
	Tz'ikin , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le da una energía extra que lo hará parecer inagotable. Contará con una buena posición social y fortuna.
	B'atz' , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da un don especial para las artes, para la medicina, la cirugía y especialmente la medicina ancestral.
	Aq'ab'al , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le manifiesta muchos cambios, principalmente en lo espiritual por lo que su desafío es lograr centrarse para no dispersar sus energías. Signo renovador y cambiante. Su mayor experiencia en la vida se la dan los viajes.
	El Kan , como signo del futuro, le proporciona mucha energía. Le da el romanticismo y proporciona amores platónicos, que a su vez el autocontrol es su desafío.
	Kawoq , energía auxiliar en el lado derecho del futuro, le da una vida familiar muy enriquecedora, pero que puede crear una codependencia. Necesita superar ésta para volar por sí mismo.





ENERGÍA TIJAX

Es la piedra de obsidiana también llamada pedernal, material que usaron nuestros abuelos y abuelas para hacer las operaciones a través del aire – de la energía (invisible). Energía que orienta a ser un gran curandero porque les proporciona mucho poder a las manos. Racionales por un lado y por otro intuitivo. Juicioso y justo, aunque drástico, se ofende fácilmente. En su salud, es el ser más sacrificado y sufrido. Por tener carácter enojado, irritable y rencoroso, se llena de remordimiento y egoísmo.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Tijax		
Auxiliar derecho ___ K'at	Engendración ___ Tz'i'	Auxiliar izquierdo ___ Ajmaq
Derecho ___ E (B'e)	Nacimiento ___ Tijax	Izquierdo ___ K'at
Auxiliar derecho ___ Ajpu'	Futuro ___ Keme	Auxiliar izquierdo ___ E (B'e)

Características positivas: Facilidad de hablar en público, facultad de cultivar la medicina y ayudar en la curación de las personas y animales. Colaborador, practicante del amor humano, toma los problemas ajenos como propios. Interpretan las señales de la Ceremonia Sagrada y de sueños, videntes... señales en el cuerpo.

Características negativas: Muy delicado, exigente, bilioso, tiende a ser violento, vengativo, resentido y enojado; sufren calumnias.

	Tz'i' en su engendración, le da una relación con la justicia, siendo reconocido como autoridad. Son justos pero drásticos. Experiencias extraordinarias en el campo espiritual.
	Ajmaq como energía auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, lo acerca a la espiritualidad y desarrolla la visión, la intuición y le da dotes de adivino. Le trae prestigio y buena posición tanto en lo social como en lo económico.
	E (B'e) , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le propicia fortuna y medios económicos para la vida. Viajes o cambio de residencia de forma intempestiva.
	K'at en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le indica una vida llena de experiencias y cambios. Debe meditar su accionar para no estar atrapado en situaciones en las que los demás arreglan sus problemas.
	Keme , como energía del futuro, lo protege de accidentes y mala muerte, logra finalizar su propósito de existencia. Keme es la muerte, el signo de los ancestros y de la seguridad.
	Ajpu' , como energía auxiliar en el lado derecho del futuro, le pone pruebas a lo largo de la vida, por lo que, con humildad, con paciencia y con palabras dulces, supere dichas dificultades y salir adelante, caso contrario le generará todos los desequilibrios posibles.





ENERGÍA KAWOQ

Energía que trae la lluvia para darnos buenas cosechas y se expresa mediante el relámpago de fuego, día de la vara de la autoridad, dualidad del Sagrado Fuego de la Voz.

La energía Kawoq brinda una gran misión hacia lo comunitario. Signo de abundancia. No son ambiciosos, aceptan las cosas como vienen. Hay rasgos de conformismo en su personalidad. Viven y actúan para su familia. Tienen que aprender a no manipular o imponer su visión a los demás. Su salud es fuerte, no tan fácil se pueden enfermar.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Kawoq		
Auxiliar derecho — Kan	Engendración — B'atz'	Auxiliar izquierdo — No'j
Derecho — Aj	Nacimiento — Kawoq	Izquierdo — Kan
Auxiliar derecho — Imox	Futuro — Kej	Auxiliar izquierdo — Aj

Características positivas: Equilibrado, calmado, tierno, cariñoso, hogareño, comadrona, madre y padre responsable con vocación para curar enfermedades, especialmente las enfermedades propias de la mujer. Reciben buenas señales en el sueño y el cuerpo; fortalecen sus conocimientos y no toleran las injusticias.

Características negativas: Tendencia a embriagarse, pleito, dificultad, enojado, lo culpan de toda pérdida y de males que suceden. Fácilmente pierden el equilibrio y no miden consecuencias de sus actitudes, ofenden a sus seres queridos y al poco rato para ellas o ellos nada ha pasado. Algunas veces se meten en donde no les incumbe.

	La energía de su engendración, B'atz' , le da buena disposición como planificador y ejecutor de proyectos comunitarios, y lo acerca a la medicina ancestral.
	No'j , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, da nobleza al conocimiento adquirido a lo largo de la vida que se tornará en sabiduría. Posee una fuerte tendencia a lo espiritual.
	AJ , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da un carácter fuerte y autoritario, aunque en el fondo es noble y siempre busca protección.
	La influencia del Kan , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, hace que su mente y espíritu alcancen una relación conjunta. Despierta los poderes ocultos en la persona.
	La energía del futuro, Kej , lo marca como una persona sensitiva, ágil, nerviosa, de acciones rápidas. El signo Kej le indica tomar precaución, pues en donde menos lo espera lo pueden traicionar. Necesita manifestaciones artísticas y tener su propio espacio, su refugio.
	La energía Imox , como auxiliar en el lado derecho del futuro, orienta su vida al arte y a una búsqueda de la belleza, la armonía y lo hace más flexible en la vida. Este signo le hace hacer cosas inusuales. La persona puede desarrollar fácilmente su intuición.





ENERGÍA AJPU'

Es el día del sol, de Jun y wuqub' Ajpu' y los gemelos magos Jun Ajpu e Ixb'alamke. Es el varón cerbatanero. Este es un día especial para todos los artesanos, los músicos, los danzantes, los pintores, los talladores, los pulidores y para todos los que practican las artes. Tienen la misión de orientar a la humanidad, dar la luz espiritual real, no su idea de la verdad. El ego es su mayor obstáculo en su camino espiritual. Su salud es completa, de mucha fortaleza física, por eso no tan fácilmente se enferma.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Ajpu'		
Auxiliar derecho ___ Keme	Engendración ___ E (B'e)	Auxiliar izquierdo ___ Tijax
Derecho ___ I'x	Nacimiento ___ Ajpu'	Izquierdo ___ Keme
Auxiliar derecho ___ Iq'	Futuro ___ Q'anil	Auxiliar izquierdo ___ I'x

Características positivas: Juiciosos, valientes, buenos, amables, victoriosos, caminantes, sabios, agricultores; astutos, observadores, luchadores. Tiene una visión profunda que va más allá de lo superficial.

Características negativas: tendencia a imponer su criterio, actitud que divide y desorienta las ideas; enojados, vengativos y agresivos; evaden las responsabilidades, no aceptan correcciones, de actitud fría y cortantes.

La persona nacida ante Ajpu es protegida por una fuerza que trasciende a lo profundo, a la esencia, pero de desconocerlo será un mal elemento para la sociedad.

	El signo E , en la engendración, le depara muchos viajes, y por temporadas vivirá en el extranjero. Esta energía propicia los amores con gente extranjera.
	Tijax , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, lo protege de los engañadores y le indica cuando retirarse en una situación negativa. Le favorece no solo en el plano material, sino también en el espiritual. Puede hacer decisiones impulsivas.
	La energía I'X , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da el poder para ser buen intermediario, es la que le otorga los dones artísticos. A los hombres da un conocimiento de la mujer. En la mujer pondrá la feminidad, la sensualidad y la astucia.
	Keme , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, protege la vida del nacido en Ajpu. Le proporciona curiosidad, valentía y espíritu aventurero.
	La energía del futuro, Q'anil , le hace ser sembrador, siendo su misión señalar el camino y plantar la semilla, no necesariamente ve el fruto de sus acciones.
	IQ' como auxiliar en el lado derecho del futuro, lo hace soñador y de fácil entendimiento, sensitivo y de buena imaginación. Muy afectado por la Luna.





ENERGÍA IMOX



Energía del agua, del mar, espíritu de la lluvia, propicia la comunicación con los animales acuáticos. Es el día del hipnotista, del terapeuta, del telepático, de los curanderos.

Las personas de energía Imox, si no se autocontrola, puede ser considerada como rara por los demás, excéntrica y alocada, es atrevida e inusual. Sienten que nadie los comprende. Su salud está determinada por alteraciones de su temperamento, sin control, inestable, lleno de incertidumbre por no saber qué hacer ni qué buscar. Puede llegar a la locura y a perder el juicio de la razón. Es el signo que más rápido desarrolla los poderes paranormales; tiene una gran relación con los animales acuáticos.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Imox

Auxiliar derecho ___ Kej	Engendración ___ Aj	Auxiliar izquierdo ___ Kawoq
Derecho ___ Tz'ikin	Nacimiento ___ Imox	Izquierdo ___ Kej
Auxiliar derecho ___ Aq'ab'al	Futuro ___ Toj	Auxiliar izquierdo ___ Tz'ikin

Características positivas: Productor, creativo, artista, trabajador, gran pensador, con habilidad y facilidad en hacer manualidades; Capta mensajes cósmicos.

Características negativas: Inseguro, violento, indeciso, desordenado, desconfiado, necio, lento; Deja acumular problemas, por lo que después se queda sin orientación del camino adecuado de la existencia.

	La energía de su engendración, Aj , orienta su vida dándole orden y seriedad, pues de otra forma le daría rienda suelta a su locura.
	Kawoq , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, influye a que planifique en grande, a buscar el bienestar común y la justicia social.
	Tz'ikin en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le trae oportunidades y fortuna en el trabajo y los negocios para vivir cómodamente. Romántico, tierno, cálido. Puede romper las relaciones en un minuto.
	Kej en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le da sensibilidad, acercamiento a la naturaleza, le ayuda a ubicarse en toda situación y lugar. Le proporciona agilidad mental para solucionar problemas y enredos en los que se mete.
	La energía de su futuro, Toj , le indica que debe hacer ofrendas de índole espiritual y material; para mantener equilibrio en su vida, debe de ser agradecido con TODO.
	Aq'ab'al , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le hará parecer físicamente más joven de lo que en realidad es y le da una visión futurista. Muchas oportunidades a lo largo de su vida.





ENERGÍA IQ'

Es el día del Espíritu del Aire, es el relámpago, son las tempestades. Las energías del Corazón del espacio infinito, nos ha dado a todos los seres vivos el aire, alimento de vida de nuestro organismo, el que hace funcionar nuestro cuerpo dándole el regalo del movimiento.

La energía Iq' trae por naturaleza una fuerza impulsiva, intempestiva y cambiante, le da mucha imaginación, tanta que a veces cree que lo que imagina es real. Muy afectado por la energía de la Luna. Cuando la persona se enferma se vuelve un ser apasionado, emocionalmente alterado, descarga su cólera en su enfermedad.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Iq'

Auxiliar derecho ___ Q'anil	Engendración ___ I'x	Auxiliar izquierdo ___ Ajpu'
Derecho ___ Ajmaq	Nacimiento ___ Iq'	Izquierdo ___ Q'anil
Auxiliar derecho ___ K'at	Futuro ___ Tz'i'	Auxiliar izquierdo ___ Ajmaq

Características positivas: Lleno de vida, imaginación, fuerza física, soñador, comerciante; acciones muy puras, visión futurista.

Características negativas: Violento, deshonesto, impositivo y negligente; carácter fuerte, inconstante, impulsivo, individualista, evita la relación formal de pareja.

	La energía de su engendración, I'x, le trae comprensión y armonía con el sexo opuesto. Instinto de protección y ataque, parecido al felino.
	Ajpu', como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, da la oportunidad de vencer las pruebas, especialmente las de índole espiritual y le dará certeza, seguridad y fuerza para alcanzar sus metas.
	Ajmaq en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da curiosidad que bien aplicado lo hará descubrir o inventar muchas cosas. Gran energía de fuerza curativa en su mano derecha.
	La energía Q'anil en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le da sensibilidad especial para el arte, que es su mejor forma de expresión. Su crecimiento espiritual depende de su armonía con la Madre Tierra.
	En el futuro lo acompañará la energía de la ley, Tz'i', y será una gran autoridad si equilibra y armoniza su energía, caso contrario, aplica su propia ley a su medida.
	K'at, como auxiliar en el lado derecho del futuro, le trae enredos. Debe aprender a no dirigir la vida de los demás, así esta red le servirá para conseguir lo que quiere.





ENERGÍA AQ'AB'AL

Energía que representa la dualidad entre el anochecer y el amanecer, renovación de las etapas de la vida. Un nuevo día, una nueva era, una nueva vida, una nueva oportunidad y llega la aurora.

Energía con mucha capacidad para desarrollar procesos de discernimiento sobre la vida, sobre la existencia. Tienen un pie en el pasado y uno en el futuro. Tienen un poder sobre las fuerzas negativas, y son una luz de esperanza. Tienen su parte oculta, sus secretos casi siempre quedan escondidos. Pueden enfermar por sobrecargas de energía que vienen de afuera. Mucha dualidad en este signo y muchas oportunidades, su dilema será siempre escoger la correcta.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Aq'ab'al

Auxiliar derecho ___ Toj	Engendración ___ Tz'ikin	Auxiliar izquierdo ___ Imox
Derecho ___ No'j	Nacimiento ___ Aq'ab'al	Izquierdo ___ Toj
Auxiliar derecho ___ Kan	Futuro ___ B'atz'	Auxiliar izquierdo ___ No'j

Características positivas: Madrugador, sereno, fuerte, bondadoso, consejero, habilidoso viajero; buenos confidentes.

Características negativas: Perseguido, propenso a robos y asaltos, enojado, calumniador, mentiroso; tiende a fingir sus actos y sentimientos. Le cuesta ubicarse en el presente, en el hoy y el ahora, dormilones, desordenados, no les gusta que se les aconseje.

	La energía de su engendración, Tz'ikin , le trae oportunidades y abundancia, protección y fortuna; intuición, visión, telepatía.
	Imox en el lado izquierdo de la engendración, le marca lo inesperado, orienta su vida hacia el misticismo, dándole fuerza y capacidad para desarrollar sus sentidos y fuerza interna.
	No'j en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le indica nobleza especial, carácter determinado y gran capacidad intelectual. Su desafío es descubrir su pasado para proyectarse al futuro.
	Toj en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, lo hará confrontar con su balance positivo o negativo, pero debe de cultivar acciones de gratitud ante todo lo que la vida le da.
	La energía de su futuro, B'atz' , le propicia planificar los pasos que va a dar y no actuar impulsivamente.
	Kan , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da fuerza extra. La energía y el fuego interno serán su mayor prueba. Su mano derecha obrará muchas curaciones.





ENERGÍA K'AT

Día sagrado para desatar lo que esta enredado, en opresión o en cautiverio, para remover obstáculos en nuestro camino, para resolver problemas y fracasos y también sanar enfermedades, alejar pobreza y locuras causados por un mal entendimiento. Debe ofrendar ante su día para eliminar toda influencia negativa y así obtener logros en la vida material y armonía espiritual. Aunque se apoyan en la lectura, pero en muchos casos necesita mucho apoyo de parte del Aja'ij para la comprensión y autocontrol de su actitud. Logran hacer lo que necesitan o quieren si saben controlar y manejar sus emociones. Su desafío es no interferir y pretender gobernar a los demás, tales como la familia.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw K'at

Auxiliar derecho ___ Tz'i' 	Engendración ___ Ajmaq 	Auxiliar izquierdo ___ Iq' 
Derecho ___ Tijax 	Nacimiento ___ K'at 	Izquierdo ___ Tz'i' 
Auxiliar derecho ___ Keme 	Futuro ___ E (B'e) 	Auxiliar izquierdo ___ Tijax 

Características positivas: Sabio, artista, comerciante, guía espiritual, le gusta la lectura de lo misterioso, de lo profundo.

Características negativas: Enojado, despreocupado, padece de influencias negativas; enfrentan problemas en su vida que los pueden llevar a la cárcel material y espiritual. No aceptan consejos. Por saldo de vidas pasadas, resultan siendo receptoras de cargas negativas, por lo que deben de limpiar según experimenten la vida (labor social).

	La energía de su engendración, Ajmaq , lo vuelve muy curioso. Esta alianza Ajmaq (curiosidad) / K'at (red) tiene un ascendente negativo sobre la persona porque le da una tendencia a quedar atrapada en los problemas si no lo sabe manejar.
	IQ' , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, lo impulsa hacia misterios y la espiritualidad, provocando una mente expansiva y conciencia universal.
	Tijax , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da poder debe aprender a usar; será una persona apreciada y buscada por quienes necesiten ayuda. Es la energía que libera de los líos, corta la red. Puede cortar enfermedades.
	Tz'i' en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, señala la ley. Por lo que suele ser una persona reconocida por su autoridad, aunque tiende a ser autoritario, entonces debe recordar que la autoridad se gana, se construye y no se impone.
	La energía de su futuro, E (B'e) , le depara éxitos y lo mejor en su vida. Viajes y relaciones amorosas en el extranjero.
	Keme , como auxiliar en el lado derecho del futuro, denota un alma antigua con inclinación al pasado, a lo ancestral. Será respetado en la edad mayor. Esta energía le protege de la muerte en accidentes y enfermedades. Buena comunicación con sus antepasados y otras dimensiones.





ENERGÍA KAN

Es la Serpiente Emplumada. Es Quetzalko'atl, es Kukulkan, Tepew, Q'uj' Kumatz. En el Popol Wuj habla de la creación y vemos que Tepew Q'uj' Kumatz, es la energía dual que le decimos corazón de la bóveda celeste y corazón de la madre naturaleza, que junto al corazón del aire y del fuego, generan progresivamente todo lo que existe.

Los que nacen con esta energía suelen ser llamados para ser autoridad. Tienen espíritu de sacrificio por los demás, aunque necesitan que se les reconozca lo que hacen. Afortunados en el amor. Su salud es fuerza y verdad, aunque las emociones fuertes que llegan a vivir les provocan dolor y sufrimiento. Difícilmente se enferman si no se enojan.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Kan		
Auxiliar derecho ___ B'atz' 	Engendración ___ No'j 	Auxiliar izquierdo ___ Aq'ab'al 
Derecho ___ Kawoq 	Nacimiento ___ Kan 	Izquierdo ___ B'atz' 
Auxiliar derecho ___ Kej 	Futuro ___ Aj 	Auxiliar izquierdo ___ Kawoq 

Características positivas: Sabio, incansable, sincero, líder, intuitivo, conocedor, buena memoria, leal a toda prueba y negociantes. Comprende que la vida está constituida por etapas. Persona precavida, pero si no aprende a convivir con su energía, resulta ser todo lo opuesto. Es un ser noble, aunque tiene que cuidar su orgullo, pues esta es su debilidad.

Características negativas: Enojado, resentido, puede ser oportunista y traicionero. Dependen de otros, vividor, critica todo y desea manejar la vida de los demás.

	La energía de su engendración, No'j , le proporciona nobleza, idealismo e inteligencia. El conocimiento y la sed de aprendizaje es su mayor prueba, necesita ponerlo en práctica para alcanzar esa sabiduría que anhela.
	Aq'ab'al , como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le manifiesta muchos cambios, principalmente en lo espiritual, por lo que necesita centralizar su atención en una disciplina para no dispersar sus energías. Signo renovador y cambiante. Su mayor experiencia en la vida se la dan los viajes.
	Kawoq en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da una vida familiar muy enriquecedora, pero que puede crear una codependencia. Necesita superar ésta para volar por sí mismo.
	B'atz' en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le permite ser reconocido como una autoridad. Puede ser un consejero en el campo intelectual, psíquico y espiritual.
	La energía de su futuro, Aj , le da una relación con la madre tierra muy especial. De edad mayor, alcanza su verdadero poder y conocimiento.
	Kej , como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da inspiración e imaginación, le da sensibilidad hacia el arte, en especial la música y la pintura.





ENERGÍA KEME

Energía dueña de la vida, que todo inicio tiene fin, que la existencia de todos los elementos del universo, están por etapas: fin e inicio, muerte y nacimiento.

La oscuridad, manifestación de lo desconocido, le da el poder de resolver misterios. La persona con esta energía, puede vivir sufrimientos que viene de vidas anteriores. Puede quitarle la fuerza a una persona, como también puede fortalecerla. Le da fuente de protección inagotable a la persona. Prepara el campo para su futura reencarnación, aunque no sea consciente de esto.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Keme

Auxiliar derecho ___ E (B'e)	Engendración ___ Tijax	Auxiliar izquierdo ___ K'at
Derecho ___ Ajpu'	Nacimiento ___ Keme	Izquierdo ___ E (B'e)
Auxiliar derecho ___ Q'anil	Futuro ___ I'x	Auxiliar izquierdo ___ Ajpu'

Características positivas: Fuerte, tenaz, afortunado, respetuoso, habilidad para el trabajo y las artes, profetiza lo bueno y lo malo; clarividencia e intuición; es protegido por personas que solo por conocerlo le ayudan. La persona tendrá mucho magnetismo.

Características negativas: Violento, vengativo, colérico, pierde energía, tiende a la mentira. Puede cometer actos de mortalidad contra otra persona, cree que su actitud es siempre correcta y que tiene la única verdad.

	La energía de su engendración, Tijax , lo protege, lo retirará de cualquier situación o persona que le traiga problemas. Es el cuchillo de doble filo que rasga el velo de los misterios.
	La energía K'at como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le indica una vida llena de experiencias y cambios. Debe meditar su accionar para no estar atrapado en situaciones en las que los demás arreglan sus problemas.
	Ajpu' en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le da fuerza para siempre salir adelante, aunque su mayor desafío es superar el orgullo y el creer que tiene la única verdad.
	La energía E (B'e) , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le da buena proyección para desarrollar sus proyectos y le hace ser una autoridad espiritual. Le da el don de la conversación.
	La energía de su futuro, I'x , le dará una vida intensa, llena de altibajos, aunque siempre se le reconocerá como autoridad.
	Q'anil como auxiliar en el lado derecho del futuro, lo orienta para ser un gran sembrador, todo lo que siembre tendrá frutas. A veces suelen ser de doble carácter.





ENERGÍA KEJ

Energía representada en el Venado, en total equilibrio sobre sus cuatro patas. Este día es el símbolo de los cargadores de las cuatro direcciones. Las cuatro fuentes de energía que sostienen todo en el espacio y el tiempo, tales como el Sol, la Tierra, el Aire y el Agua.

Están protegidos por los cuatro elementos, caen y se levantan cuantas veces sea necesario. Su salud es buena, muy aguantador y fuerte. Pero si hace daño con su poder se debilitará y enfermará. La persona que nace bajo este signo tiene que ponerle atención a la armonía, el arte, la belleza, sino difícilmente encontrará la felicidad. Necesita el contacto con la naturaleza para su evolución.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Kej		
Auxiliar derecho — Aj	Engendración — Kawoq	Auxiliar izquierdo — Kan
Derecho — Imox	Nacimiento — Kej	Izquierdo — Aj
Auxiliar derecho — Toj	Futuro — Tz'ikin	Auxiliar izquierdo — Imox

Características positivas: Personas fuertes en cuerpo y en espíritu, ágiles, responsables e inteligentes, con poder de convencimiento, seguros de sí mismos, consejeros solidarios.

Características negativas: Personas enojadas, exigentes, necios, viciosos, aprovechados, arrebatados y manipuladores; apariencia externa tranquila, de interior muy compulsivo. Puede hacer el mal con su pensamiento.

	La energía de su engendración, Kawoq , le brinda oportunidades y abundancia si la sabe conservar y no despilfarrar. Necesita la protección y la seguridad de su hogar.
	Kan como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, hace que su mente y espíritu alcancen una relación conjunta. Despierta los poderes ocultos en la persona.
	Imox , en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, orienta su vida al arte y a una búsqueda de la belleza, la armonía y lo hace más flexible en la vida. Puede desarrollar fácilmente su intuición y le hace hacer cosas inusuales.
	AJ , en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le da buena fortuna, le trae muchas oportunidades y relaciones con el extranjero, donde encontrará el desarrollo espiritual. Será reconocido como autoridad.
	La energía de su futuro, Tz'ikin , es la fuerza que le da grandes oportunidades, fortuna y protección, y le hará sobresalir a lo largo de la vida.
	Toj como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da calidez humana, el contacto con el fuego es importante para su armonía y equilibrio. Debe de ser agradecido con TODO.





ENERGÍA Q'ANIL

Es el día de la semilla, representada con el Conejo. Es el semen de los elementos (seres) masculinos que viven sobre la tierra, en los ríos, en lagos y mares, los que vuelan. Q'anil es un signo cíclico, significa que a la persona le depara muchos cambios a lo largo de su vida. Todo lo que inicie tendrá éxito, lento pero seguro, es su mayor virtud. Necesita transmitir su amor y cariño. Tiene fuerzas espirituales en su interior, su mayor prueba es creer en sí mismo y trae la información de la vida.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Q'anil

Auxiliar derecho I'x	Engendración Ajpu'	Auxiliar izquierdo Keme
Derecho Iq'	Nacimiento Q'anil	Izquierdo I'x
Auxiliar derecho Tz'i'	Futuro Ajmaq	Auxiliar izquierdo Iq'

Características positivas: Afortunado, trabajador, responsable, paciente, intuitivo, emotivo, armonioso, consejero y administrador; creativo, adaptable; buen defensor de otras personas.

Características negativas: Orgulloso - enfermizo, miedoso, hablador, tendencia a la doble actitud, vanidoso, padece de decaimiento, cuando no actúan con el bien regularmente construyen una energía débil y esto propicia la existencia de diferentes dificultades.

	El Ajpu' en la engendración, le da poder, un don de servicio y ayuda a los demás. Vencerá los obstáculos en su camino, y poco a poco logrará la confianza en sí mismo. No olvidar que su mayor desafío es el orgullo y el creer que posee la única verdad.
	Keme , en el lado izquierdo de la engendración, protege la vida del nacido en Ajpu. Le proporciona una gran curiosidad, valentía y espíritu aventurero.
	IQ' en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, lo hace soñador y de fácil entendimiento, sensitivo y de buena imaginación. Muy afectado por la Luna.
	I'X en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le trae dignidad y responsabilidad en todo lo que emprende, la fuerza para terminar con lo que no le conviene. Será reconocida la labor que realiza. Busca solucionar sus propias necesidades antes de ayudar a los demás.
	Ajmaq , es el que más influye en su futuro, le da cambios y le da una inclinación hacia la espiritualidad. Ajmaq es la curiosidad, le impulsa a mundos desconocidos.
	Tz'i' como auxiliar en el lado derecho del futuro, indica tendencia a la ley material. Su mano derecha tiene el poder y la autoridad de curar toda enfermedad de origen orgánico.





ENERGÍA TOJ



Significa acción de pagar y agradecer, ¿que pagamos? Pagamos por todo lo que tenemos, por lo que somos. Por todo lo que nuestros ancestros nos han dado y dejado.

Este signo trae varios dones, y mucha energía que debe saber canalizar. La persona debe pagar por cosas pendientes de vidas anteriores, que no salieron bien. La enfermedad puede ser por cosas que introducen en su cuerpo, influencias de energías negativas. Para gozar de buena salud debe hacer su ofrenda ante las energías creadoras y formadoras cada veinte días.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Toj		
Auxiliar derecho ___ Tz'ikin	Engendración ___ Imox	Auxiliar izquierdo ___ Kej
Derecho ___ Aq'ab'al	Nacimiento ___ Toj	Izquierdo ___ Tz'ikin
Auxiliar derecho ___ B'atz'	Futuro ___ No'j	Auxiliar izquierdo ___ Aq'ab'al

Características positivas: Fuerte, respetuoso, creativo, solidario, inteligente, dinámico, sincero, analista, valiente, imaginativo, equilibrado.

Características negativas: Vicioso, enojado, agresivo, posesivo, mentalmente inestable, tacaños, enfermizos.

	La energía de su engendración, Imox , le trae buena dosis de sensibilidad y excentricidad; desarrolla su intuición y revelaciones por medio de los sueños. Buena relación con el agua.
	Kej como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le da sensibilidad hacia la naturaleza, lo ayuda a ubicarse en toda situación y lugar. También le proporciona agilidad mental para solucionar problemas y enredos en los que se mete.
	Aq'ab'al en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le hará parecer físicamente más joven de lo que en realidad es y le da una visión futurista. Muchas oportunidades a lo largo de su vida.
	Tz'ikin en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, le da energía extra que lo hará parecer inagotable. Contará con buena posición social y fortuna.
	La energía de su futuro, No'j (conocimiento y sabiduría), hará de su vida una experiencia maravillosa y digna.
	La energía B'atz' como auxiliar en el lado derecho del futuro, le da un don especial para las artes, para la medicina, la cirugía y especialmente la medicina ancestral.





ENERGÍA TZ'I'

Día de la autoridad material y espiritual representada por el perro. Posee virtud para interceder, corregir y desatar a quien cae en algún mal, por lo que se debe aplicar la justicia. Su mayor prueba es el orgullo. Emocionalmente inestable, confundido e inseguro. Su enfermedad es provocada por la inseguridad y sus apuros sexuales. Las adicciones son las peores enemigas de su vida y los lleva a la tumba. Su salud conlleva lucha tenaz para encontrar su esencia y ser él mismo para romper con los círculos viciosos. Traen beneficio y prosperidad a la comunidad. Afortunado en el amor, aunque con tendencia de cambiar fácilmente sus relaciones.

Ejes cósmicos y características generales de la persona nacida ante esta energía

Ajaw Tz'i'

Auxiliar derecho ___ Ajmaq 	Engendración ___ Iq' 	Auxiliar izquierdo ___ Q'anil 
Derecho ___ K'at 	Nacimiento ___ Tz'i' 	Izquierdo ___ Ajmaq 
Auxiliar derecho ___ E 	Futuro ___ Tijax 	Auxiliar izquierdo ___ K'at 

Características positivas: Amistoso, respetado, equilibrado, valiente, justo, abogado y juez; fiel, amable, fuerte, delicado, ágil, estrategia, resistente; romántico, sensible, idealista.

Características negativas: Vicioso, ambicioso, propenso en crear enemistad, manipulador. Quiere aplicar su propia ley e imponerla a los demás. Necesita consejo y protección del Ajq'ij.

	La energía de su engendración, Iq' , le da mucha imaginación, a veces no hace diferencia entre su imaginación y la realidad. Debe orientar esta cualidad al arte. Tiene fuerte influencia de la Luna en su existencia.
	Q'anil como auxiliar en el lado izquierdo de la engendración, le da sensibilidad especial para el arte, que es su mejor forma de expresión. Su crecimiento espiritual depende de su armonía con la Madre Tierra.
	K'at en el lado derecho del nacimiento y auxiliar del lado izquierdo del futuro, le trae enredos. Debe aprender a no dirigir la vida de los demás, así podrá conseguir lo que quiere.
	Ajmaq en el lado izquierdo del nacimiento y auxiliar del lado derecho de la engendración, lo acerca a la espiritualidad y desarrolla la visión, la intuición y le da dotes de adivino. Le trae prestigio y buena posición tanto en lo social como en lo económico.
	La energía de su futuro, Tijax , le ayuda a retirar todo lo que pueda hacerle daño o sombra en su camino. Le da el poder de cortar cualquier energía negativa si maneja con sabiduría su energía (nawal), sino será todo lo contrario.





iv. Terapias basadas en energía

Al hablar de energía, hablamos del universo. El planeta tiene como grandes elementos de organización los campos electromagnéticos. Cuando vivimos situaciones de violencia, injusticias, problemas, se interrumpe nuestro patrón de energía, es decir se bloquea el fluido de la energía²¹

A continuación, se desarrollan algunas técnicas terapéuticas que buscan la reconexión con el sentir de la emergencia del universo, la naturaleza, el agua, las rocas, montañas, ríos, árboles entre otros.

a. Danzas de la luz

Dentro de las tradiciones mayas se heredan las danzas para la respiración, las cuales con el paso del tiempo se fueron perdiendo; las mismas cumplen un papel fundamental en la salud de los pueblos mayas. Las danzas de la luz son ancestrales y sirven para recuperar nuestro centro, para asumir la responsabilidad de la propia vida y para recuperar la sabiduría interna, que es de los antepasados y de las estrellas.

- Danza “mi corazón se convierte en mariposa, símbolo del desarrollo personal”: haba de una oruga, la cual no sabe que se convertirá en mariposa porque no tiene conciencia de sí misma, pero que a través de una danza biológica se convierte en mariposa, que es sinónimo del poder que tiene cada ser humano biológicamente.
- Danza “de la estrella”: la estrella hace alusión a que estamos hechos del mismo material de ese astro y el corazón lo sabe, pero es importante estar conectados con la energía universal, para saber que no se está solo.

Estas danzas nos recuerdan los principios fundamentales relacionados con el universo, que fortalecen la responsabilidad propia con el planeta, que es nuestra casa grande.

Los pasos de las danzas son un poco complicados, porque son chamánicos, pero lo más importante es dejarse guiar por las mismas, cerrando los ojos, danzar meditando, sintiendo el cuerpo, la respiración, recibiendo energía universal con las palmas de la mano vueltas hacia arriba. Cuando la energía se siente se voltean las palmas de las manos hacia abajo, recogiendo la energía de la tierra, dando vueltas, repitiendo el movimiento de la tierra de todos los planetas.

Para complementar la danza se da vueltas, lo cual significa el movimiento de la rotación de los planetas, que permiten recuperar nuestro centro. Es de suma importancia dar vueltas para ambos lados, ya que la rotación de los planetas es variada, por ello, el bejuco busca la izquierda y las otras plantas buscan la derecha, esto depende de los campos electromagnéticos.

En estas danzas se trabaja con la almohadilla del pie, el arco, el talón y los dedos, estimulando todo el cuerpo. Por lo tanto, en la danza hay que encontrar la música que sirva para la realización de la misma, para que no exista un desequilibrio en las ondas cerebrales.

21 Rub'eyal Qak'aslema Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (2014). Mujeres Mayas KAQLA. Guatemala





b. Ejercicios corporales

Las terapias de sanación son ejercicios del cuerpo (expresión de la vida, la mente y el espíritu). El ejercicio del cuerpo es salud, ya que se alimenta, se vive y se cuida.

- Qi gong: es la base de la teoría de la medicina china y corresponde al término "prana" que es la fuerza vital, la energía que fluye en todos los seres vivos. El Qi gong es un tipo de energía parecido a la electricidad que fluye en el cuerpo, cuando esta circulación se estanca la persona se enferma y después de un tiempo fallece.
- Pal Dan Gum: ejercicio utilizado por sabios de China y Corea durante miles de años, como un arte para curar enfermedades como para cultivar una salud radiante. Pal significa ejercicios y Dan Gum es "movimientos de seda". Los expertos indican que puede ser practicado por cualquier persona con cinco minutos al día, para el desarrollo de una mejor salud y mayor conciencia, y se estima que si se realiza con frecuencia se recargan los órganos internos y se purifican los canales psíquicos y los meridianos de los órganos.

Ejercicios del Pal Dan Gum

1. Detener el firmamento: inhalar y levantar las manos entrelazadas sobre la cabeza, voltearlas, estirarse, parándose de puntillas y empujar hacia arriba. Mirar hacia arriba; al exhalar se bajan lentamente los brazos. Este ejercicio mejora la circulación, balancea el sistema digestivo y respiratorio, ayuda al sistema reproductivo y de expulsión, previene la artritis. Trabaja con el meridiano (se encuentran sobre los nervios y arterias) triple calentador que mejora la circulación y ayuda al cuerpo a absorber y transformar la energía vital.
2. La flecha: puños sobre el pecho, el izquierdo sobre el derecho, inhalar y estirar el brazo izquierdo con el dedo índice apuntado, el derecho jala la flecha. Voltear la cabeza hacia la izquierda, exhalar y soltar. Luego se hace del lado derecho. Éste ejercicio aumenta la elasticidad y capacidad de los pulmones, estimulando el meridiano del pulmón.
3. Tocar el cielo y la tierra: muñecas cruzadas a la altura del plexo solar, inhalar y extender el brazo izquierdo hacia arriba, empujando el cielo y el derecho abajo, empujando la tierra. Exhalar y regresar las manos al plexo, luego el que se estira hacia arriba es el brazo derecho. Lo anterior estimula los meridianos del intestino grueso y delgado.
4. Abrir el pecho y ver detrás: brazos cruzados a la altura del pecho, inhalar y estirar los brazos hacia atrás, volteando la cabeza hacia la izquierda lo más que se pueda. Pecho arqueado hacia arriba y hacia afuera. Palmas de la mano miran hacia abajo, exhalar y regresar a la postura inicial, luego se mira del lado derecho. Éste ejercicio rejuvenece el corazón, pulmones, bazo, páncreas, hígado y riñones.





5. Mecer el tronco y la cabeza: distribuir el peso en ambos pies, las manos en la cintura, inhalar y al exhalar bajar la cabeza al lado izquierdo del cuerpo y dar un giro, luego se comienza a hacer el círculo del lado derecho. Lo anterior fortalece el sistema digestivo, elimina la tensión, mejora la circulación del cuerpo, beneficia el sistema nervioso, ayuda con los dolores de cabeza, estimula la vesícula, vejiga y meridiano de estómago.
6. Estirar las piernas: manos a los costados con las palmas volteadas hacia abajo, inhalar y pararse con los dedos de los pies, mientras las muñecas y dedos se estiran hacia arriba. Exhalar y regresar a la posición inicial, mientras se enfoca la atención tres dedos debajo del ombligo. Hacerlo 10 veces, ayudara a fortalecer el meridiano de los riñones y estómago, dando un sentido de estar centrados.
7. Golpear con los puños: inhalar abriendo bien los ojos y con manos empuñadas hacia arriba a la altura de la cintura, exhalar y pegar con el puño izquierdo y luego con el derecho, con el puño hacia abajo. Descargar la respiración y tensión con un fuerte sonido (Ja), dar vuelta a la derecha y hacer lo mismo, luego regresar a la posición inicial, hacerlo en las tres direcciones y por tres series.
8. Rugir como leona-león: estirar los brazos hacia delante, por ambos lados y extender los dedos como garras, inhalar y extenderse hacia adelante y exhalar con un fuerte rugido, para luego estirar todos los músculos de la quijada y la cara. Mientras se suelta la tensión de la cara se sueltan las palabras que están atoradas en la garganta.
9. Estirarse para atrás: manos atrás a la altura de la cintura, inhalar y arquearse hacia atrás, moviendo los ojos hacia arriba, exhalar y enderezarse despacio. Éste ejercicio rejuvenece los órganos internos, estira los meridianos de la vejiga, vesícula, estómago y páncreas. Estimula los riñones para que elimine las toxinas del cuerpo y aumenta la circulación de la energía en el cerebro.
10. Relajarse doblándose hacia delante: inhalar y luego al exhalar doblarse hacia delante, relajándose, soltando la cabeza y los brazos. Levantarse despacio y sacudir las manos, tronco y pies., lo cual alivia la frustración, cólera, emociones guardadas, desbloquea los meridianos del hígado y la vesícula.





c. Necesidades humanas esenciales²²

Son aquellas condiciones cuya satisfacción depende el bienestar integral, la plenitud, las posibilidades de realización como seres humanos en las esferas individuales y colectivas.

Se entiende que la insatisfacción de las necesidades humanas esenciales puede provocar patologías sociales, estas se refieren a condiciones afectivas, emocionales y sociales que afectan el desarrollo integral de la persona. Entre estas patologías se puede desarrollar la violencia en todas sus manifestaciones, racismo, dominación, autoritarismo, miedo, represión entre otras.

Entre las principales necesidades humanas esenciales se encuentran: Sustento o subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, libertad, ocio, creación, identidad, trascendencia. Para profundizar más sobre el abordaje y forma de trabajo de cada una ver el anexo de Necesidades humanas esenciales incluido en esta guía.

d. Sanación con Chakras

Los chakras constituyen energías ubicadas a nivel del cuerpo físico y espiritual. Chakra se traduce literalmente como "disco" o "rueda", este término hace referencia a ruedas de energía en todo el cuerpo (esa fuerza vital dadora de vida), la energía en el sistema mente-cuerpo-espíritu está en constante movimiento, en este sentido, es vital que los 7 chakras principales estén abiertos, alineados y fluyan. Cuando existe un bloqueo emocional o energético el flujo de energía se limita causando dificultades a nivel mente-cuerpo-espíritu. El bienestar integral viene desde el equilibrio y fluidez energética que brinda cada uno de los chakras²³.

Función de los 7 chakras

- Aumentar nuestro flujo energético, ya que cuanta más energía dejemos fluir más sanos nos encontraremos
- Revitalizar el cuerpo físico.
- Provocar el desarrollo de distintos aspectos de la autoconciencia.
- Transmitir energía

Figura 7-5
CHAKRAS MAYORES Y ÁREA DEL CUERPO QUE NUTREN

CHAKRA	NÚM. DE TORBELLINOS PEQUEÑOS	GLÁNDULA ENDOCRINA	ÁREA DEL CUERPO GOBERNADA
7-Corona	972 Violeta-blanco	Pineal	Cerebro superior, ojo derecho.
6-Cabeza	96 Índigo	Pituitaria	Cerebro inferior, ojo izquierdo, orejas, nariz, sistema nervioso.
5-Garganta	16 Azul	Tiroides	Aparato bronquial y vocal, pulmones, canal alimentario.
4-Corazón	12 Verde	Timo	Corazón, sangre, nervio vago, sistema circulatorio.
3-Plexo solar	10 Amarillo	Páncreas	Estómago, hígado, vesícula biliar, sistema nervioso.
2-Sacro	6 Naranja	Gónadas	Sistema reproductor.
1-Base	4 Rojo	Corticoadrenales	Espina dorsal, riñones.

²² Rub'eyal Qak' aslemal Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (2014). Mujeres Mayas KAQLA. Guatemala

²³ Chopra., D. (s.f). Los siete chacras: Una guía para abrir y equilibrar tus centros energéticos. Meditación del Chopra Center.





En la figura de los Chakras mayores y áreas del cuerpo que nutren²⁴, nos expone los nombres, colores, glándulas y áreas a nivel de cuerpo que rige cada energía. Es fundamental identificar que son 7 chakras principales empezando desde la base o raíz, sacro o de la sexualidad, corazón o de la voluntad, garganta, cabeza o del tercer ojo y coronario.

Los colores son fundamentales para identificar el estado de los chakras es decir si se encuentran abiertos o bloqueados, su fuerza o debilidad. Los colores para la sanación pueden ser utilizados por medio de piedras, ropa, artes enfocados en cada centro energético, su estimulación, fluidez y apertura.

Cuando un chakra está bloqueado afecta la integralidad cuerpo-mente-espíritu de la persona, desde una mirada enfocada al cuerpo, cada chakra está ligado a una glándula y área corporal específica, por lo tanto, es fundamental que la terapeuta ayude a identificar en la persona las áreas que ha somatizado por diferentes problemáticas vividas, el cuerpo tiene memoria y es importante construir el espacio terapéutico para que se pueda identificar ¿Qué parte del cuerpo me duele? ¿Dónde siento la tristeza? ¿Qué me quiere decir este dolor? Y asociarlo con el chakra ligado a la parte del cuerpo identificada.

Chakra corazón²⁵

Es un ejercicio de movimiento y respiración, ayuda a aliviar la tensión interna, permitiendo que la energía del corazón fluya. Cuando el chakra corazón está abierto, todas las energías fluyen. La persona se siente unida consigo misma y con las otras creaciones.

- el cuerpo puede ejecutar un ejercicio de respiración de tres etapas de siete minutos cada una
- Los movimientos van en las cuatro direcciones: norte, sur, este, oeste, reconectando la energía individual en un círculo cerrado
- Es la unificación de los cuatro elementos de tierra, agua, fuego y aire que crean un armonioso sentimiento de “pertenecer al todo” para el cuerpo y el alma

Instrucciones para la meditación del chakra corazón

1. Fase “NORTE” - 7 minutos

Exhala con fuerza y al mismo tiempo estira el brazo derecho y la pierna derecha hacia delante y atrás a la posición de base. Muévete al ritmo de la música. La cara interna de la mano debe mirar hacia el exterior - un símbolo de estar apartando la vieja energía fuera del cuerpo.

Al inhalar, devuelve el brazo y la pierna a la posición de base. Con ambas manos de nuevo descansando sobre el chakra del corazón. Permanezca en posición vertical y relájese.

Con la siguiente exhalación haz el mismo movimiento con el brazo izquierdo y la pierna izquierda. La velocidad de la inhalación y exhalación sigue el ritmo de la música. Al final de cada fase, la música se vuelve progresivamente más rápida. Finalmente cada fase termina con el suave sonido de una campana.

24 Brennan., B. (1987). Manos que curan, el libro guía de las curaciones espirituales. Argentina.

25 Grupo de meditación. Meditación activa del chakra corazón –Osho-. Meditación e intercambio de temas relacionados con el desarrollo interior.





2.- Fase “ESTE + OESTE” - 7 minutos

Una vez más escuche las primeras cuatro cuentas de respiración. Este ejercicio es similar al descrito en la fase 1, pero en lugar de estirar hacia adelante, ahora nos extendemos hacia los lados. Cuando la música comienza nosotros primero estiramos el brazo derecho y la pierna derecha hacia la derecha (este) y a la siguiente exhalación hacemos lo mismo, pero hacia el lado izquierdo (oeste). Permanezca en la posición de base y sólo gire la parte superior del cuerpo ligeramente en la dirección correspondiente.

3.- Fase “SUR” - 7 minutos

La fase 3, en principio, es como la fase 1 y 2, sólo que en este caso tienes que girar la parte superior de tu cuerpo hacia atrás tanto como sea posible.

Al exhalar, la parte superior del cuerpo, la cara, el brazo derecho y la pierna derecha primero tienen que girar a la derecha y estirar la espalda mientras la pierna izquierda permanece de pie mirando al frente, posteriormente volver a la posición de base al inhalar.

Repita el procedimiento, pero ahora con el lado izquierdo, mientras que la pierna derecha permanece de pie mirando al frente.

4.- Fase “CÍRCULO” - 7 minutos

En esta fase los tres ejercicios que han sido hechos previamente ahora se unen en una secuencia fluida (norte, oeste, sur y este), y aquí es donde llegamos a la culminación de nuestra meditación energizante.

Fase Final – música

Después de completar esta meditación, siéntese o acuéstese muy relajado y reduzca el ritmo corporal con música tranquila y armónica.





e. Meditaciones guiadas

La meditación es un espacio para la reconexión con nuestro ser interior, constituye un proceso de conciencia sobre lo inconsciente; es un espacio vital para la sanación. Existen muchos tipos de meditaciones con diferentes objetivos, en el caso de las meditaciones guiadas se realizan por medio de la dirección de la terapeuta, dando las orientaciones durante la meditación, éstas pueden ser desde visualizaciones, movimientos y respiraciones dentro de la meditación.

Meditación del agua²⁶

1. Se pide al grupo que se sienten con la espalda recta
2. Se cierran los ojos, nos conectamos con el corazón, sintiendo sus latidos, imaginando nuestro torrente sanguíneo
3. En las venas nos imaginamos la circulación de nuestra sangre, sintiendo esa fluidez, y también nos vamos a conectar con la fluidez del agua, nos vamos a conectar con el corazón del agua, sintiendo la conexión de nuestro corazón con lagos, ríos, lagunas.
4. Visualizamos la fluidez del agua, sintiendo su frescura, vamos a respirar toda esa frescura y lo vamos a llevar a nuestros pulmones, a nuestro corazón a nuestro vientre o aquella parte donde sentimos que esta tensa.
5. Esa frescura esa fluidez, donde sentimos donde tenemos esa necesidad allí vamos a llevar esa frescura para que puedan fluir nuestras ideas, nuestras emociones nuestro espíritu.
6. Le agradecemos al lugar porque estamos reunidas, ya que eso nos permite llenarnos de energía y su paz, le agradecemos al corazón del agua porque nos permite estar cerca.
7. Respiramos suavemente y profundamente, guardando en nuestro corazón la energía del agua que nos va acompañar durante el taller, la terapia o el espacio en el que trabajemos
8. Vamos a respirar, cuando nos sentimos listas vamos abriendo nuestros ojos.

26 Desarrollada y validada durante el proceso de formación de terapeutas psicosociales





Meditación para la Conexión Energética²⁷

1. Se pide que todas nos acostemos con la cabeza hacia el centro del salón, haciendo respiraciones profundas, escuchando lo siguiente:
2. “El día de hoy voy a ser consciente de mi cuerpo, visualicen su cuerpo respirando profundamente.
3. Llenen el vientre de aire y exhalen, cada quien a su ritmo.
4. En esa posición, visualicemos desde el primer chacra, desde la coronilla. Se visualiza el primer chacra para poder sacar todo lo que no necesita su cuerpo, vamos respirando, quizás es algo pendiente, alguna molestia, tristeza, emoción o enfermedad, ustedes saben qué es. Se visualiza como si se estuviera masajeando la punta de la coronilla para deshacer ese pendiente.
5. Se sigue bajando con el chacra frontal, inhalamos y exhalamos, vamos bajando a la barbilla. No dejen de visualizar la emoción o sentimiento, eso que no les deja estar aquí, ese algo que no les permite estar completas. Inhalamos y exhalamos
6. Vamos bajando al chacra cardíaco, visualizando siempre lo que vamos sacando, respirando lentamente y ahora a los auxiliares del chacra cardíaco, del lado izquierdo. Inhalamos y nos hacemos conscientes de que tenemos un cuerpo, con manos, pies, ojos, nariz, y que tienen que estar en libertad absoluta. Con ello ayudamos al cuerpo a sacar lo que no necesitamos. Vamos con el auxiliar derecho del chacra cardíaco, inhalamos llenando nuestro vientre, y exhalamos cada quien a su ritmo.
7. Bajamos al plexo solar, el chacra del poder. Siempre visualizando la molestia, lo que no nos deja estar aquí, qué nos está molestando.
8. Se sigue bajando y se va al umbilical, se baja al chacra del centro de la pelvis, inhalamos muy despacio sin olvidarse de respirar y visualizar los chacras del cuerpo, ustedes conocen su cuerpo y están conscientes de él. Vamos al auxiliar del lado izquierdo de la pelvis, inhalando y exhalando. Pasamos al lado derecho de los auxiliares, inhalando y exhalando.
9. Vamos con el último chacra, de la raíz. Inhalamos en el chacra raíz y exhalamos como si lo estuviéramos sacando. Inhalamos, sostenemos la respiración en el chacra raíz. Sintamos cómo se nos abre la vagina y desde allí vamos a exhalar todo el aire.

²⁷ Desarrollada y validada durante el proceso de formación de terapeutas psicosociales





10. Ahora visualicen su cuerpo y límpienlo desde la cabeza hasta los pies. Ustedes saben con qué limpiarse; una prenda, un manojo de flores, algún accesorio, para limpiarse desde la cabeza hacia los pies. Visualizando lo que escogimos para limpiar, cada quien a su ritmo va visualizando cómo limpia su propio cuerpo.
11. Ustedes saben en qué lugar están, qué tienen a su alcance y saben lo que están usando.
12. Cuando estén listas y se estén limpiando solas, poco a poco se ponen del lado izquierdo, volteándose lentamente sin abrir los ojos.
13. Ahora traerán algún sentimiento que les haga feliz, quizás un evento, un momento, una fecha, visualicen ese momento que les hace feliz, quizás es un lugar, ustedes saben cuál es el espacio, lugar o persona que les hace feliz.
14. Traten de abrazarlo y encuentren en ese espacio, ustedes se van a abastecer de lo que necesitan de ese lugar, de esa persona y ese momento.
15. Tomen de esa energía lo que necesitan para estar bien, tomen de esa energía para sentirse mucho mejor, sentirse amadas, cuando encuentren lo que necesitan de ese lugar, evento o persona, díganle "Gracias por pertenecer a mi espacio", sientan si lo pueden decir, si pueden decir esa frase, "Gracias por existir en mi espacio".
16. Cuando estén listas, regresan a este lugar, donde hay un salón, flores, donde estamos todas. Regresemos a este espacio. Inhalen profundamente y exhalen para estar acá, levantándose despacio, abran los ojos, muévanse y cuando estén listas, se sientan. Respiren profundamente, nos movemos despacio para sentarnos y estar acá."
17. Para finalizar nos tomamos de las manos, formando un círculo, se agradece por estar, pidiendo que nos demos permiso para trabajar lo que necesitemos y que los problemas que traemos no los regresemos a casa.

Meditación del Tzikin²⁸

1. Se deberá colocar en posición cómoda, la columna debe estar recta, se deben hacer 7 respiraciones profundas, sintiendo como el aire entra por nuestro organismo, escuchemos el agua, el viento, el sonido de los pájaros que al fondo se tenga

28 Desarrollada y validada durante el proceso de formación de terapeutas psicosociales





2. Se sentirá la paz del lugar, escuchando el ruido del agua que es un reflejo de nuestra vida, vamos a sentir donde está ubicada nuestra atención, si es en el sonido del agua, viento, canto de aves, si está en el aroma que siento, en el calor o frío que estoy sintiendo, si hay algo que no nos deja relajarnos y no nos deja estar completamente en este lugar, traigamos a la mente, y se dejara fluir en el agua, pueden ser pendientes, preocupaciones, algún dolor, se dejara fluir en el agua.
3. Ahora escucharemos el sonido de algún pájaro o de algún ave, si no lo escuchamos nos vamos a imaginar que estamos entre los árboles y que somos un ave y lo sentiremos, cada quien sabe que ave es y se identificara con esa ave.
4. Se sentirá el cuerpo de ave, su cabeza, sus piecitos, poco a poco iremos moviendo nuestras alas, nuestros brazos, sintiendo que en realidad somos aves, nos empezamos a mover, movemos nuestras alas porque nuestras alas nos invitan a movernos, escucharemos la música y al ritmo de la música iremos moviendo nuestras alas, nos levantamos y dejamos que el pájaro vuele, podemos movernos a expandiendo nuestras alas y nuestro cuerpo, nuestro tronco, pies, cabeza.
5. Cada vez nos movemos más, sintonizando el movimiento de nuestro cuerpo, sintiendo que volamos en el aire, vemos a nuestra derecha y a nuestra izquierda, la vida nos invita a movernos y a hacer rítmica nuestra vida, cada quien encuentra su ritmo, su movimiento, (todas giran moviendo sus alas, los pájaros se van viendo los unos a los otros, los pájaros deberán saludarse.
6. No se deberá dejar de verse ni de encontrarse. Vamos volviendo a nuestro espacio en donde vamos bajando el nivel del movimiento de nuestras alas y nos vamos sintiendo más.
7. Se sentirá la quietud en nuestro corazón, se agradecerá a la energía del día
8. Se pregunta sobre cómo se sintieron en la meditación: ¿Lograron conectarse con la energía del tzikin?

F. Gemoterapia²⁹

El poder de los cristales, piedras o gemas es fundamental para lograr el equilibrio energético de la persona, para entender el funcionamiento de los cristales se describirá la anatomía energética sutil humana:

- Cuerpo físico, constituye el movimiento y funcionamiento de la energía en los músculos, órganos y campos energéticos que le rodea.

²⁹ Santaella, P. (2019). Taller terapia con cristales. CAMINE-CASA TIERRA.



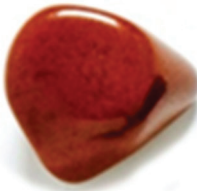


- Cuerpo emocional, si las emociones son tranquilas, equilibradas, las vibraciones provocan resonancia a través de los chacras o centros energéticos, enviando olas armónicas de energía. Cuando las emociones están en desequilibrio se recibe un estímulo que provoca tensión muscular
- Cuerpo mental, puede ser afectado por pensamientos negativos. El miedo, enojo, confusión provocan estática en el campo de la mente, es muy difícil pensar claramente cuando se están en desequilibrio emocional.
- Cuerpo etérico, constituye el cuerpo energético, es la energía que pasa a las células por medio de los chacras.
- Cuerpo espiritual, es la parte de nosotros y nosotras que se siente unida a la fuente, al creador, formador, al Universo.

Funciones de los cristales

- Pueden tener efectos poderosos para corregir patrones energéticos anormales que pueden ser causa de enfermedades
- Los cristales manejan energías a través de los meridianos y los centros energéticos, trabajar con cristales es trabajar con energía pura.

A continuación, se presenta una pequeña síntesis de piedras y cristales a utilizar para los procesos de atención psicosocial desde la cosmovisión maya

PIEDRA/CRISTAL	PROPIEDADES	TERAPÉUTICA
 JASPE ROJO O MARRÓN	Es un cristal fácil de conseguir, aporta energía a personas que se encuentran deprimidas, tristes y cansadas. Ideal para usar mientras pensamos en nuestros sueños o metas de vida Trabaja el chacra base o raíz	Da fuerza a la vida. Nos conecta con la madre tierra. Nos ayuda a conectarnos con nuestras raíces, fortalece nuestra identidad. Ideal para personas tímidas o con bastantes miedos. Da optimismo, fuerza y sensación de control.
 CORNALINA	Piedra estabilizadora de alta energía, restaura la vitalidad y la motivación, estimula la creatividad. Útil para recuperarse de cualquier tipo de abuso. Trabaja el chacra sacro	Ayuda a confiar en sí mismo, calma el enfado y disipa la negatividad emocional, reemplazándola por amor a la vida. Estimula el metabolismo, incrementa la fertilidad, acelera la curación de huesos y ligamentos.





CUARZO CITRINO 	Es un cristal de color dorado, es una piedra de la abundancia, absorbe, transmuta, disipa y conduce la energía negativa. Es la piedra de la alegría.	Estimula la digestión, tiene efecto calentador y fortalece los nervios. Útil para armonizar la familia, eleva la autoestima y la autoconfianza.
AVENTURINA 	Es un tipo de cuarzo, al cual se le atribuye poder para absorber energías negativas; indicada para personas que están en constante estrés, ansiedad y decaimiento por exceso de trabajo o enfermedad	Cura y protege el corazón y es un armonizador en general. Vuelve a poner las cosas bajo control, estabiliza náuseas, disuelve las emociones y pensamientos negativos. Es una medicina general que aporta bienestar y calma emocional.
AGATA AZUL 	Ayuda a conectar con los demás, alivia el miedo, calma la mente y ayuda a comprender la naturaleza espiritual. Espiritualmente eleva la consciencia y vincula con la colectividad y unidad para la vida.	Facilita la auto-aceptación, fomentando la confianza. Potencia la función mental mejorando la concentración, la percepción y las habilidades analíticas, dirigiéndose a la solución. Mejora la concentración, sana la ira internamente, fomenta el amor y el valor. Útil para la sanación de cualquier trauma emocional.
AMATISTA 	Tiene las propiedades de ser calmante en situaciones de estrés, ansiedad, miedos; puedo ayudar a superar y recuperar energías transmutando pensamientos negativos en positivos. Ayuda a tener un pensamiento más real, permite salir de situaciones de confusión, libera bloqueos y permite abrir nuestra mente a nuevas perspectivas e ideas. Es una piedra imprescindible para quienes atienden situaciones emocionales, ya que es protectora del campo energético de quién la usa.	Es la piedra del tercer ojo, por lo tanto, desarrolla la intuición y una mejor percepción. Nos permite un mejor autoconocimiento, enfocarnos en nuestras metas y proyectos de vida. En casos de conflicto emocional ayuda a proyectar los problemas con más claridad.
CUARZO BLANCO 	Es un cristal que nos ayuda a sentirnos más ligeros, nos ayuda a sobrellevar momentos de crisis en nuestras vidas, disminuye la culpabilidad, nos fortalece la tranquilidad y serenidad	Utilizado para meditaciones de limpieza. Su fuerza es equilibradora y su efecto es produce bienestar emocional. ayuda a pensar en positivo.

Limpieza de los cristales o cuarzos:

Para la limpieza se debe realizar en una taza con agua y una cucharada de sal y dejar reposando por toda la noche, al día siguiente enjuagarlas y secarlas.

Para recargarlas, luego de su limpieza se deben dejar por 7 horas al sol, procurando que la luz les ilumine directamente.





G. Mandalas³⁰

El arte es una poderosa forma de acceder a nuestro inconsciente, nuestro ser interior no se comunica mediante palabras, lo hace con imágenes, sueños, colores, formas.

Mandala significa "Círculo sagrado" y su uso principal es para meditar desde el arte. Es un símbolo circular, su pintura y creación conduce hacia el camino de la unidad del ser. Tiene su origen en la India, constituye un arte milenario que permite por medio de la observación alcanzar la meditación y la paz interior. Los mandalas representan el microcosmos y macrocosmos utilizados en el budismo.

Sus principales usos y funciones ayudan a:

- Armonizar, estabilizar y controlar los estados de crisis, ansiedad y desequilibrio
- Nos conecta con nuestro inconsciente y nos enseña nuestro camino para el equilibrio hacia el ser interior
- Dibujar y pintar nuestros propios mandalas contribuyen a una mayor paz interior
- La observación conduce a un estado de paz interior en minutos
- El mandala tiene 2 significados, el primero es externo el cual representa al mundo en su forma divina, en el segundo es interno ya que constituye un mapa mediante el cual la mente humana se transforma en la experiencia de la iluminación, un balance perfecto en las energías de la mente y el cuerpo
- Equilibrar la vida desde el interior para que refleje en el exterior mejores relaciones, una vida plena, abundante y con mayor vitalidad

¿Cómo realizar un mandala?

- Busca un lugar tranquilo
- Trabaja con música agradable y un incienso
- Tómate el tiempo para conectar contigo misma
- Medita en tu mandala, observando imágenes tranquilizadoras, no cierres los ojos, solo medita en ellas.
- Puedes crear tu mandala con intención de trabajar según lo que tu identifiques necesitas hacer

30 Riubo., R. (2013). Arteterapia y mandalas, hablar con tu ser interior. Ediciones Obelisco





H. Respiración profunda o respiración de conexión

- i. Respiración: es importante aprender a respirar, a centrarse en sí misma, para prepararse a trabajar en grupo, con el fin de calmar emociones, lo cual se realiza al colocar una mano en el corazón y la otra en el vientre que ayuda a sentir la propia respiración y a tener un ancla con el presente y el consciente.
- ii. Respiración profunda: es respirar rítmicamente para oxigenar el organismo y el cerebro. Cuanto mejor oxigenado esté nuestro cerebro la persona será más clara, más lucida, más eficiente y más inteligente, por lo que respirar profundamente no solo mantiene la salud, sino que ayuda en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Beneficios de la respiración profunda

- Proporciona un sueño reparador e ininterrumpido y reduce el tiempo necesario para un completo descanso.
- Calma las emociones y permite someterlas a un control consciente.
- Fortalece, estira y tonifica el diafragma, lo que a su vez mejora el control respiratorio e intensifica el masaje abdominal.
- Agudiza la percepción, el pensamiento, la memoria y demás facultades mentales.
- Aumenta la oxigenación en los pulmones, que favorece la eliminación de toxinas del sistema.
- Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos.
- Masajea el cerebro, porque requiere de más oxígeno que el resto del cuerpo.
- Previene los problemas respiratorios.
- Reduce el excesivo trabajo del corazón, lo que lleva a tener un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y permanece sano por más tiempo.
- La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad.
- La concentración de la respiración es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos no deseados, tranquilizando y despeja la mente.





¿Cómo hacer una respiración profunda?

- Inhalar aire en gran cantidad que llegue hasta el estómago, luego exhalar con lentitud y apretar el abdomen al mismo tiempo.
- Realizar una respiración profunda y esta vez contener el aire hasta la cuenta de cuatro y exhalar con mucha lentitud, de manera que se relaje el cuerpo.
- Inhalar aire en una respiración regular continuada.
- Realizar una respiración rítmica hasta la cuenta de cuatro, repitiendo cuatro o cinco veces.

Es importante recalcar, que la respiración debe ser lenta y sin interrupción, de modo que se escuche claramente el sonido de absorción, no hay que forzar las fosas nasales, ya que deben permanecer inactivas en el transcurso del proceso. Cabe resaltar que se debe propiciar la concentración en el espacio faríngeo situado en la pared posterior de la boca y contrayendo ligeramente los músculos, donde la inhalación es como una bomba de succión y la exhalación oprime ligeramente hacia adelante el abdomen para expulsar el aire.

v. Terapia cognitivo conductual³¹

Es una de las terapias más antiguas de la psicología, se basa en la forma de comprender los pensamientos de las personas sobre ellas mismas, otros y el mundo que les rodea.

La TCC trabaja en la cognición-forma de pensar, y su conducta-forma de ser. La terapia cognitivo conductual se centra en el "aquí y ahora", según estudios se ha demostrado que la TCC ha sido eficaz para el tratamiento de

- Depresiones
- Ansiedad
- Pánico
- Fobias
- Bulimia
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Trastorno de estrés postraumático
- Esquizofrenia

31 Royal College of Psychiatrists. (2008). Sociedad Española de Psiquiatría SEP. La terapia cognitivo-conductual TCC. Londres, Inglaterra.





Pautas para trabajar la TCC:

- Puede ayudar a una mejor comprensión de problemas o dificultades, desglosándolas en partes pequeñas. Esto favorece a entender como ciertos pensamientos, ideas están conectadas entre sí y cómo le afectan.
- En la TCC toma vital importancia los pensamientos, emociones, sensaciones físicas, comportamientos



La TCC puede ser un recurso terapéutico importante para romper el círculo de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos. Se busca que la persona pueda descubrir este círculo y ella misma mediar y resolver conflictos y problemáticas desde sus propios recursos.

¿Cómo realizar la TCC?

1. Las sesiones se pueden realizar de manera individual o grupal
2. El terapeuta abordará ciertos puntos tomando en cuenta el pasado, si embargo, se concentrará la mayor parte del tratamiento en el aquí y ahora.
3. La persona es quien decide lo que quiere tratar a corto, mediano y largo plazo durante el proceso
4. El terapeuta puede pedirle a la persona que lleve un diario, en el cual identifique sus patrones de pensamientos, sensaciones, sentimientos y comportamientos
5. Juntos estudiarán sus patrones de pensamientos, sensaciones, sentimientos y comportamientos y determinarán si son perjudiciales, cómo afectan entre si y a la persona
6. El fin último es modificar esos pensamientos y comportamientos perjudiciales ya identificados





vi. Terapia Gestalt³²

La Psicoterapia Gestalt según Naranjo (1990), pone énfasis en la conciencia de lo que ocurre en el presente a nivel corporal, afectivo y mental de una forma integrada. El aquí y ahora es una experiencia completa, que concierne al organismo en su totalidad. Esta experiencia contiene el recuerdo, las experiencias anteriores, las fantasías, las anticipaciones y los proyectos. La persona nace con una sola meta: actualizarse y llegar a ser tal y como es.

La Psicoterapia Gestalt considera que la persona cuenta con los recursos necesarios y suficientes para alcanzar un grado de felicidad razonable. Y desde esta perspectiva, el terapeuta no es sino quien acompaña a la persona en el proceso de descubrimiento personal, no da consejos ni consignas, sino herramientas para explorar y encontrar las propias soluciones.

- ✓ Lo novedoso de la Terapia Gestalt es:
- ✓ El poder del cambio está en el presente.
- ✓ La experiencia es lo más importante.
- ✓ El/La terapeuta es su propio instrumento.
- ✓ La terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos.

Conceptos básicos

➤ Presente

Se valora el aquí y ahora, es decir, la actualidad, el presente, lo que a la persona le está ocurriendo en este momento de su vida. Poner la atención en el aquí y ahora ayuda al cambio, y todo cambio tiene lugar en el presente, por lo que, salirse de él es una evasión terapéutica. Cuando se contacta con el aquí y ahora se pierde control intelectual y la experiencia adquiere protagonismo, ya sea un recuerdo, un sentimiento, una sensación, etc.

Naranjo (2007), indica que en la terapia Gestalt los recuerdos o expectativas se traen al presente, se exploran y elaboran para que la persona se dé cuenta de cómo está repercutiendo en su presente, siendo necesario discriminar cuándo este hablar del pasado o del futuro es una defensa terapéutica. A menudo observamos como un duelo no resuelto por una muerte o una separación amorosa, está influyendo en la persona y cómo continúa "vivo" en el presente cada vez que la persona se enamora de nuevo: es como si actualizara los sentimientos y emociones de antaño; u observamos como el sufrimiento por la muerte de un ser querido impide a la persona disfrutar de su vida actual.

➤ Darse cuenta

Naranjo (2007), refiere que este concepto es la capacidad que tiene la persona para percatarse de lo que está sucediendo dentro de sí misma y en el mundo que le rodea, es decir, ponerse en contacto con uno mismo y darse cuenta de lo que realmente uno siente y desea, siendo el primer paso para conseguir lo que quiere lograr en la terapia.

32 Naranjo, C. (1990). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico. Santiago de Chile: Cuatro Vientos





Es importante mencionar que hay 3 aspectos en el darse cuenta:

- Darse cuenta de sí mismo, es decir de la zona interna, que comprende todos aquellos acontecimientos que ocurren dentro de uno mismo: sensaciones, sentimientos, emociones...
- Darse cuenta del mundo exterior o zona externa que incluye todo lo que está fuera, más allá de mi piel. Se relaciona con los sentidos: lo que oigo, veo, toco, huelo y siento.
- Darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía, que abarca todas las actividades mentales: pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar, anticipar.

La capacidad de darse cuenta permite a la persona integrar partes de sí misma, por lo que, no consiste en un proceso racional ni en el análisis de una situación sino en una reacción vivencial. Significa, pues, tomar contacto a nivel emocional con un sentimiento o una sensación que estaba borrada de la conciencia, que estaba ahí aunque no la percibía, de la que la persona no se había dado cuenta.

Recursos Técnicos

- i. La Gestalt emplea diversas técnicas para ayudar a la persona en su proceso de autoconocimiento.
- hj Todas ellas tienen el común que ponen el énfasis en el presente, en el aquí y ahora y el objetivo es darse cuenta.
- k. Sólo en el aquí y ahora se puede producir la toma de conciencia y la persona se puede responsabilizar.
- l. De modo que los tres pilares sobre que enfocan las técnicas gestálticas son: actualidad, toma de conciencia y responsabilidad.
- m. La atención al cuerpo supone una referencia básica para comprender lo que le está pasando a la persona. El cuerpo es un eco de lo que nos ocurre. Escucharlo, darnos cuenta de él, nos facilita y allana el camino para traer a la conciencia lo que estamos sintiendo.
- n. En el trabajo terapéutico, ya sea individual o en grupos de crecimiento personal, no sólo se atiende a lo verbal, sino también a lo que se expresa mediante gestos, actitudes, movimientos, etc. que completan el sentido de lo que las personas comunican.





B. Atención Terapéutica Colectiva

Una de las primeras estrategias para la intervención psicosocial la constituye la atención individual o psicoterapia, sin embargo, desde la experiencia de MIRIAM hemos visto el impacto significativo en las asociadas al realizar procesos terapéuticos colectivos.

Cuando las adolescentes y mujeres se encuentran, crean en sí un espacio seguro, de intercambio, en el cual pueden expresarse libremente, en confianza y entre mujeres. Los talleres colectivos han impactado en el nivel de afrontamiento de problemáticas a nivel emocional de las asociadas, se sienten identificadas al compartir diferentes historias de vida, la atención colectiva se ha convertido en una red de apoyo y autoayuda para las adolescentes y mujeres adultas.

i. Crecimiento colectivo

Este proceso tiene el objetivo de brindar un espacio para crear y fortalecer procesos de autoayuda y autogestión emocional de las asociadas. Tiene una duración de medio día, en este se realizan algunos ejercicios enfocados a la sanación de traumas desde la cosmovisión maya, terapias de energía con enfoque en inteligencia emocional.

ii. Talleres de sanación de traumas

Cómo MIRIAM la experiencia previa que ha desarrollado el grupo de Mujeres Mayas KAQLA es fundamental para la conceptualización del proceso de sanación de traumas a nivel institucional.

El proceso de sanación de traumas tiene el objetivo de crear un espacio para la atención colectiva, con el fin de identificar y sanar traumas individuales y colectivos de las asociadas. Estos talleres se llevan a cabo como una especie de retiro o campamento de día y medio, las asociadas visitan sitios o lugares energéticos, con el fin de que estos espacios las acompañen en su proceso personal y colectivo.

Dentro de los talleres de sanación de traumas se realizan conexiones energéticas desde las sabidurías del calendario maya, meditaciones, arte-terapia, biodanza, ejercicios sistémicos, entre otros.

Cada proceso es acompañado por una psicóloga, la cual va identificando los puntos que se abordan dentro del taller, si este no es abordado complementemente en la jornada, la psicóloga lo retoma durante la atención individual.

Para Asha Clinton creadora de la Terapia Integrativa Avanzada AIT, trauma es cualquier experiencia que al recordarla o al ser disparada por un evento presente, evoca emociones difíciles, síntomas o sensaciones físicas que dan lugar a creencias negativas, deseos, fantasías, obsesiones, compulsiones, adicciones que fracturan la integridad humana e impiden el desarrollo de cualidades positivas y la conexión espiritual.

iii. Atención colectiva para niños y niñas

Se basa en procesos de terapia de juego de manera grupal, dirigida a los niños y niñas hijos e hijas de las asociadas, principalmente de madres adolescentes. Dentro de la atención a niños y niñas se realizan los siguientes talleres:





Talleres de estimulación temprana y oportuna

Estos talleres son dirigidos a niños en la primera infancia de 0 meses a 6 años. Durante estos talleres se trabaja terapia de lenguaje, fortalecimiento del área motora, lingüística, cognitiva, social y asertiva. Por ello, el trabajo se centra en desarrollar las inteligencias aprendiendo nuevas habilidades., todo esto a través de la estimulación sensorial y psicomotriz, la educación emocional y el juego.

Talleres desde la terapia de juego

Estudios científicos demuestran que las consecuencias psico-emocionales en los niños y niñas expuestos directamente a actos de violencia, pueden desencadenar problemas de agresividad, rebeldía, conductas suicidas, trastornos antisociales y de la personalidad en la niñez y juventud. Por ello, MIRIAM busca a través de la terapia basada en el juego que los niños y niñas, especialmente los hijos/as de las asociadas que son madres adolescentes, jueguen, se expresen libre y auténticamente.

El objetivo del proceso es que los niños y niñas tengan acceso al juego, desarrollando capacidades cognitivas, conductuales, emocionales y creativas, con el fin de favorecer la socialización dentro y fuera del núcleo familiar.

A continuación, se sugieren algunos materiales según el tipo de terapia

Estimulación temprana y oportuna	Estimulación y Fortalecimiento de psicomotricidad fina y gruesa	Juego libre	Terapia de Juego
• Chinchines • Lana • Relojes • Juegos de memoria, rompecabezas, dominó • Juegos temáticos e interactivos • Pelotas • Peluches • Fichas con palabras e imágenes	• Pelotas • Plastilina • Crayones • Temperas • Papeles de diferentes texturas y colores • Foamy • Tijeras • Libros para colorear	• Juguetes • Dibujos • Rondas • Crayones • Marcadores • pelotas • Juegos interactivos	• Juguetes • Hojas de trabajo • Manualidades • Actividades recreativas





vi. Escuela para madres y padres enfocados en la crianza positiva

MIRIAM apuesta a la transformación de las adolescentes y mujeres no solo a través de procesos de educación formal, sino, procesos de formación en empoderamiento a su núcleo familiar. Por lo tanto, desde el año 2013 se inicia con un proceso de acercamiento a padres y madres de familia, el cual tiene como objetivo sensibilizar y concientizar al núcleo familiar sobre formas de crianza positiva con las adolescentes, desde la comunicación asertiva, disciplina positiva y fortalecimiento del afecto.

Victoria P, (2010), indica que la Escuela de Padres es un espacio de información, formación y reflexión dirigido a padres y madres, sobre aspectos relacionados con las funciones parentales. Es un recurso de apoyo a las familias con menores para que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones educativas y socializadoras, y superar situaciones de necesidad y riesgo social; es uno de los programas de carácter preventivo que contribuyen a modificaciones de conductas y a la adquisición de pautas saludables de dinámica familiar. Se pretenden conseguir los objetivos siguientes:

- Propiciar espacios de reflexión sobre situaciones cotidianas y sobre criterios básicos de funcionamiento del grupo familiar.
- Analizar las diferentes etapas que recorre una familia en su ciclo vital.
- Favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario, facilitando la creación de redes sociales.
- Dotar a los padres y madres de recursos y habilidades que posibiliten un crecimiento integral de los hijos y del grupo familiar.
- Detectar lo antes posible las problemáticas del grupo familiar o de alguno de sus miembros.
- Promover la participación consciente y activa de los miembros del grupo en el proceso de enseñanza y aprendizaje desde los distintos roles.
- Crianza positiva
- Actividades lúdicas (progenitores/encargados e hijos/hijas)







4. CONSIDERACIONES

- a. Por la complejidad y profundidad de la Sabiduría Ancestral Maya, se espera que el equipo responsable de brindar el acompañamiento psicosocial en la Asociación Ixoqib' MIRIAM, en principio logren ubicarse en el nivel básico para la interpretación de las energías cósmicas; porque a partir de este nivel resulta altamente efectiva la articulación con los enfoques psicoterapéuticos que se plasman más adelante en el presente documento.
- b. Este documento constituye un precedente en la creación de una guía para la atención psicosocial desde la cosmovisión maya en Guatemala, por lo cual, a nivel institucional se sugiere a MIRIAM los mecanismos de monitoreo y evaluación adecuados y pertinentes para aplicar a esta guía.
- c. Las personas a utilizar esta guía deben tener una formación en psicología o en abordaje terapéutico con conocimientos en la cosmovisión y espiritualidad maya, para garantizar el uso adecuado del presente documento.
- d. Los contenidos desarrollados en esta guía constituyen generalidades del modelo de trabajo de MIRIAM, por lo que para las personas interesadas en cada enfoque, se les invita a investigar y profundizar en las áreas de interés.







BIBLIOGRAFÍA

- a. Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación COSUDE (2006), en su folleto temático No, 8
- b. Brennan., B. (1987). Manos que curan, el libro guía de las curaciones espirituales. Argentina.
- c. Casaús, Marta E. y Giménez, Juan Carlos (2000:13-35) en el libro Desarrollo y Diversidad Cultural en Guatemala
- d. Chopra., D. (s.f). Los siete chacras: Una guía para abrir y equilibrar tus centros energéticos. Meditación del Chopra Center.
- e. Compañ., V., Feixas., G., Muñoz., D. y Montesano., A. (2012). El genograma en terapia familiar sistémica. Universitat de Barcelona.
- f. Flores-Orsorio, J. (2003). Psicología, subjetividad y cultura en el mundo Maya actual: una perspectiva crítica. [Revista Interamericana de psicología](#). 37(2).
- g. García-Allen., J. (2019). Escucha activa, la clave para comunicarse con los demás. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/social/escucha-activa-oir>
- h. Goleman., D. (1995). La inteligencia emocional. Editorial Kairós.
- i. Grupo de meditación. Meditación activa del chakra corazón –Osho-. Meditación e intercambio de temas relacionados con el desarrollo interior.
- j. Hellinger, B. Las órdenes de la ayuda
- k. La educación y sanación, medios para el empoderamiento de las mujeres. (2015). Asociación Proyecto MIRIAM para la promoción intelectual de la mujer.
- l. Naranjo, C. (1990). La vieja y novísima Gestalt. Actitud y práctica de un experiencialismo ateórico. Santiago de Chile: Cuatro Vientos
- m. Riubo., R. (2013). Arteterapia y mandalas, hablar con tu ser interior. Ediciones Obelisco
- n. Rub'eyal Qak'aslemaal Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (2014). Mujeres Mayas KAQLA. Guatemala
- o. Pereira., M. (2018). Una aproximación a la terapia sistémica familiar. Instituto Superior de Estudios Psicológicos.





- p. Sanando la trama histórica de la victimización en las mujeres mayas, cuaderno metodológico. (2012). Mujeres Mayas Kaqla. IXIMULEW Guatemala
- q. Santaella., P. (2019). Taller terapia con cristales. CAMINE-CASA TIERRA.
- r. Sis., J. (2019). Descripción básica de las 20 energías del CHOL IK', Calendario sagrado o calendario lunar. Quetzaltenango, Guatemala.
- s. Royal College of Psychiatrists. (2008). Sociedad Española de Psiquiatría SEP. La terapia cognitivo-conductual TCC. Londres, Inglaterra.





5. ANEXOS

ENFOQUES TERAPÉUTICOS INTEGRADOS ³³	
TERAPIA	FINALIDAD
SISTÉMICA	Se basa en el análisis de la realidad de la persona desde un contexto integrado y holístico. Desde esta corriente terapéutica es importante tomar en cuenta el sistema o contexto que interviene en la persona.
TERAPIA INTEGRATIVA AVANZADA AIT	La terapia AIT busca identificar las causas, los orígenes de traumas o problemas que vive la persona, para luego hacer conexiones entre la causa del conflicto o trauma y los síntomas del presente. Esta terapia se basa en el desbloqueo de chakras para la liberación de energía que ha sido bloqueada por el conflicto o trauma vivido.
ORIENTACIÓN DESDE LAS ENERGÍAS COSMICAS/ NAWALES	Brindar un espacio para que tanto las asociadas como las terapeutas identifiquen y se adentren en sus propias sabidurías constituye un primer paso fundamental en el proceso de atención psicosocial. Este proceso inicia con la identificación del nawal de nacimiento y sus ejes cósmicos antes mencionados, esto da una breve descripción y orientación a la terapeuta los puntos a trabajar en el abordaje psicoterapéutico.
TERAPIAS BASADAS EN ENERGÍA	Son un conjunto de terapias que se fundamentan en la existencia de la energía interna (ki, chi,), la cual influye la salud y bienestar de la persona. El desequilibrio o bloqueo de la energía causa malestares y enfermedades. Entre las principales aplicadas en MIRIAM se encuentra: Sanación con Chakras, meditaciones, chakra corazón, , gemoterapia, mándalas, respiración profunda o respiración de conexión, Pal Dam Gun (Qi Gong, danzas de la luz.
COGNITIVO CONDUCTUAL	Se fundamenta en que los pensamientos, creencias y actitudes modifican y afectan los sentimientos, emociones y conducta. La intervención se basa en brindar herramientas a la persona para que pueda afrontar sus problemas, al mismo tiempo promueve un espacio para la identificación, análisis y reflexión de las creencias y pensamientos interiorizados.
GESTALT	Se fundamenta en el postulado que la mente es una unidad autorreguladora y holística. Tiene gran importancia el momento presente el "aquí y ahora", la autoconsciencia de la experiencia emocional y corporal. La persona es tomada como la suma de sus partes, como un ser holístico.
TERAPIA DE JUEGO	Se refiere a la terapia basada en el juego. Mediante esta los niños y niñas se expresan y comunican de mejor forma, es a través del juego que niños y niñas expresan sus conflictos inconscientes.

³³ Los enfoques terapéuticos descritos en este cuadro integran el trabajo y la experiencia de MIRIAM desde el 2013 en la atención psicosocial individual y colectiva a adolescentes y mujeres indígenas guatemaltecas.





LOS COLORES EN LA COSMOVISIÓN MAYA³⁴

COLOR	SIGNIFICADO
ROJO	Lugar de la Salida del sol, el oriente, se enciende para pedir luz, comprensión. Se asocia con la sangre y el maíz rojo. (En lo maya no se relaciona el rojo con el amor o con la sangre que Jesús derramó en la cruz como dicen algunos que tienen la intención de confundir la espiritualidad con la religión).
NEGRO	Representa la noche, la obscuridad, lugar del descanso, el occidente. Se enciende para que no haya dificultades ni problemas. Se asocia con el lugar de la noche, el maíz negro, el frijol negro, el cabello negro. (No sabiduría maya el negro NO ES para hacer maldad, eso es pensamiento de los invasores quienes buscan aniquilar la práctica espiritual maya).
AMARILLO	Lugar del corazón del agua, ángulo de la fertilidad y se ubica en el lado sur. Cuando se encienden las velas en este lado se invoca para que tengamos equilibrio en nuestra forma de ser, y que la sagrada agua se lleve los problemas, lo desvanezca en su espíritu. Se asocia con el lugar de la lluvia, la energía de las mujeres y de la feminidad en general, así como del maíz amarillo. Los hombres encienden esta vela por su complemento.
BLANCO	Lugar del aire, lugar del frío, las heladas y se ubica en el lado norte. Se encienden para pedir que no se enfríen nuestros huesos (es decir nuestras relaciones), y pedir bendiciones. Se asocia con el lugar de los hombres y el maíz blanco. Las mujeres encienden esta vela por su complemento.
AZUL	Corazón del espacio infinito, de la bóveda celeste, lugar donde se encuentran las estrellas, los planetas, los satélites, espacio donde moran nuestra abuela luna y nuestro abuelo sol. Se encienden para agradecer a las energías creadoras y formadoras del todo, y pedimos que la energía cósmica se interne en nuestro ser y nos irradie fuerzas para continuar nuestra existencia.
VERDE	Representa al corazón de la madre Tierra, el corazón de la madre naturaleza. Se enciende la vela para agradecer por sostenernos y alimentarnos. Se pide que, desde su energía telúrica, nos regale la sensibilidad humana y hacer recordar que somos sus hijas e hijos, que nuestra bebida y nuestra comida nos lo puede dar siempre y cuando actuemos en reciprocidad; es decir, también en realizar acciones que le den sostenibilidad a todos sus elementos, tales como el cuidar el agua, los bosques, a todos los animales grandes y pequeños, a las piedras, etc., para no romper con su equilibrio, caso contrario todo morirá.

34 Sis., J. (2019). Descripción básica de las 20 energías del CHOL IK', Calendario sagrado o calendario lunar. Quetzaltenango, Guatemala.





GUÍA PARA ABRIR Y EQUILIBRAR LOS CENTROS DE ENERGÍA ³⁵			
CHAKRA	FUNCIONES	DESEQUILIBRIO	AFIRMACIÓN
RAÍZ (Color Rojo)	Sentido de confianza y seguridad	Ansiedad, miedos infundados, pesadillas. Problemas del colón, de la vejiga, dolor en la espalda baja, piernas o pies.	Estoy segura, protegida y a salvo. Todo es como debe ser.
SACRO (Color naranja)	Creatividad, bienestar, abundancia, placer.	Inestabilidad emocional, bloqueos creativos, miedo al cambio, disfunción sexual, depresiones o adicciones.	Soy un ser hermoso, creativo, y único. Acepto la vida con pasión
PLEXO SOLAR (Color amarillo)	Fuerza personal, regula el autoestima, motivación y voluntad,	Baja autoestima, dificultad para tomar decisiones, problemas de ira o autocontrol.	Me acepto a mí misma y me siento empoderada positivamente. Hago suficiente y soy suficiente.
CORAZÓN (Color verde)	Identidad social, amor y relaciones	Dolor, enojo, celos, miedo, odio a sí mismo o a los demás.	Me amo incondicionalmente. Doy y recibo amor plenamente y sin esfuerzo.
GARGANTA (Color azul turquesa)	Hablar, escuchar, expresarse, integridad humana	Dificultad de expresar los sentimientos propios, cambios de humor, Problemas de tiroides.	Me expreso con gracia e integridad, me comunico con eficacia con todas las personas con las que me encuentro.
TERCER OJO (Color Índigo)	Autoimagen, intuición visualización, telepatía	Intuición débil, falta de concentración, confusión, depresión.	Confío en mi intuición y sigo su sabiduría Entiendo el verdadero significado de las instituciones de la vida.
CORONA (Color Violeta o Blanco)	Auto-conocimiento, espiritualidad, conexión divina,	Falta de inspiración, soledad, cansancio, migrañas, dolores de cabeza	Honro lo divino de mi interior y en todos los seres vivos.

35 Chopra., D. (s.f). Los siete chacras: Una guía para abrir y equilibrar tus centros energéticos. Meditación del Chopra Center.





CUADRO DE LAS NECESIDADES HUMANAS ESENCIALES³⁶

Sustento o subsistencia	Protección	Afecto	Entendimiento
Lo que me permite vivir: el alimento y los medios para producir el alimento, el agua y los medios para producir y acceder al agua limpia, al aire que respiramos.	La protección física y emocional a todas las personas, pero particularmente a las más vulnerables y, por lo tanto, la protección a los derechos de todo ser humano.	La preocupación por el bienestar de todas las personas, especialmente las más vulnerables, y a darles cariño físicamente, con respeto y consideración.	Conocimiento de la historia, acceso a la herencia científica y filosófica de las y los ancestros, acceso a información actualizada sobre el funcionamiento del universo, la Red de la Vida, el planeta, la sociedad, el ser humano, para transformar nuestra vida.
Participación	Libertad	Ocio	Creación
La posibilidad de ser escuchada/o, la capacidad de formar parte de todas las decisiones que afectan nuestras vidas.	La capacidad para optar en beneficio de la realización propia y colectiva; la capacidad para gobernar con armonía y gracia. La capacidad para crear espacios y momentos de libre expresión, de sanación y de contacto con la naturaleza.	Diversión, gozo, juego. La capacidad de tener y disfrutar el tiempo libre en función de la plenitud personal y colectiva. Tiempo libre bien aprovechado.	La capacidad para ser parte del proceso creativo del planeta, usando todos los elementos disponibles y respetando el difícil y armonioso desequilibrio que hace posible la vida, generando mejor calidad y mayor sustentabilidad de la misma.
	Identidad	Trascendencia	
	Los aspectos básicos y que vamos construyendo que nos identifican como parte de un grupo, una comunidad, de un territorio.	Capacidad de vivir conscientemente como parte de la especie, de la Red de la Vida, del planeta y del universo. Conciencia de la misión humana en este planeta y de la herencia y misión que traemos.	



36 Rub'eyal Qak'aslemal Caminos para la plenitud de las mujeres mayas y nuestros pueblos. (2014). Mujeres Mayas KAQLA. Guatemala





MATRICES DE NECESIDADES HUMANAS ESCENCIALES

Matriz 1

Necesidad esencial humana	SER ¿Cómo soy? ¿Cómo somos?	ESTAR ¿Cómo estoy? ¿Cómo estamos?	HACER ¿Lo que hago? ¿Lo que hacemos?	TENER ¿Lo que tengo? ¿Lo que tenemos?
AFECTO (Ejemplo)	- Comunicativa - Empática - Confidente - Comprensiva - Solidaria - Motivadora - Consciente de mi cultura	- Reprimiendo mis emociones y sentimientos. - Invasión por lo que dice el contexto y el sistema político-social.	- Dejando el afecto en segundo plano. - Pensando antes de actuar. - Pensando en sí misma.	- Leyes. - Leyes a favor de la mujer. - Derechos. - Obligaciones.

Matriz 2

Necesidad esencial humana	SATISFACTORES	COMPENSADORES	PATOLOGÍAS SOCIALES	ACCIONES
AFECTO	Se refieren a aquellos elementos que cubren saludablemente las necesidades humanas identificadas	Se refiere a aquellos elementos que sustituyen los satisfactores y que pueden producir efectos negativos	Se refiere a problemáticas de tipo social y emocional que desarrollan las personas	Se refiere a las propuestas a realizar para cubrir y satisfacer las necesidades humanas esenciales.





