

Experiencias para la apropiación de un modelo del cuidado de sí mismo desde el Spa Natural de la Fundación Social Salud Holística en el municipio de Cali- Colombia, durante el periodo 2009-2011

Experiences for implementation of a self-care approach at the natural spa at Fundación Social Salud Holística in Cali, Colombia, from 2009 to 2011

Experiências para a apropriação de um modelo do cuidado de si mesmo a partir do Spa Natural da Fundação Social de Saúde Holística no município de Cali - Colômbia durante o período 2009-2011

Amparo Vesga Sánchez.

Enfermera Magíster en Salud Pública. Universidad del Valle –Docente. Gestora del Grupo de investigación en Atención Primaria y Promoción de la Salud. Universidad Libre. Directora Fundación Social Salud Holística. Estudiante del Doctorado en Educación en mediación pedagógica-X Promoción Universidad de La Salle, Costa Rica

Arnaldo Ríos Alvarado

Matemático. Maestría en Metodología de la Ciencia. Instituto Politécnico Nacional. México. Director Seccional de Investigaciones Universidad Libre, Seccional Cali- Coordinador Grupo de Investigación Pedagogía Nómada de la Universidad Libre. Estudiante del Doctorado en Educación en mediación pedagógica-X Promoción. Universidad de La Salle, Costa Rica.

Fecha de recepción: 17 de octubre de 2012

Fecha de aceptación: 20 de diciembre de 2012

“La llegada de los españoles al altiplano no fue una conquista blanda, dado que el templo del Sol fue quemado, el consumo de hayo y de rape de yopo suprimido brutalmente, sobre los viejos altares se erigieron las iglesias y monumentos religiosos católicos, los ritos chamánicos fueron denominados prácticas idolátricas y en un edicto del siglo XVI, se amenazó con quemar vivos a aquellos que insistieran en estas prácticas. Destruir la comunidad nativa fue el resultado de identificar, cuestionar, transformar o eliminar todo aquello que en los nativos contraviniera los únicos órdenes válidos para los colonizadores que sirviera para incorporarlos en una realidad colonial. Así se vieron deterioradas sus relaciones con la naturaleza, sus formas de asentamiento, las relaciones de parentesco y alianza, las relaciones de trabajo, el mundo de lo sagrado...”
(Tomado de: *Antropología de la salud*, 2007).

Resumen

El documento plantea el desarrollo de una propuesta de investigación a partir del cuidado de sí mismo, teniendo como base el spa natural de la Fundación Social Salud Holística

(FSSH), donde a partir de los elementos de la naturaleza como el agua, el aire, el fuego, la tierra, se articulan desde el pensamiento relacional, diferentes prácticas sanadoras de la sabiduría ancestral, para el cuidado de la salud y la vida, en este caso, de los estudiantes de las Especializaciones en Cuidado Crítico, Heridas y Ostomías, del programa de Enfermería de la Universidad del Valle y de Cuidado Holístico de la Universidad Libre. Se aplicará para el proceso de sistematización la investigación creativa con sus momentos metodológicos y sus instrumentos –diario, cédula, ficha y matriz- de campo, para recoger en cada momento metodológico vivencias y experiencias de los actores sociales involucrados en este proceso, durante la aplicación de prácticas de salud natural, basadas en lo simple, lo sencillo, lo fácil y lo elemental, para el mantenimiento de la salud y la vida. Estos cuatro momentos, están permeados por distintas prácticas relacionadas todas ellas y puestas en escena a partir de la alegoría del espiral, que en un continuo avanzar-retroceder, para incorporar desde el sentir, el percibir, el comprender y el transformar, experiencias vivenciales para el cuidado de sí mismo, desde la danza, el ejercicio, el lenguaje corporal, la respiración consciente, la meditación, la visualización, la alimentación sanadora, la aplicación de técnicas de hidroterapia como los baños vitales, la lodoterapia, la termoterapia, el laberinto, el masaje, el toque sanador, prácticas que van acompañadas de momentos de reflexión y análisis,¹ para desencadenar los procesos cognitivos y vitales presentes en una organización que aprende en y durante toda la vida.

Palabras clave

Estilos de vida, autocuidado, sanación, holismo, cuidado de sí, arquetipos, terapias alternativas, salud natural, sistematización, experiencias.

Abstract

This document proposes the development of a research proposal based on self-care at the natural spa at Fundación Social Salud Holística (FSSH) where various healing practices of ancestral wisdom are brought together using natural elements, such as water, air, fire, and earth, to provide care for health and life from a perspective of relational thinking, with the participation, in this case, of students from the Specializations in Critical Care, Wounds, and Ostomies in the nursing major at Universidad del Valle and from the Holistic Care program at Universidad Libre (Libre University). The systemization process will entail the use of a creative research approach with its methodological moments and field instruments - log, card, sheet, and matrix - to gather information about the experiences of the relevant stakeholders in each phase of this process during the

1 El paradigma de la complejidad nos abre las puertas a la lógica de la articulación y a la apertura frente a la lógica del fragmento, nos muestra una lógica de los procesos frente a la realidad anestesiada del paradigma lógico del orden. El pensamiento complejo lo que nos dice es que si no podemos superar las contradicciones, tampoco debemos dejarlas de lado. Comprender la complejidad humana implica ipso facto que complejicemos nuestro modo de comprender. Implica que nos situemos más allá del orden del concepto estático y que entremos en el espacio del macroconcepto, que es a su vez el espacio de la conceptualización compleja (Ríos, Alvarado 2009, p: 5. Módulo diplomado educación virtual. Universidad Libre. Cali. 2009).

course of implementation of natural health practices, based on what is simple, easy, and elementary to maintain health and life. These four phases are permeated by various inter-related practices which are set on stage based on an allegory of a swirl which, in a continuous forward-backward movement, incorporates personal experiences turning to feelings, perceptions, understanding, and transformation for self-care. These include practices such as dance, exercising, body language, conscious breathing, meditation, visualization, healing nutrition, use of hydrotherapy techniques, mud therapy, heat therapy, labyrinth, massaging, and healing touch, all of which are accompanied by moments of reflection and analysis in order to trigger cognitive and vital processes in an organization that learns during the course of a lifetime.

Keywords

Life styles, self-care, healing, holism, self care, archetypes, alternative therapies, natural health, systematization, experiences.

Resumo

O documento apresenta o desenvolvimento de uma proposta de pesquisa a partir do cuidado de si mesmo, tendo como base o spa natural da Fundação Social Saúde Holística (FSSH), onde a partir dos elementos da natureza como a água, o ar, o fogo e a terra se articulam, a partir do pensamento relacional, diferentes práticas curativas da sabedoria ancestral para o cuidado da saúde e da vida, neste caso dos estudantes das Especializações em Cuidados Críticos, Ferimentos e Ostomias, do programa de Enfermagem da Universidade de Valle e de Cuidados Holísticos da Universidade Livre. Será aplicado para o processo de sistematização a pesquisa criativa com seus momentos metodológicos e seus instrumentos – diário, título de crédito, ficha e matriz - de campo, para recolher em cada momento metodológico as vivências e experiências dos atores sociais envolvidos neste processo, durante a aplicação de práticas de saúde natural, baseadas no simples, no acessível, no fácil e no elementar, para a manutenção da saúde da vida. Estes quatro momentos, são permeadas por práticas diferentes todas elas relacionadas e colocadas em cena a partir da alegoria da espiral que, em um contínuo avançar-retroceder, para incorporar a partir do sentir, do perceber, o compreender e o transformar, experiências vivenciais para o cuidado de si mesmo, desde a dança, o exercício, a linguagem corporal, a respiração consciente, a meditação, a visualização, a alimentação curativa, a aplicação de técnicas de hidroterapia como os banhos vitais, a terapia de lama, a termoterapia, o labirinto, a massagem, o toque curativo, práticas que são acompanhadas por momentos de reflexão e análise para desencadear os processos cognitivos e vitais presentes em uma organização que aprende em e durante toda a vida.

Palavras chave

Estilos de vida, autocuidado, cura, holismo, cuidado de si mesmo, arquétipos, terapias alternativas, saúde natural, sistematização, experiências.

Introducción

Este artículo es un avance del Proyecto de investigación: *El cuidado de sí mismo desde el Spa Natural como una propuesta de pensamiento relacional, que se viene realizando en la zona rural del municipio de Cali, Colombia.*

Desde el paradigma del pensamiento cartesiano predominante en los modelos de abordaje de la salud y creador de separaciones y dualismos en la visión del ser humano que generan en el plano individual y colectivo, grandes agresiones, una de las más trascendentales: el desconocimiento de la sabiduría ancestral, presente desde los inicios de la humanidad. Uno de los mayores impactos de este paradigma es la adopción de modos y estilos de vida propios de los procesos de modernización en desconexión consigo mismo y con el entorno, lo que ocasiona disfunciones en la relación cuerpo-mente –espíritu.

El modelo del spa natural, de la Fundación Social Salud Holística (FSSH), surge como una propuesta holográfica, dentro del pensamiento relacional y el pensamiento complejo,^{2,3} tejiendo holográficamente los momentos metodológicos de la investigación creativa,⁴ el *IR*, el *LLEGAR*, el *VOLVER*, el *RETORNAR*, con los cuatro elementos: aire, agua, tierra, fuego y las cuatro sendas del chamán; el guerrero, el vidente, el maestro, el sanador, generando *puestas en escena* desde lo relacional en cada uno de ellos teniendo como fundamento lo complementario y lo transdisciplinar.

La aproximación hacia la sistematización de la experiencia vivida en la realización de la Electiva de Terapias Alternativas para estudiantes de la Especialización en Cuidado Crítico, Heridas y Ostomías de la Escuela de Enfermería de la Universidad del Valle, durante el periodo comprendido entre octubre de 2009 a mayo del 2010, y de los y las estudiantes de Cuidado Holístico del programa de Enfermería de la Universidad Libre durante el mismo periodo, forma parte de un proceso que nos aproxima a una práctica ampliamente reconocida y considerada por diversos autores⁵ como una apuesta metodológica que se sitúa en una historicidad propia generada por un nudo de relaciones que se crean, se procesan y se reconstruyen visibilizando situaciones, emociones, conocimientos, apuestas políticas, éticas, que se han generado en determinada experiencia y

-
- 2 La Investigación creativa es una propuesta que está trabajando el grupo de pedagogía Nómada, inscrito en Colciencias, sustentado en el paradigma del pensamiento complejo, que plantea cuatro momentos metodológicos para aproximarse, mediante exploratorios, al territorio de la investigación.
 - 3 La tradición filosófica pitagórica, el respeto a la jerarquía del cuatro y su significado especial. Los cuatro elementos y su relación con los ciclos de la naturaleza (cuaternarios) llegando a asociar cada estación del año con uno de los cuatro elementos. Los pitagóricos definían la salud (no solo la física) como el equilibrio de esas cuatros cualidades, comprendiendo que si alguna de ellas dominaba a las demás se producía un desequilibrio que necesariamente conduciría a la enfermedad. Para Pitágoras, la salud era considerada como “el silencio del cuerpo”. Empédocles hablaba de los cuatro elementos: agua, aire, tierra, fuego, entendidos no como sustancias materiales, sino como auténticas esencias espirituales (modos de ser o modos de existir) que se manifestaban de muy variada manera, tanto en el mundo material como en el espiritual.
 - 4 La sistematización como práctica investigativa que nació unida a los procesos sociales, políticos y culturales. La sistematización ha experimentado la influencia de distintas corrientes de pensamiento que han liderado las Ciencias Sociales en América Latina. Revista Internacional Magisterio. Sistematización de Experiencias. Bogotá, 2008.
 - 5 Vesga Sánchez, Beatriz Amparo. El camino del Spa Natural. Trabajo del ciclo Bioaprendizaje. Universidad de la Salle. Doctorado en Educación. Costa Rica. Ciclo Bioaprendizaje. 2012.

que cuando es reconstruida por los mismos actores sociales da construcción de sentido y apropiación de la misma.

El diálogo que genera la sistematización permite confrontar las relaciones de poder en que se transforman las relaciones sociales, como lo plantea Francisco de Souza, quien afirma que la actividad sistematizadora es un proceso privilegiado para realizar ese diálogo que se da a través de la confrontación de los conocimientos llamados “científicos”, en este caso la fundamentación de las Terapias Alternativas, su visión desde el enfoque holístico, y específicamente la propuesta del Spa Natural como ambiente de aprendizaje cuántico, desde la recuperación de prácticas para el cuidado de la salud y la vida.

Nuestro enfoque apunta a recuperar algunos hechos vividos en el antes, en el durante y en el después de la experiencia vivida por los y las estudiantes que cursaron la electiva. De otro lado, los ejes problémicos o preguntas problematizadoras serán considerados como nuestras unidades de análisis, reconociendo a su vez, que en todo proceso de sistematización, se presentan dos niveles de interpretación, el de los sujetos de práctica y el del equipo sistematizador que conlleva una interpretación crítica de la acción social sistematizada.

El interrogante principal de este proceso de investigación es: ¿Resulta conveniente el proceso de investigación y recuperación de conocimientos que han sido utilizados durante siglos, para responder a necesidades concretas de salud en el aquí y en el ahora? Investigación que hace parte del proyecto: “Del espacio saludable al territorio sanador”, el cual se ha venido construyendo en la FSSH y el Grupo Pedagogía Nómada, como producto de vivencias, experiencias y reflexiones, personales y profesionales, que conectan la recuperación de prácticas ancestrales para el cuidado de la salud y la vida desde cuatro visiones; la del desarrollo, la holística, la ancestral y la promoción de la salud en el fomento de hábitos y estilos de vida sanadores, con la propuesta del spa natural.

El concepto de desarrollo,⁶ surge a partir de las políticas internacionales, cuando se establecen categorías para perpetuar los procesos de dominación entre países ricos y países pobres. Desde esta postura, se generaron directrices y orientaciones para financiar proyectos que fueron masificando las estrategias, negando e invisibilizando de una manera u otra, todo aquello que no estuviera sustentado o evidenciado, resaltando especialmente el desconocimiento de prácticas ancestrales en el cuidado de la salud y la vida, por considerarlas propias de agentes tradicionales, sin sustentación científica. Los modelos desarrollistas⁷ permearon las pérdidas de autonomía e invisibilización de las costumbres y tradiciones propias de cada cultura. Entre los organismos creados, surgió la CEPAL-Comisión Económica para América Latina, que trazó las políticas económicas que debían seguir nuestros países para alcanzar el “desarrollo”, vocablo ameba que nos ha conducido al borde de una de las crisis estructurales en toda América Latina, consi-

6 Ríos Alvarado, Arnaldo. *La tierra que pisamos*. Una reflexión en torno a procesos de investigación. Universidad Libre. Editorial Poemía. Cali, 2002.

7 Aristizábal, Magnolia. *Traslapamiento de la pedagogía por el currículo: Colombia 1960-1975*. Voces y Miradas sobre el paradigma anglosajón en educación. Diseño Gráfico e impresiones. Popayán, 2000.

derando a su vez que las políticas de estabilización macroeconómica,⁸ se realizan con un inmenso costo social, entre ellas las de la globalización, generada por los grandes monopolios internacionales para organizar el mundo a su manera.

Retornar a las raíces en un holograma con el mundo, para resistir, persistir y vivir,⁹ forma parte de las agendas, por mencionar solo alguna de ellas, como la del reencuentro con el universo simbólico mítico de lo popular y con los quehaceres y creaciones de los pueblos, reconociendo las riquezas culturales y los saberes de nuestras comunidades ancestrales de las grandes familias Incas, Mayas, Aztecas, que dejaron legados en distintos campos del conocimiento, en especial a través de los mitos y los ritos y sus simbologías para entender y comprender *la manera cultural* donde cobra vida el mito, entendido como: “aquello¹⁰ que habla por sí mismo, aquello que transmite los mensajes más importantes sin necesidad de enunciarlos explícitamente, es lo que no se dice, pero se siente, es como se lee por los participantes, la entonación con que se narra, el ritmo de la voz, la música, la maloka, la montaña, la selva o el llano donde se ubica el territorio ancestral, los espíritus tutelares que lo conservan, la tierra que recoge las palabras, la enseñanza de los abuelos y las abuelas” en el proceso de acompañar.

La recuperación de lo local y comunitario, la búsqueda de alternativas para la reconstrucción de lo nuestro como territorios pluriétnicos y plurinacionales donde emerge un nuevo tipo de espiritualidad y subjetividad, y juegan un papel preponderante la cultura, el arte, la salud, las relaciones sociales ancestrales –y populares, las religiones y sus prácticas populares, punto de encuentro para el diálogo y los encuentros entre distintas religiones y culturas.

La Organización Panamericana de la Salud ha definido los *Estilos de Vida Saludables*, como: “la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer, es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás, y la actitud que asumimos frente a los problemas, todo esto hace que tengamos o no, un estilo de vida saludable”. Este enfoque resalta la importancia o el papel fundamental que tiene cada ser humano, en las opciones que elige para el cuidado de su propia salud, sin desconocer que estas opciones están delimitadas por las condiciones físicas, sociales, culturales, ambientales y económicas que rodean a cada persona y su núcleo familiar, constituyendo uno de los factores más relevantes como es el modo de vida, determinante social fundamental para incidir en los estilos de vida.

La Organización Mundial de la Salud en su Resolución EB6. R4 – 1978 - OMS afirmó que la medicina tradicional ayudaría a alcanzar la meta de salud para todos en el año 2000. Hoy tenemos que decir que la salud para todos en el siglo XXI depende mucho de recuperar las medicinas y saberes tradicionales. Al mismo tiempo los nuevos paradigmas relacionados con la física cuántica, que explican las conexiones cuerpo-mente-espíritu,

8 Gutiérrez Germán. *Globalización, caos y sujeto en América Latina*. El impacto de las estrategias neoliberales y las alternativas. Departamento Ecuménico de Investigaciones. Costa Rica, 2001.

9 *Ibid.* (5)

10 Ariel, José James. *Mito tukano del origen del hombre*. Proyecto investigativo El chamanismo y la Filosofía amerindia. Universidad Nacional de Colombia. Ediciones Zahir. 2003.

desde los campos energéticos, abren el camino para una nueva perspectiva de la salud, la enfermedad y la curación.

Las terapias naturales han sido utilizadas desde épocas milenarias en el campo de la prevención de enfermedades y se ubican más en el área de la salud preventiva, su aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: fitoterapia, balneología, climatología, helioterapia, geoterapia, termoterapia, hidroterapia, dieta terapia, masaje terapéutico, atención y cuidados medio-ambientales, educación para la salud y modificación de hábitos.

Este reconocimiento evidencia la necesidad de contar con elementos básicos y sencillos, puestos al alcance de grupos organizados para fundamentar prácticas naturales que promuevan la salud desde el autocuidado, dando elementos a los seres humanos para mantener una salud con escasa o nula ayuda de medicamentos. Los estilos de vida saludables conforman uno de los elementos dentro del campo de la Promoción de la Salud, definidos desde la carta de Ottawa. Desde esta perspectiva, la salud es un satisfactor de necesidad, que se logra estando sano, teniendo condiciones de vida saludables, haciendo elecciones saludables y viviendo en ambientes saludables.

Surgen aquí las preguntas: ¿Qué es lo saludable? y ¿Qué es lo sanador? ¿Cuál es el límite? ¿Cuál es el espacio y qué lo diferencia del territorio? Para la Organización Mundial de la Salud, se denomina saludable a un proceso que está íntimamente relacionado con el concepto de salud, reconociendo a su vez que a través de la historia este ha ido evolucionando acorde con los cambios socio demográficos y a los perfiles epidemiológicos de una población determinada. Pasamos así del concepto de “ triada epidemiológica” de agente-huésped-medio ambiente, que primó en los inicios del siglo pasado, donde se pensaba que las enfermedades eran ocasionadas por un desequilibrio entre uno de estos tres factores, hasta el concepto de “Campo de la salud “ desarrollado por Marc Lalonde en 1974 y su equipo de trabajo, donde se considera que la salud está relacionada con cuatro componentes fundamentales: la biología humana, el medio ambiente, los estilos de vida y la organización de los servicios de salud, aspectos que sirvieron de base para las posteriores políticas y planteamientos de estrategias como la Atención Primaria y la Promoción de la Salud.

Es así como lo saludable se enmarca dentro de este concepto, producto de un pensamiento cartesiano de causa-efecto, el cual sigue prevaleciendo en los modelos biomédicos y en la aplicación de las políticas de salud, donde no están ajenos los procesos de formación de los profesionales de la salud, los cuales privilegian los enfoques curativos más que los preventivos y el fomento a la industria de los medicamentos y tecnologías en salud. (Capra, 1992). En este sentido seguimos viendo el enfoque de la salud como producto de la influencia del paradigma cartesiano, donde es considerado el cuerpo humano como una máquina compuesta por una serie de partes y el sistema de salud como el responsable de la reparación de esa máquina, dando a cada parte de ella responsabilidades distintas que no establecen interrelaciones.

Es así como desde la salud pública estas políticas que hacen énfasis a la salud preventiva más que curativa, son invisibilidades e ignoradas por quienes laboran en el área clínica y más aun dando un rol irrelevante a los modelos de autocuidado o cuidado de sí, de la misma manera que se da a las prácticas relacionadas con los co-

nocimientos ancestrales con que cuenta cada comunidad en su sistema de creencias y saberes populares.

Fritjot Capra en su libro *El punto crucial*, plantea que la industria farmacéutica ha creado condicionamientos y dependencias tanto de médicos como de enfermos, para hacernos creer que el cuerpo humano necesita un continuo tratamiento con fármacos para mantenerse sano, situación que se ve permanentemente reforzada en los programas y servicios de salud con enfoque clínico y en menor instancia en servicios de salud comunitarios.

Se plantea igualmente que el movimiento sanitario “holístico” hace referencia al impacto negativo que el sistema materialista de valores tiene en nuestra salud, promoviendo actitudes sanas, observándose así tendencias y movimientos que reducen al mínimo las intervenciones quirúrgicas, el uso de medicamentos y el volver al médico de familia, a la medicina social y a los cuidadores en casa, reconociendo que estos enfoques de la salud, son los que se plantean desde la Promoción de la Salud y la Prevención de las enfermedades.

Los enfoques alternativos para el cuidado de la salud y la vida, ubican entre ellos promover modos y estilos de vida sanos, donde la persona asume el cuidado de su propia salud, reconociendo los poderes de autosanación y autocuración que todos tenemos, aplicando prácticas ancestrales de diferentes culturas y reconociendo que se pueden generar modelos económicos alternativos, basados en empresas comunitarias que plantean el trueque de habilidades técnicas y de bienes y servicios producidos en casa (Capra, 1982), que contribuyen en la adopción de un estilo de vida basado más en el valor de uso y no en el valor del mercado.

1. Formulación del problema

“Se aprende no sólo con el cerebro ni sólo en la escuela. Se aprende durante toda la vida y mediante todas las formas de vivir. Procesos cognitivos y procesos vitales se encuentran. Son expresiones de la auto organización, de la complejidad y de la permanente conectividad de todos con todos, en todos los momentos y en todas las fases del proceso evolutivo. Conocer es un proceso biológico. Cada ser, principalmente el ser vivo, para existir y para vivir tiene que flexibilizarse, adaptarse, reestructurarse, interactuar, crear y coevolucionar, tiene que convertirse en un ser que aprende, en un sujeto aprendiente.”

LEONARDO BOFF

El proyecto plantea una serie de preguntas que se completarán y ajustarán a medida que avanzan los exploratorios en los territorios de investigación, y se formularán *en un antes y un después* de cada experiencia. Desde el punto de vista de la fenomenología del cuidado, se entenderá la manera como el cuidado se convierte en un fenómeno para la conciencia y se incorpora en la práctica diaria. Aquí se reflexiona sobre los aspectos filosóficos y sustentaciones biomédicas de las prácticas de cuidado ancestral y su incorporación en la cotidianidad, para que cada persona sea responsable de su propio cuidado. Desde esta dimensión ontológica del cuidado se hace la construcción de nuevas personas donde el querer y el desear sean las raíces del cuidado esencial, como lo demostró Heidegger.

El territorio sanador está construido para vivir una experiencia de contacto directo con la naturaleza, reconociendo las bondades que esta ofrece y el bienestar que se siente

cuando cada persona se permite explorar desde el mundo del sentir con los elementos presentes en ella, como el aire, la tierra, el fuego, la madera, el agua, el metal, y compartir con la otraedad momentos de lúdica y sano esparcimiento.

Espacio de aprendizaje para que cada persona busque y encuentre, a partir de su modo de vida, opciones de estilos de vida sanadores, que contribuyen al *cuidado de sí mismo* (autocuidado) y de su entorno. Este recorrido por el spa natural tiene distintos momentos, todos ellos relacionados con el aprovechamiento de los nutrientes de la tierra, la vitalidad del agua, la oxigenación del aire, el calor del fuego, el consumo de alimentos saludables, en su mayoría orgánicos, para la búsqueda de un bienestar, desde la mirada de la relación: cuerpo-mente-espíritu relacionados con los procesos de la investigación creativa aplicados en los cuatro momentos metodológicos de *el Ir, el Llegar, el Volver y el Retornar*, para desarrollar una propuesta de sistematización de las experiencias vivenciales, a partir del camino del SPA NATURAL de la FSSH, con el propósito de fortalecer en los pasantes el cuidado de sí mismo desde el enfoque holístico, como elemento fundamental en los procesos de aprendizaje. (Figura 1).



Figura 1. Modelo del Spa Natural de la Fundación Social Salud Holística. 2009

El camino del spa natural, una propuesta pedagógica de pensamiento relacional para la construcción de un territorio sanador

En el spa natural hay espacios ambientados como *artilugios*, para trabajar las diferentes formas naturales de sanación, utilizando para ello prácticas sencillas como la respiración

consciente, la meditación, la relajación, el lenguaje corporal, el conocimiento de los centros de energía o puntos denominados “canales energéticos” así como herramientas de conexión con la naturaleza para leer su lenguaje y entender sus ciclos y la relación con nosotros mismos, entender la enfermedad como un camino de sanación y aplicar estos conocimientos en el autocuidado y el cuidado de grupos y personas (Vesga y Marín, 2009).

En la construcción del proceso pedagógico se tomaron desde sus inicios en el 2004, los planteamientos de Chopra, Capra, Bohr, Boff, Krisnamurti, Arriews, Lezaeta, quienes desde la física cuántica y la ciencia del cuidado, sustentan que somos campos de energía, que hay vibración en el universo, y que esta vibración resuena en cada uno de nosotros (as), como parte integrante de la naturaleza y su entorno. Al reconocer la fuerza vital que tienen las plantas, los alimentos, el agua, la tierra, el aire, el fuego y entender que la naturaleza no está fuera de nosotros, que somos parte de ella y que nuestro cuerpo está en conexión con cada uno de estos elementos, desde los ciclos vitales como seres vivos, con cada órgano, cada sistema, cada átomo, cada partícula que lo conforma.

2. Momentos metodológicos

2.1 *El IR*

El IR es en esencia, partir de sí mismo hacia otra *cosa*, comprender que la vida es movimiento y que el primer movimiento que desarrolla el ser, es salir de sí mismo hacia el mundo para establecer un tejido relacional entre el yo, el ego, la identidad y el mundo. *El IR*, es superar la diferencia para encontrar el distinto. Esta consecuencia lógica que aparece entre el ser y el estar se establece en matemática a través de la relación de pertenencia: pertenezco a mi realidad y mi realidad me contiene, mi realidad existe si estoy en un mundo. Entre el ser y el estar se establece esa gigantesca relación que es la existencia.

El IR permite *sentí-pensar*, afinando el mundo del sentir, a través de la vista, el tacto, el gusto, el olfato, la escucha, la intuición, el equilibrio, la relación consigo mismo. *El IR*, se relaciona con el mito del guerrero¹¹ y su expresión arquetípica, su principio es el de estar presente, mostrando honor y respeto¹² por todas las cosas. Establece límites y fronteras, el guerrero valora el arte de la comunicación, busca la coherencia entre sus palabras y sus acciones. El guerrero tiene dentro de sus artilugios, o herramientas de poder: las maracas, la danza, la meditación, la postura. Los pueblos indígenas nos han enseñado la relación con la naturaleza como la herramienta más sanadora de que se dispone, y es a la vez una fuerza que conecta la materia con el espíritu. Está también ubicado en la posición norte, y su vía es el cielo, el sol, la luna y las estrellas.

11 Vesga, Amparo y Marín, Gustavo. *Estilos de vida saludables con enfoque holístico*. Universidad Libre. Cali. 2009.

12 Arrien, Ángeles. *Las cuatro sendas del chamán*. Revela la esencia de los cuatro arquetipos que se encuentran virtualmente en todas las tradiciones chamanicas, cada uno de estos, está en nuestro interior y juntos conforman lo que Ángeles Arrien denomina el “cuádruple sendero”.

Su elemento es el aire, el cual está a su vez relacionado con la ventilación, y por lo tanto con la vida. Relacionado además con la nutrición básica que es la respiración. En diversas cosmogonías es considerado como el origen de todas las cosas. La respiración consciente, como fuente de energía curativa, nos conecta con nuestro mundo sensorial.

El proceso del sentir se inicia en el **Sendero Nabusimake**, palabra Arhuaca,¹³ el sendero tiene un recorrido de 1.500 metros, con vegetación propia de la región y conduce en su primera estación al círculo de la semilla donde se asiste al ritual de perpetuación y conservación de la vida a través del cuidado de la semilla. El cuidado de sí mismo implica el cuidado del entorno.

*Comienzo manifestando que el elegir para mí esta electiva, ha sido buscar a través de lo que ya tenemos hace miles de años, las respuestas a tantas preguntas e incógnitas que durante años me he hecho , sin ahondar en ellas a pesar de que estaban allí dispuestas a que solo me atreviera a buscarlas y esta fue mi oportunidad y reto ya que siempre regía lo científico-
Estudiante Martha Lucía Robles. Univalle.*

De allí se pasa a la maloka, que para los pueblos ancestrales es el lugar de encuentro, llamado también cobijo, bohío, templo. En la maloka se continúa el proceso de sensibilización para sentir en los pies descalzos sobre la arena con ejercicios para la apertura y canalización de los centros de energía, al conectar la respiración, escuchar nuestros ruidos internos y los sonidos externos con énfasis en el lenguaje corporal, danza, ejercicios. Para recrear en la maloka el mito de Yuruparí, donde se recoge el saber sagrado de la humanidad, sobre una construcción con guadua en forma de bagua, donde el octograma cobra vida y en el centro un árbol llamado nacedero, que relaciona nuestro origen, con lo femenino, con sus usos dados por los agentes tradicionales y parteras, para la producción de la leche materna.

El lenguaje corporal, la danza, y la visualización propician que el sistema nervioso libere la acetil-colina, vinculada a los estados de calma y relajación y ayuda a aquietar y restaurar la mente, estados de armonía y serenidad.

2.2. El Llegar (Proceso de percibir)

En **El Llegar**, el trabajo con la percepción impone condiciones de orden relacional, porque el supuesto de las imágenes lleva en sí la carga ideológica de la ilusión, cada vez que se comienza algo nuevo, el imperativo es acercarnos más, que en el sentido de la pregunta, significa penetrar un Δx más adentro. Cada vez que se termina una etapa, cumpliendo con los requisitos exigidos y logradas las metas presupuestadas; al comenzar de nuevo tenemos que acercarnos más; y profundizar en el conocimiento inicial. Avanzar de la periferia al centro, significa en la investigación, encontrar cambios profundos en todos los aspectos socioeconómicos y políticos, en lo topológico, lo algebraico (operativo) y lo ordinativo; permite llegar al centro y encontrar el punto de partida, en una penetración

¹³ El término respeto procede de la palabra latina *respicere* que significa "la voluntad o disposición de volver a mirar".

mayor, para llegar al misterio de lo desconocido. Para hallar la percepción, donde la fantasía aflora para hacer de las señales las construcciones humanas que sobrepasan la concreción de las sensaciones y soñar con lo posible.

Un pensamiento que rompe con los condicionamientos de la inteligencia, para colocar el conocimiento más allá de la retroalimentación, donde el ser humano construye su hábitat. En este momento metodológico se va a mirar, escuchar, tomar, oler o probar, superando el ver, oír, palpar, olfatear o gustar, es decir, a sentir.

El Llegar significa acomodarse plenamente, es en cierta forma encontrar el camino del otro y compartirlo integralmente. Dentro del desarrollo de la teoría del conocimiento es la superación de la soledad para encontrar la claridad del desvele, que permite la recomposición. La percepción es la certidumbre de lo humano, el comienzo de la necesidad del otro, de lo otro es el abrazo con la otroedad que nos humaniza superando la visión antropocéntrica.

En **El Llegar**, el elemento es el **Agua**, la cual está relacionada con el principio de todas las cosas, asociada a mitos en especial los de la muerte y el nacimiento. En la India, se cree que este elemento es el gran mantenedor de la vida, que circula a través de toda la naturaleza, adoptando diferentes formas. Expresan una idea de fecundidad, asociada a la metáfora del parto. Hay relación entre el agua y el inconsciente, el agua diluye y liga, está conectada con nuestra vida emocional. En el agua está el “*prana*” nombre que dieron los filósofos hindúes a la energía universal que penetra todas las cosas y una de cuyas características es la energía vital que anima al organismo de todo ser viviente.¹⁴

El agua está presente en cada célula y tejido del cuerpo y juega un papel vital en los procesos biológicos como la digestión, la absorción, la circulación y la excreción. El agua es la base del líquido sanguíneo y el líquido linfático, mantiene la piel joven y elástica, los músculos fuertes y lubrica todas las articulaciones y órganos. Las culturas indígenas consideran que el agua es sagrada por su capacidad de limpiar, de nutrir, de sanar y de purificar.

En el territorio sanador, aprovechando las raíces de uno de los guardianes del lugar, el higuérón, y tomando el agua desde uno de los nacimientos, se ha acondicionado una ducha para disfrutar de esta sensación placentera y de bienestar. Retomando los conocimientos que desde tiempos remotos, múltiples culturas tenían para recurrir a los baños como medio de estimular, conservar y recuperar la salud. Se hace énfasis en el agua como bebida, como baño interno (colonterapia) o irrigación intestinal,¹⁵ en los baños fríos y calientes (baño vital), en los baños de asiento,¹⁶ los fomentos, las compresas, las fricciones, los pediluvios, entre otros.

14 Comunidad indígena de la Sierra Nevada de Santa Marta, llegamos al sendero Nabusimake, palabra que significa: “*la tierra donde nace el sol*”.

15 El prana o energía universal está en todas las cosas: en los alimentos, en el agua, en el aire. Ramachara, 1994,p. 11.

16 Es de anotar que no todas las personas que realizan el recorrido por el spa natural reciben tratamiento de colonterapia, este se realiza bajo prescripción y seguimiento médico. Su protocolo está siendo adecuado para prácticas en la zona húmeda, que se está construyendo actualmente en la Fundación.

El arquetipo es **el Vidente**, reconociendo que la mayoría de las culturas respetan la importancia de la visión y su capacidad de abrir el “espíritu creativo”, resaltando que el camino del vidente es ser auténtico, con el valor universal “decir la verdad” sin culpabilidad ni juicios. Los videntes chamanes o artesanos ven con la intuición, la percepción, la visión interna y la visión holística. Respetamos nuestros procesos videntes cuando damos voz, y ponemos palabras a lo que vemos o sentimos. Su herramienta de poder es el canto, las campanas, la contemplación, la “búsqueda de visión”.¹⁷

El laberinto

El laberinto construido como una alegoría que retoma un arquetipo de la humanidad utilizado en procesos de sanación. “En el laberinto uno no se pierde sino que en el laberinto uno se encuentra”. Con los ojos vendados se inicia el tránsito por el laberinto para fluir, mirar hacia adentro, encontrarse y enrutarse a la salida en medio de la lúdica, busca reflexionar frente al complejo entramado de la vida.

Es un artilugio para desarrollar la percepción y canaliza el centro energético “ajna” ubicado en el entrecejo, que tiene como función principal propiciar la intuición. El laberinto favorece el acto de centrarse en el mundo interior, conduciendo a profundos estados de concentración.

El percibir a través del toque sanador,¹⁸ el masaje.

El masaje representa el acto humano de contacto físico más conocido desde la antigüedad, aplicado en la armonización energética. Simboliza la búsqueda del gesto, del ritmo, la presión, el tacto convertido en una sensación de bienestar del territorio masajado, y/o el aumento de la actividad circulatoria que al complementarse con el agua y su efecto relajante, la cual ejerce un masaje en el cuerpo, favoreciendo igualmente la circulación sanguínea y el aumento de oxigenación de los músculos a la vez que regula la temperatura corporal.

2.3. El Volver (El Comprender)

Cotidianamente volver quiere decir regresar a un lugar conocido que por algún motivo se tuvo que salir de él. Es importante advertir que el término volver debe ser tomado en su connotación teórica; lo que quiere decir que uno se puede ir sin abandonar el lugar, o puede regresar sin llegar. **El Volver** significa alejarse, para desde la distancia asimilar el conocimiento de la dinámica de la cotidianidad y acomodarse en los saberes que vuelven la escasez-abundancia, recogiendo la experiencia personal y comunitaria,

17 Ramacharaka Yogi. *Sistema hindú-yogui de la cura por el agua*. Editorial Humanitas. España 1991

18 Hace dos décadas, Dolores Kreiger introdujo el concepto de “toque terapéutico” que ha sido empleado ampliamente por las enfermeras. El toque cuántico es una técnica de curación a través de las manos, desarrollando la respuesta curativa del cuerpo. utilizando el poder innato de nuestro amor, podemos activar dinámica y positivamente el propio proceso curativo del cuerpo. Desde el ADN hasta los huesos, todas las células y sistemas, responden sin esfuerzo a la vibración curativa del amor. Tomado de: Richard Gordon, *El toque cuántico*. El poder de curar. Editorial Sirio. Barcelona, 1999

trabajarla y transformarla para devolverla nuevamente, para que ellas decidan qué hacer con ese conocimiento transformado.

La exigencia que impone la distancia obliga a encontrar un lenguaje apropiado que fluya en las dos direcciones. Donde lo **elemental** sea el principio básico de la teoría del conocimiento, para que el pensamiento se coloque en el plano de los intereses personales, y del grupo. Donde lo **simple** se convierta en la práctica de llevar a término lo que se proponga, en cada paso del trabajo investigativo, entendiendo que lo que no se realiza no es. Donde lo **sencillo** de los procesos administrativos se vuelva lúcido para que no entrase el curso de los acontecimientos que se están realizando, sistematizándolo en formas primarias que sean entendibles por el común de las gentes. Donde lo **fácil** de la tecnología sea lo más avanzado, pero comprensible para la comunidad, donde todos sepan lo que se está haciendo dentro de la mayor eficacia posible. **Volver** es, como ya se dijo, regresar sin llegar físicamente, para lo cual hoy existen muchos caminos técnicos, pero en resumen es la comunicación teórica que debe concretarse en la práctica, cada vez que se recibe en los dos sentidos que componen una dirección que conecta en un mundo donde los hologramas están a la orden del día, el colocarse en la distancia en cualquier parte del planeta, de viva voz y de figura entera, es posible.

El arquetipo en este proceso del “comprender “es el *Maestro*, accediendo por esta vía a la sabiduría, el principio que lo guía es el estar abierto al resultado, pero sin aferrarse a él. El maestro posee sabiduría, enseña a confiar y comprende la necesidad del “desapego”.¹⁹ Su herramienta de poder es El Silencio, llamado bálsamo curativo. En este momento metodológico, trabajamos el elemento Tierra. La tierra tiene la capacidad de nutrir, es la raíz, es la base de todo, tiene el poder de materializarlo todo. Gea para los griegos era la gran madre, el ombligo del mundo, centro de la creación. Las piedras son representantes de este elemento. Al mismo tiempo, el poder de la tierra deriva de la capacidad de unir, nutrir y mantener.

Lodoterapia –Geoterapia

La utilización de la arcilla es tan antigua como la humanidad, se dice que los egipcios utilizaban la arcilla por vía interna contra las inflamaciones, aplicándose el fango del río Nilo para las deformaciones reumáticas. Su fundamentación está dada en el conocimiento que se tiene sobre su contenido de sales minerales que aplicadas regularmente, nutren y restablecen el equilibrio corporal, a la vez que nos conectan con nuestro origen que es la tierra, con su sabiduría milenaria. Sus poderes refrescantes,²⁰ desinflamatorios, cicatrizantes calmantes, bacteriológicos, están siendo reconocidos, su actuación selectiva

19 Algunas tradiciones aborígenes consideran que los espíritus de los antepasados (miembros de la familia y espíritus fallecidos) son importantes maestros dentro del tema del desapego porque ya han afrontado el problema de la transición y experimentado la quintaesencia de lo desconocido: la muerte. Los pueblos indígenas creen que estos espíritus literalmente, están detrás de nosotros para ayudarnos a cumplir nuestro propósito, el sueño de nuestra vida. Tomado de: *Las cuatro sendas del chamán*.

20 El naturópata francés que popularizó la cura de arcilla, fue Raymond Dextreit, quien sostuvo que una de las particularidades se basa en su composición físico-química, obteniendo la energía del sol y del viento. Las arcillas son rocas sedimentarias procedentes de la erosión lenta de los granitos. Su color es variable: verde, rojo, amarillo, gris, blanco. En los pueblos indígenas es cotidiano el uso de la arcilla.

permite y facilita los procesos de curación y cicatrización. Su poder absorbente tiene la capacidad de eliminar los elementos tóxicos.²¹

En el spa natural existe un espacio para los baños de arcilla (tierra roja) en todo el cuerpo, o en mascarillas. Este procedimiento se realiza en grupos, mediante el automasaje o la autoaplicación.²²

2.4. *El Retornar (Transformar)*

El cuarto momento es ***El Retornar***, es el regreso a la naturalidad, es el esfuerzo humano de la naturalización, que después de haber explorado el mundo hasta sus límites se ve obligado a encontrar el origen de donde partió, comprobando que el punto de partida es el punto de llegada. Es en ese momento cuando se descubre que regresar al origen es un camino de conocimiento que va hacia adelante, precisamente porque los acumulados construidos transformaron la naturaleza en la realización de nuestra creación. Cuando se enfrenta la creación de los dioses con la creación del ser humano se asume la responsabilidad del obrar, al aclarar la fuerza vectorial de la inteligencia animal (retroalimentada), que permite ser parte del ecosistema biológico aportando la potencia del pensamiento humano funtor que nos confronta en la búsqueda de la felicidad.

La naturalización nos afirma en la búsqueda del pensamiento ancestral, encontrando en el reconocimiento de la naturalidad, la autorregulación que permite construir la artificialidad; la manera cultural permite trascender en la naturalidad. Por otra parte la artificialidad que es ante todo pensamiento, se potencia con la retroalimentación de la inteligencia natural, que en ***El Retornar*** le transmiten los elementos de la sensorialidad (***El Ir***), de la percepción (***El Llegar***) y de la comprensión (***El Volver***). El retornar permite encontrarnos con nosotros mismos, aclarando el concreto-concreto de la realidad y del pensamiento que en esta fase son inseparables porque son lo mismo, ya que el recorrido que ha llegado al infinito, al recurrir hasta retornar reconstruye el origen renovado.

El arquetipo para este momento metodológico es el Sanador reconociendo que entre las culturas indígenas el sanador representa el principio de prestar atención a lo que tiene corazón y sentido. Está indicando igualmente el principio de reciprocidad, la capacidad de dar y de recibir. Sus herramientas o bálsamos sanadores son: relatar historias, cantar, bailar, y estar en silencio.²³

A partir del elemento Fuego, que transforma, se entra en el retornar a la casa del sudor, un espacio con estructura semejante al vientre y/o útero de la madre, que retoma la

21 En la Fundación Holística se cuenta con protocolos de manejo de aplicación de las arcillas. Actualmente se trabaja en las mesas sectoriales para la definición de normas de competencia y perfiles de acuerdo con la reglamentación para las medicinas tradicionales y/o alternativas. Ley de Talento Humano en Salud: 1164 del 2007, emanada del Ministerio de la Protección Social.

22 Plaza, María Teresa. *La curación con barro*. Geoterapia. Editorial Alethia. Colombia, 1991

23 El hecho de prestar atención a nuestra propia historia personal, nos permite reabrir el corazón y conectarnos con los demás bálsamos sanadores universales, que a la vez nos reconectan a través de la fuerza curativa del amor, con la fuerza curativa más poderosa que es la madre tierra.

sabiduría difundida entre los pueblos pre-hispánicos al que se ha llamado el Temazcal²⁴ o casa del sudor Tuj.

El SPA cuenta con una construcción de ladrillo, barro y guadua, que tiene la forma de un horno con puerta de entrada, donde se vive la experiencia de sudar, acompañados de piedras calientes, plantas aromáticas y medicinales, canciones, que conectan con nuestra propia experiencia de agradecer a la madre, haciendo la alegoría con el útero y recuperando de la sabiduría ancestral las enseñanzas para la aplicación de los rituales de sanación y limpieza propios de estas prácticas, que tiene sus variantes de acuerdo con las características de las personas que realizan el pasadía. En otras ocasiones y según la época del solsticio, se realiza el temazcal como ceremonia, construyendo para ello el iniping o tienda de sudoración. En la mitología azteca, Toci es el nombre de una diosa en su aspecto de anciana (abuela) protectora de los nacimientos y del hogar (Chávez, 2007).

3. Materiales y métodos

El enfoque metodológico es la sistematización de experiencias, a partir de los exploratorios realizados en los momentos del Ir, Llegar, Volver, Retornar, con sus instrumentos: diarios de campo, cédula de campo, ficha de campo, matriz de campo, con inclusión de registros fotográficos, videos, entrevistas, relatos de experiencias, entre otros.

Durante el proceso nos acercamos a una experiencia pedagógica que tuvo como punto de partida la ejecución de una propuesta denominada: “*Del espacio saludable al territorio sanador*” que se viene realizando en la FSSH,²⁵ teniendo como preguntas problematizadoras: ¿Cómo acompañar a las personas y grupos en un proceso de búsqueda de un “**Buen Vivir**” desde la salud holística, donde la investigación creativa es parte de la interacción permanente en el cuidado de sí y de su entorno? ¿Cómo compartir y generar nuevos conocimientos a partir de los saberes propios, con una concepción crítica y reflexiva del entorno social de la salud, que contribuya a identificar problemas como objeto de estudio, motivando en las personas y grupos la capacidad de dar respuesta

24 El temazcal es una ceremonia de purificación y limpieza, difundida entre los pueblos prehispánicos de América, es conocida también como la casa del sudor, en nahuatl es la “casa del baño”. Tuj es la palabra kiche con la que se nombra a este recinto para el aprovechamiento terapéutico del vapor y del calor. Está relacionada con la palabra Tu, que es el nombre del pecho materno y con tu’aj que quiere decir donde está la leche materna. Temazcal, por su uso generalizado y popular traduce: Tema-bañarse, tomar un baño, Call: casa, cuarto. Temazcal: sudadero, cuarto, o casa de baños. Los aztecas utilizaban el baño del temazcal no solo para limpieza personal sino como un tratamiento para determinadas enfermedades, en especial las parteras en los procesos de limpieza y desintoxicación y como una ceremonia ritual de purificación. El ritual tiene variantes según la intención. Dar salud al cuerpo con el Tuj o Temazcal es parte importante de la vida cotidiana rural en el altiplano occidental de Guatemala, es también un recurso terapéutico de gran importancia en la medicina tradicional maya y de otros pueblos indígenas de América. Tomado de: Chávez, Cristina; Morales Elvira, et al. Uso del Tuj. Programa de Atención Materno Infantil de Médicos Descalzos. Asociación de Médicos Descalzos. Primera Edición. Guatemala, 2007.

25 La FSSH es una ONG (Organización No Gubernamental) ubicada en el Kilómetro 1.5 de la vía a Villa Carmelo, en la Vereda Alto Los Mangos del municipio de Santiago de Cali, Colombia. Forma parte del proyecto agro-eco turístico del municipio de Cali, en lo que se ha denominado: *La ruta de la montaña* ubicada en el Parque Natural Farallones. La Fundación tiene como objeto social la investigación y el desarrollo de planes, programas y proyectos relacionados con la recuperación de la sabiduría ancestral y la medicina complementaria y/ o alternativa.

ante las necesidades y problemáticas de las personas, las familias y las comunidades desde la propuesta del Spa Natural? ¿Cómo vivieron la experiencia de la electiva los y las estudiantes de las especializaciones de Heridas y Ostomías y los (as) de Cuidado Crítico y Cuidado Holístico?

La Electiva de Terapias Alternativas desde esta mirada, se presentó a la Coordinadora de los posgrados de la Escuela de Enfermería de la Universidad del Valle, y a la directora del programa de Enfermería de la Universidad Libre, quien aprobó la propuesta tanto del desarrollo de la misma como la del proceso de sistematización de la experiencia, contando igualmente con la aceptación de los y las estudiantes de las especializaciones mencionadas, quienes documentaron el proceso en cada uno de los momentos metodológicos que propone la Investigación Creativa. En ambas universidades se presentó a los grupos de investigación el modelo de trabajo propuesto.

Durante la ejecución de la electiva, se contó con algunos docentes invitados, el seguimiento en su componente académico (syllabus, informe final), se realizó por parte de las respectivas coordinadoras de los procesos, las primeras sesiones se desarrollaron en los salones de la Universidad del Valle y de la Universidad Libre, y las sesiones posteriores en los espacios de la FSSH. Los estudiantes y la docente, documentaron el proceso a través de las guías de trabajo, fichas de obra de las lecturas seleccionadas, registros fotográficos y grabaciones de algunas de las sesiones.

El documento recoge la sistematización de la experiencia, teniendo como ejes centrales del proceso: El contexto de la experiencia, el mapa de actores relevantes, los ejes temáticos, las preguntas problematizadoras, las debilidades y las fortalezas que nos permitieron aproximarnos a esta práctica inacabada que tiene como componente crítico la descripción de la experiencia, en este caso el cuidado de la salud desde las terapias alternativas²⁶ con prácticas no invasivas, descripción de la experiencia, sus principales estrategias pedagógicas y su contribución al producto deseado como es la búsqueda de nuevas formas del cuidado de la salud que recupere prácticas ancestrales desde la mirada de las terapias alternativas, con un enfoque más preventivo que curativo.

Entendiendo a su vez que la sistematización se realiza mediante un diálogo donde las voces de los actores están presentes en cada momento vivido durante la experiencia,

26 Las Terapias Alternativas y/o complementarias, han sido definidas: “como aquel conjunto de prácticas de salud, no corrientemente incorporadas en la medicina convencional actual. Su práctica incluye un abanico de posibilidades, en su gran mayoría relacionadas con la Herbología, la medicina biológica e integrativa, la bioenergética, la homeopatía, la medicina tradicional china, la medicina ayurveda, entre otras. Ministerio de la Protección social. Servicio Nacional de Aprendizaje. SENA. Perfil ocupacional. Caracterización ocupacional. Medicina Alternativa y terapias complementarias. Bogotá. Noviembre, 2006.

Los términos “alternativa” y “complementaria” se utilizan para referirse a un amplio grupo de sistemas médicos que no están integrados en su sistema convencional de prestación de servicios de salud, pero que forman parte de una tradición que ha sido reconocida y prevalece desde generaciones pasadas. Desde la perspectiva de la OMS es considerada como un sistema médico con una perspectiva holística del ser humano, con un referente conceptual y metodológico muy complejo y diferente de la medicina convencional. Su construcción se caracteriza por una vasta red de interacciones de personas, normas, procedimientos, prácticas, recursos, tecnologías, modelos, teorías entre otros, cuyas características fundamentales son la organización y la institucionalización.

es con ellos, en este caso con los participantes de las Electivas, que se re-construye la experiencia, con la absoluta certeza que al repetirlo en el momento presente no lo haríamos de la misma manera, y que el rigor metodológico que requiere un proceso de sistematización de experiencias está aún distante de este trabajo, haciendo del mismo solo una aproximación.

El desafío mayor de este proceso no está puesto solo en la recuperación de la experiencia, sino en la ubicación de esta práctica en el contexto académico con sus propios retos, en este caso, el haber realizado las electivas de Terapias alternativas y Cuidado Holístico en las universidades del Valle y Libre, trascendiendo los modelos convencionales de las aulas universitarias y haciendo de cada espacio del territorio sanador una experiencia pedagógica articulada al modelo del spa natural. Experiencia esta que generó en algunos participantes expectativas, temores a lo desconocido y fortalecimiento en sus gustos y preferencias, dado que al ser una electiva fue escogida por los mismos participantes, una vez se hizo la presentación de sus contenidos programáticos.

El punto de partida

El enfoque holístico como fundamentación de la práctica de las terapias alternativas,²⁷ se expresa en diferentes corrientes filosóficas relacionadas con la salud. La visión holística establece una gran diferencia con la concepción tradicional para el abordaje de las enfermedades, que la distinguen de la medicina alopática, entendiendo que las causas de ellas no están solamente en lo orgánico (signos y síntomas) sino que lo psicológico, lo afectivo y lo ambiental, son aspectos que influyen sobre lo orgánico y generan los desequilibrios de la salud en las personas y en sus grupos familiares.

El módulo integra los elementos fundamentales incorporados en los conceptos cuerpo-mente-espíritu, utilizando para ello herramientas pedagógicas que se desarrollarán por sesiones prácticas, incluyendo en cada una de ellas ejercicios de sanación que aplicados a la vida diaria y a la cotidianidad, contribuyen a empoderar y transformar la vida de sí mismo, la familia y su entorno.

Se trata de aplicar las antiguas prácticas que otras culturas y nuestros ancestros han usado por siglos para sanarse y sanar y transformar su mundo. Se ha demostrado que muchas prácticas de cuerpo-mente-espíritu tienen un impacto beneficioso en promover descargas de energía bloqueada para permitir el regreso al equilibrio y la plenitud personal. Estas prácticas promueven el desbloqueo, el despertar de la conciencia corporal, el equilibrio y la alimentación del sistema de energía de las personas y su comunidad.

Esta asignatura le ofrece al estudiante de la especialización, las bases sobre las diferentes formas naturales de sanación, utilizando para ello prácticas sencillas como la respiración consciente, la meditación, la relajación, el lenguaje corporal, el conocimiento de los centros de energía o puntos energéticos denominados “canales energéticos” así como herramientas de conexión con la naturaleza para leer su lenguaje y entender sus ciclos y la relación con nosotros mismos, entender la enfermedad como

27 Universidad del Valle. Electiva Terapias Alternativas. Syllabus preparado por la docente Amparo Vesga. 2009.

un camino de sanación y aplicar estos conocimientos en el autocuidado y el cuidado de grupos y de personas.

Segundo momento

En este momento se da respuesta a los interrogantes relacionados con el para qué se quiere sistematizar la experiencia de la realización de las electivas de Terapias Alternativas y Cuidado Holístico, entendiendo que sistematizar esta experiencia va a permitir comprender y entender las distintas maneras de apropiación de los contenidos propuestos y cómo fueron vistos por los participantes. De otro lado, la reflexión crítica al proceso vivido, dará elementos a las universidades, a la FSSH, en la búsqueda de alternativas orientadas a mejorar los procesos pedagógicos, así como consolidar propuestas de salud alternativa orientadas al cuidado de sí, al autocuidado como pilar fundamental de las políticas de Promoción de la Salud y de la Atención Primaria.

Preguntas problematizadoras

Esta es una investigación para sistematizar experiencias, a partir de la investigación creativa, donde los participantes abordarán y sistematizarán experiencias en torno a:

- ¿De qué manera los profesionales de salud que asistieron a la electiva, recibieron los conocimientos necesarios para desarrollar habilidades y competencias en el ser, en el saber hacer y en el hacer?
- ¿Cuáles y como fueron las estrategias metodológicas que se sugirieron para que los estudiantes apropiaran los conocimientos e implementaran prácticas de salud natural?
- ¿Qué tanto conocen, aceptan y apoyan las coordinadoras académicas, el proceso vivido durante la experiencia?
- ¿Es el modelo del spa natural, que se utilizó, el adecuado y apropiado para aplicar en la experiencia de trabajo con los aprendientes?
- ¿Es la Investigación creativa una metodología de trabajo que facilitó u obstaculizó el proceso de apropiación de las experiencias?

Preguntas en el antes y en el después

- ¿Cómo es mi biografía, quién soy yo?
- ¿Cuál es el cuidado de mi mismo que actualmente practico?
- ¿Cómo es mi salud física, mental, espiritual ahora, cómo era antes?
- ¿Cuáles son mis estilos de vida actuales?
- ¿Qué significa cuidar de nuestro cuerpo-mente?
- ¿Cuáles prácticas sanadoras he incorporado en mi vida?
- ¿Cuál es el elemento de la naturaleza con el que tengo mayor vibración: el agua el fuego, el aire, la tierra?
- ¿Cuál es el arquetipo con el que me identifico mayormente (guerrero-sanador-vidente-maestro)?
- ¿Cómo es mi gasto de energía diariamente, semanalmente, mensualmente?

- ¿Cómo es mi alimentación, cuáles son mis alimentos preferidos, qué comí ayer, qué comí hoy?
- ¿Cómo respiro, cómo duermo, cómo es mi postura, mi caminar?
- ¿Cómo son mis relaciones familiares, con mis amigos, con mis vecinos, con mis compañeros de estudio o de trabajo?
- ¿Qué puedo aprender del contacto con la naturaleza?
- ¿Qué es la hidroterapia y cómo la puedo aplicar en mi vida?
- ¿Qué es la lodoterapia y cómo la puedo aplicar en el cuidado de mí mismo?
- ¿Qué es la termoterapia y cómo la aplico en mi autocuidado?
- ¿Qué pasa conmigo después de la experiencia, cómo era antes, cómo soy ahora, de qué cosas me doy cuenta?
- ¿Cómo evalúo globalmente la experiencia?
- ¿Qué sugerencias tengo para el mejoramiento de esta experiencia?
- ¿Cómo puedo aportar?
- ¿Cómo he sistematizado la experiencia, cuáles son mis relatos, mis diarios de campo, mis cédulas de campo, mis fichas de campo?
- ¿Cómo he dialogado con diversos autores para entender y comprender la experiencia?
- ¿Ha contribuido la experiencia en la transformación de mis hábitos y estilos de vida, mi modo de vida?
- ¿Ha tenido influencia en mi núcleo familiar, en mi colectivo, en mis relaciones?

Población objeto de estudio

Estudiantes y docentes vinculados al grupo de Pedagogía Nómada en la línea de desarrollo local, Atención Primaria y cátedra de Cuidado Holístico de la Universidad Libre, así como docentes y estudiantes que cursaron la electiva de Terapias Naturales de la Escuela de Posgrados del programa de Enfermería de la Universidad del Valle, durante el primer semestre del 2010.

Momentos de la experiencia

En el antes	En el durante	En el después
Preparación del Syllabus. Elección de lecturas Complementarias. Elaboración de guías de Aprendizaje. Se elaboraron dos guías de trabajo: sobre los temas de Geo terapia (tierra) y de Hidroterapia (agua) las guías comprenden el desarrollo y búsqueda bibliográfica de estas temáticas relacionadas con los aspectos conceptuales, utilización en el campo de las terapias alternativas y un ejercicio práctico para aplicación en el cuidado de sí mismo.	Inicio de la electiva. Seguimiento a momentos de la Investigación Creativa y su aplicación a las Terapias Alternativas y al Cuidado Holístico.	Elaboración de Informes finales. Revisión de trabajos presentados por los estudiantes. Consolidación de trabajos entregados

(Continúa página siguiente)

(Viene de la página anterior)

En el antes	En el durante	En el después
<p>Igualmente se entregaron tres textos durante la asignatura: El cuerpo tiene sus razones, Las cuatro sendas del chamán y la cura por el barro, con los cuales los estudiantes deberían elaborar una ficha de obra. Al inicio de la asignatura se entregó dos videos para que fueran vistos de manera independiente por los estudiantes y elaboraran una ficha de obra de cada uno de ellos, los videos fueron: Medicina Ayurveda y Masaje con varas de bambú.</p> <p>Fundamentación teórica del modelo del Spa Natural.</p> <p>Presentación de la Electiva a los directivos y aprendientes.</p>	<p>Seguimiento a las competencias esperadas en los (as) estudiantes. Se contó con un docente invitado que acompañó el proceso de investigación en sus cuatro momentos metodológicos: EL IR, EL LLEGAR, EL VOLVER Y EL RETORNAR. Los temas se orientaron hacia el masaje terapéutico, en especial masaje con varas de bambú, la hidroterapia, los pediluvios (baños de los pies) baños vitales, baños de vientre o baños de asiento, la lodo terapia y el seguimiento a las guías de aprendizaje.</p>	<p>El 80 % de los estudiantes de ambas universidades, elaboraron las guías con revisión bibliográfica exhaustiva, y las fichas de obra con reflexiones personales. El resto de estudiantes dedicó poco tiempo a las revisiones temáticas, aunque su participación en las prácticas vivenciales fue altamente significativa. En general los y las estudiantes vivenciaron la experiencia como transformadora desde el punto de vista de hábitos y estilos de vida sanadores, en temas relacionados con el ejercicio, la alimentación, uso de arcillas, uso de técnicas de hidroterapia, termoterapia, y prácticas de respiración consciente, visualización, meditación, relajación, así como una mayor conexión consigo mismos(as) y con la naturaleza.</p> <p>Inicio del proceso de sistematización.</p>

Algunos relatos de la experiencia (Los nombres de los estudiantes han sido cambiados).

Desde el momento metodológico del IR y del Sentir

“Comienzo manifestando que el elegir para mí esta electiva, ha sido buscar a través de lo que ya tenemos hace miles de años , las respuestas a tantas preguntas e incógnitas que durante años me he hecho , sin ahondar en ellas a pesar de que estaban allí dispuestas a que solo me atreviera a buscarlas y esta fue mi oportunidad y reto ya que siempre regía lo científico”.

“Al decidirme por la electiva de terapias alternativas, esperaba con ansias mi primer día de encuentro, en el cual reafirmaría o desvirtuaría mis expectativas de aprendizaje y práctica, poco a poco y al terminar cada encuentro se iniciaba un nuevo descubrimiento y se colmaban mis expectativas, conocí el SPA NATURAL, un lugar creado para brindar a las personas armonía en el pensar y el actuar, a través de técnicas de relajación, basadas en el conocimiento para así alcanzar un equilibrio individual, síquica y energéticamente”.

Estudiante CRISTINA RUIZ

“Hoy estamos viviendo una época de intensa actividad, apuro y desafíos constantes. Vivimos a un ritmo acelerado en relación a lo que es natural para cada uno de nosotros. Ante esta realidad nos resulta una necesidad parar y elegir opciones que ayuden a mejorar nuestra salud, cuerpo, mente y espíritu, tal como lo viví durante los observatorios, los masajes, la meditación, la hidroterapia, los ejercicios de respiración, la termoterapia, la caminata por el laberinto, consumo de aromáticas, lenguaje corporal, toque sanador, visualización, el silencio y la lodoterapia”.

Estudiante MILENA SÁNCHEZ

“Mi paso por el laberinto fue una experiencia retadora, cuando observaba a mis compañeros no podía entender por qué retrocedían tras haber ganado terreno en avance; parecía tan fácil desde donde yo estaba observando, que me llené de confianza para lograr llegar rápida y fácilmente a mi meta cuando fuera mi turno, pues llegado ese momento creí tener la solución y la salida en mis manos, con la firmeza de unos cuantos pasos lograría retornar al inicio, ¡vaya sorpresa! Al igual que los demás no fue fácil caminarlo, me encontraba ahí, con los ojos vendados, en medio de la nada, ¿hacia dónde era el camino? Y sin hallar la respuesta cada vez estaba más perdida y creo que le di 2 o 3 vueltas a un mismo lugar pero logré salir y encontrar el final”.

ESTUDIANTE LUCÍA CAMACHO

“Posteriormente, realizando el análisis y no sé si fue coincidencia, ese corto recorrido, dibujó algunos momentos en mi vida cuando he intentado salir y he sentido no poder y enredarme cada vez más, afortunadamente, también tal y como ocurrió en el laberinto he logrado salir a flote en el momento menos esperado, ese fue el momento del encuentro con mi guerrero interior: entendí que cada vez que he logrado sacar a flote diversas situaciones es porque ha estado presente ese guerrero interior”.

ESTUDIANTE ROSANA TENORIO

“Finalmente la casita del sudor me llenó de esa paz interior que aparece cada vez que recuerdo lo grandiosa que soy y lo maravilloso que Dios ha dispuesto para mí, lo que me ha regalado y cómo me mantiene, esa experiencia la repetiría una y las veces que me lo propusieran”.

Estudiante MARTHA ORTIZ. Especialización. Univalle.

Diario de campo

ESTUDIANTE CARMEN GONZÁLEZ

“En compañía de dos compañeras: Martha y Niní Johana, recorrí todo el lugar y lo único que observan los ojos de mi corazón son plantas, los arboles entrelazados 3 ó 4, imagine cómo sería la vida si todos mantuviéramos abrazados dándonos apoyo, acompañándonos, esos fruticos de café tan rojitos y pequeños, tan inocentes y dependientes de esa planta ,como su madre, protegiéndolos, ¿pero hasta dónde irán, a quién conocerán cuando sean “grandes”? Inmediatamente recordé una planta que existía en mi casa materna en mi niñez, que tenía esos frutos así rojitos y por su color brillante yo quería jugar todo el tiempo con ellos, pero en medio de mi inocencia los arrancaba pensando que cada día que me levantara iban a crecer y crecer más frutos para que yo jugara.

“Continué mi camino y conocí el laberinto el cual sobreestimé pues pensé que no tenía función, caminé sobre él y simplemente lo observé recordándome el juego de bolas de boliche con el que jugaba con mi hermanito en el patio de mi casa en tierra, a este laberinto lo rodeaban guadales altotes altotes con los cuales me sentí muy protegida, ¡tan grandotes! Llegué a la zona húmeda, la lodoterapia y me imaginé llena de barro hasta el cabello y recordé cuando fui de excursión en el colegio a la costa, me realizaron

masaje de barro delicioso, en el lago había muchos renacuajos, allí caía un chorro de agua que parecía la llave del baño de mi casa de niñez, ¡uff, qué chorrote!, en frente, la piedra del propósito, una piedra grande y rara con una vela que ya había sido utilizada colocada en uno de sus extremos, me acosté sobre ella y por unos segundos observé el cielo y respiré el fresco y refrescante aire que acariciaba mi rostro y hacía menear mi cabello, pude llenar mis pulmones y dar gracias a Dios por permitirme estar en ese lugar en ese momento. Sobre la montaña encontré varios árboles de guadua, hermanitos de los anteriores, al final de ésta tres grandes árboles que entrelazaban sus raíces bajo el agua de una limpia quebrada, la raíz de uno de ellos se deja ver entre la casita del calor y el lago formando las paredes de una ducha natural con un chorro de agua fría que me puso la piel de gallina y extendió la sensación de bienestar sobre mi piel, sobre mis piernas; me encuentro contemplando esa bella raíz, levanto mi mirada hacia el cielo y me llama la atención ese portal formado de ramas por el que no es posible atravesar sin sentirse maravillado y con el espíritu en paz.

“La casita del calor, tan pequeña y bien hechecita, seguramente con las manos de personas que lo hicieron con amor, porque basta con estar adentro para darse cuenta de ello, su calorcito tan delicioso, ese olor a de todo, oscuro y a la vez dejando ver mi pasado y soñando con mi futuro dándome la oportunidad de agradecer al Dios de la vida por la vida misma, recordé mis mejores momentos de infancia, la llanta de bicicleta que con un palito me fascinaba rodar, rodar y rodar, creo que todos los días después de recibir un baño de mi mamá y trenzarme el cabello”.



Foto. 1. Territorio Fundación Salud Holística. Casita del sudor, maloka, zona húmeda. Zona rural. Cali.

La dimensión del guerrero: Conociendo aspectos del guerrero interno

ESTUDIANTE ROSARIO TRUJILLO

“Mi primer encuentro con la naturaleza y sus propiedades se inició compartiendo tiempo en un SPA natural, rodeado de un ambiente excepcional que me transporta en

el tiempo, llevándome al pasado, a conocer otras culturas que utilizan las propiedades de la naturaleza para mantener y/o mejorar su bienestar a través de prácticas saludables, en conexión directa con la madre naturaleza. Esta primera parte se ha denominado la **fase del ir**, pues me conduce a una travesía del descubrimiento, que me atrae hacia lo novedoso, hacia lo que me rodea y que desconozco sus propiedades; en este proceso ingresas al mundo natural del que partimos; empiezo a adquirir elementos que me ayudan a fortalecer la conexión cuerpo y mente a través de lo natural por ser fuente de energía. Una parte importante del momento del ir es el despertar del **guerrero interior** : Un guerrero es un líder, aquel que lucha por alcanzar ideales, tiene una proyección amplia del futuro, aprende a utilizar todo lo que se encuentra a su alrededor; desarrolla el sentido de la responsabilidad, el respeto hacia los demás, la tolerancia de los mismos”.

“En este primer ciclo vale la pena mencionar las fuerzas energéticas que nos rodean. Todo en el universo se encuentra contemplado en un gran campo energético que permite la interrelación continua; dentro del organismo del ser humano diseñado por el Creador Supremo existen campos energéticos llamados **chakras** cuya activación permite establecer un equilibrio interior, para mantener el bienestar tanto individual como colectivo. Uno de los principales fundamentos en el campo holístico está relacionado con la práctica de actividades que me ayudan a lograr y conservar un estado de salud en óptimas condiciones, cuidando de mí misma y adquiriendo herramientas para convertirme en una excelente persona consiguiendo el mejor desempeño a nivel personal, espiritual, familiar... en todas aquellas áreas en las que eres parte de un todo”.

Estudiante HUMBERTO FRANCO

“La naturaleza brinda todo lo necesario para estar bien, ¿por qué no emplearlo? Uno de mis motivos está relacionado con el uso inadecuado de estos recursos: Algo tan sencillo como la respiración es una técnica y acción que te permite renovar tus energías lentamente, liberando tensiones, proporcionando un ambiente tranquilo, te sientes liviano y estableces una comunicación directa con la naturaleza. Otra determinante es la mala distribución del tiempo, por las múltiples obligaciones que me rodean. Pero a través de esta electiva se ha despertado en mí un deseo enorme de interactuar con la naturaleza con más frecuencia, de aprovechar lo que tiene para mí, la esencia de los cuatro elementos agua, tierra, fuego, aire, sus propiedades y de igual manera sus diversos beneficios. Es un ambiente maravilloso y excepcional que te cautiva y te hace sentir el ser más especial de la creación”.

Estudiante JULIÁN CAICEDO

“La motivación fue resultado de la visita al SPA NATURAL, mencionado al inicio de la descripción, de la fundación holística; ¿recibir una clase al aire libre? No es usual, pero el enfoque lo ameritaba; respiras un ambiente diferente, de inmediato notas el cambio de clima; los ruidos son propios de los seres vivos que habitan el lugar, plantas y animales se reúnen para darte la bienvenida, al igual que el viento, el agua y la tierra misma. Cada área del SPA te ubica en un contexto.

Desde el momento metodológico de El Llegar: el percibir.

Estudiante CARLOS ROSERO.

Cédula de campo

Categoría	Clasificación
Agua	Hidratación, frescura, relajación, confort, satisfacción, alegría, frío, calor, compañía
Luz	Dirección, guía, norte, visibilidad, confianza, ruta, claridad, alegría, actividad, despertar, ruido
Sonido	Alegría, compartir, paz, reflexión, canto, descanso, relajación, rumba, espontaneidad, ruido, viveza, vigilancia
Aire	Paz, calma, frescura, tranquilidad, caricia, risa, goce, actividades, diversión, sonido, relajación, pajaritos, cometas
Fauna	Maravilla, admiración, colorido, música, análisis
Flora	Textura, caricia, color, forma, alegría, admiración, protección, amistad, majestuosidad, grandeza, compañía, refugio, elegancia
Sabores	Degustación, agrado, satisfacción, producción de saliva, euforia papilar, compartir, amistad, agradecimiento, dulzura, saciedad
Colores y texturas	Admiración, euforia, amistad, impresión, creatividad, fiesta, emoción, entusiasmo, belleza, carnaval, folclor
Tierra	Color, sostén, variedad, amor, seguridad, compañía, confort, dador de vida, confianza, soporte
Lodo	Disfrute, alegría, relajación, curación, meditación, confort, compartir, sentir, hidratar

Momento del llegar: encuentro con el sanador. Guía de Aprendizaje

Estudiante ANGÉLICA BERMÚDEZ

“Muchas culturas consideran que el estar sano es el reflejo del equilibrio entre el mundo interno y el externo por la conexión directa que existe entre ellos. Para los indígenas la salud es entendida como producto de la relación armónica entre la naturaleza, los seres humanos y el mundo espiritual; al romperse alguno de los tres nexos, el cuerpo se enferma lo que afecta tanto al individuo como a la familia entera. De ahí la importancia de mantener y propiciar un entorno sano rodeado de la madre naturaleza; cuando ese entorno se altera, se modifica tu ambiente interior indisponiéndote a todo lo que se encuentra a tu alrededor.

“Bárbara Brenan, en su libro *Manos que curan*, indica varios aspectos que deben tenerse en cuenta en el proceso de sanación, principalmente desde el interior, reconociendo los poderes de la energía humana representada en los chakras; de esta manera nos muestra que la curación interna es una de las formas de establecer el equilibrio y la salud en todos los niveles de la persona, centrándose en los aspectos físicos, emocionales, espiritual y mental, a través de la liberación de sentimientos y pensamientos bloquean-

tes, trabajando con el cuerpo físico mediante la práctica de ejercicios, reequilibrando energía, entre otras”.

“Cuando aprendemos a conocernos internamente, descubrimos que nos encontramos bien dotados de elementos para permanecer en armonía con el universo; por consiguiente cuando aparece la enfermedad, además de indicarte el desequilibrio, demuestra el desconocimiento de tu propio organismo pues posees todo lo necesario para mantener el bienestar. En el libro *Las cuatro sendas del chamán*, de Ángeles Arrien describen los ocho principios sanadores universales usados por la mayoría de las culturas para asegurar la salud y el bienestar y que incluye una dieta equilibrada, ejercicio, tiempo para divertirse, la música, el amor y el contacto físico, aficiones, entornos naturales y sanadores, la fe y la creencia en lo sobrenatural. Vale la pena mencionar en este apartado el poder que tienen las manos para sanar, razón por la cual, desde épocas milenarias, se emplea la imposición de manos en el arte de curar, considerando la actitud positiva de la persona que realiza la actividad y la persona que está dispuesta a recibir el beneficio estableciendo una fuerte conexión para la transmisión y direccionamiento de la energía. Cada uno de los elementos posee propiedades que les permiten ser utilizados en diferentes técnicas en el arte de curar: hidroterapia, lodo terapia, termoterapia”.



Foto 2. *Estudiantes Electivas Terapias Naturales. Prácticas de hidroterapia. Pediluvios, baños vitales, baños de asiento.*

Hidroterapia. Guía de trabajo

Estudiante ROSALINA PÉREZ

“El agua representa para el ser vivo en general uno de los elementos esenciales para su supervivencia. La hidroterapia es el proceso terapéutico que consiste en el tratamiento de todo el cuerpo con agua a temperaturas variadas. Las técnicas hidroterapéuticas utilizadas por diversas culturas desde la antigüedad, fueron renovadas por el pastor protestante Sebastián Kneipp cuyo postulado básico era que las enfermedades aparecen en el hombre cuando su fuerza natural se ve influenciada por una alimentación inadecuada y un modo de vida antinatural. Las sensaciones producidas por el agua en la piel tienen un efecto en el resto del organismo: estimulan el sistema inmunitario, influyen en la producción de hormonas del estrés calmando el sistema nervioso, estimulan la digestión y la circulación, alivian el dolor, entre otras”.

- “La maloka: es el sitio de congregación de energías que te prepara para el cambio, te deja en disposición para aprender, para recibir, para explorar y solicitar permiso a la naturaleza para entrar en su territorio, para descubrirla.



Foto 3. *Estudiantes electivas Cuidado Holístico. Unilibre. Niños y niñas Liceo Pulgarcito.*

- **El laberinto:** área que más atrajo mi atención pues fue una ilustración de la vida misma; no había tenido esa concepción de mi paso por el planeta, diversos caminos existentes para llegar al final, con múltiples obstáculos que me fortalecen para continuar.
- **El portal del aro iris:** guardianes del SPA, grandes árboles de tronco grueso que te motivan a abrazarlos para liberar tus cargas y renovar tus energías, con un fuerte abrazo, uniéndote como un imán.
- **Temascal o casita del sudor:** por la concentración del calor, elaborada con una mezcla de materiales naturales, que también te permite liberar tensiones, revivir momentos determinantes como tu nacimiento, recordándote cómo la naturaleza te ha formado, cómo llegaste al universo, de dónde provienes...”

Terapia con el barro: lodoterapia: Guía de trabajo

Estudiante CAROLINA BERMÚDEZ

“Es una técnica que nos permite disfrutar de las propiedades desinflamantes, refrescantes, absorbentes, descongestionantes, cicatrizantes y calmantes del barro; elimina manchas de la piel, absorbe las toxinas acumuladas bajo nuestra piel y aporta minerales en grandes cantidades con



Foto 4. *Estudiantes y docente Electivas Cuidado Holístico. Unilibre. Prácticas de Lodoterapia*

rapidez y eficacia. En el lodo tenemos dos elementos de la vida orgánica, tierra y agua, que juntos hacen prosperar todo lo que posee germen de vida y destruyen y descomponen la materia muerta para transformarla en elementos nuevos”.

“Inicialmente puede resultar desagradable cubrirse la piel con barro, pero cuando empecé, la sensación de relajación y bienestar fue inmediata, además por el agradable aroma que se sentía por la mezcla de miel y ortiga”.

Termoterapia. Guía de aprendizaje.

Estudiante AMANDA CIFUENTES.

“La termoterapia es una terapia natural que se enfoca en comunicar calor al cuerpo, calor que resulta ser un estímulo primordial de la vida y la energía. Los efectos biológicos derivados de su aplicación incluyen un aumento en la tasa metabólica, aumento del riego sanguíneo, incremento de la oxigenación de tejidos, efecto mio-relajante, analgésico y antiinflamatorio

“Se ayuda de diversas herramientas para emplear la técnica, como el baño sauna húmedo o seco. En el SPA natural de la Fundación Holística esta técnica es utilizada en el **casita del sudor o temascal**, donde el calor es vaporoso y procede de unas piedras muy calientes que se encuentran en el interior del lugar y con regularidad son humedecidas con hierbas aromáticas para potenciar el efecto medicinal del baño. Este calor aromático es un eficaz medio para transmitir la temperatura al organismo, y purificarlo a través de la eliminación de toxinas por medio del sudor”.

Momento de El Volver. El percibir.

Estudiante FRANCISCA MARÍN

“Este aspecto puedo relacionarlo con el sendero del maestro, que tiene que ver con la transformación del ser, abiertos a los resultados sin apegos, demostrando nuestra sabiduría, lo que vamos aprendiendo y teniendo capacidad para el discernimiento. Una de las herramientas más importante de este prototipo del ser es el silencio atento que facilita la guía del individuo para conectarse con el recurso humano de la sabiduría a través de la práctica del arte de escuchar, adquiriendo claridad y objetividad. Es necesario entonces, mantener un equilibrio entre la tranquilidad y el movimiento, abriéndonos a la guía interna y nutrir de esta manera nuestra alma. En esta última fase del proceso aprendí aspectos importantes relacionados con las técnicas de masaje terapéutico y la reflexología”.

Masaje terapéutico. Guía de aprendizaje

“El masaje es considerado la herramienta terapéutica más antigua como recurso natural para el manejo del dolor. El efecto terapéutico es una de las propiedades fundamentales de las diferentes modalidades del masaje: mejora la función circulatoria, recupera la movilidad, proporciona apoyo humano, relajación y bienestar ayudando a mantener la salud.

“Los principios técnicos importantes para una buena práctica de masaje están relacionados con la postura del dador, la respiración consciente que permite centrar la atención y alcanzar altos niveles de energía y capacidad de relajación profunda, evitando sobrecargarse y fatigarse innecesariamente, las presiones ejercidas por el dador y teniendo en cuenta el estado emocional y mental del individuo al momento de recibirla”.

Desde el Retornar: El comprender

Estudiante MÓNICA BERMÚDEZ

“El último encuentro de mi estudio de terapias alternativas fue el aprendizaje sobre técnicas de masaje como práctica de relajación; la sesión inició con una ambientación de música natural seguido de la guía de una interlocutora que me transportó hacia un ambiente tranquilo, lleno de armonía. Me ubiqué inicialmente en un bosque sobre la cima de una montaña y luego rápidamente me transportó hacia la playa, al terminar el atardecer donde el viento me hacía volar, caminando en el aire, sintiéndome liviana, sin ataduras. Acompañada de técnicas de estiramiento, nos preparamos a disfrutar de la sesión realizando ejercicios en forma cefalocaudal”.

¿Cuáles son mis estilos de vida actuales? ¿Qué significa cuidar de nuestro cuerpo-mente?.

Estudiante MÓNICA BERMÚDEZ

“Los estilos de vida han cambiado gracias a la electiva por lo práctico y por la literatura revisada. Enfocarme más en organizar mi casa interna, aun sin conocerla bien en sus debilidades, fortalezas y posibilidades. Cada día me sorprendo de ver cómo en mi vida hubiese imaginado llegar tan alto y saber que cada día quiero ser mejor en todas las esferas. Quiero que si alguna vez tengo un hijo se sienta orgulloso de su madre, así como yo me siento orgullosa de mi familia, mis hábitos son más saludables: yo fumaba, tomaba licor con más frecuencia y cantidad, ahora muy ocasionalmente me tomo un trago”.

“Me gustaba la comida llamada chatarra, ya no me gusta, hay cosas que uno va introyectando y se vuelven hábitos y más cuando se está convencido de algo”.

“Cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente significa buscar el estado de reconciliación y bienestar consigo mismo, saber que hay factores externos a la vida cotidiana y tratar de mantenerse en armonía”.

“Uno se da cuenta que el dedo pulgar del pie derecho existe cuando duele, y este forma un malestar físico, mental y emocional, pues se crean sentimientos de minusvalía y otros e incluso de baja autoestima, cuando yo he fortalecido el conocimiento de mi casa interior deduzco que estoy haciendo para que mi dedo se manifieste y armonizo mi cuerpo, mi mente y mi espíritu y no me ahogo en un vaso de agua. Aprendo a aprovechar la oportunidad de ver qué es lo que está pasando en mi interior”.

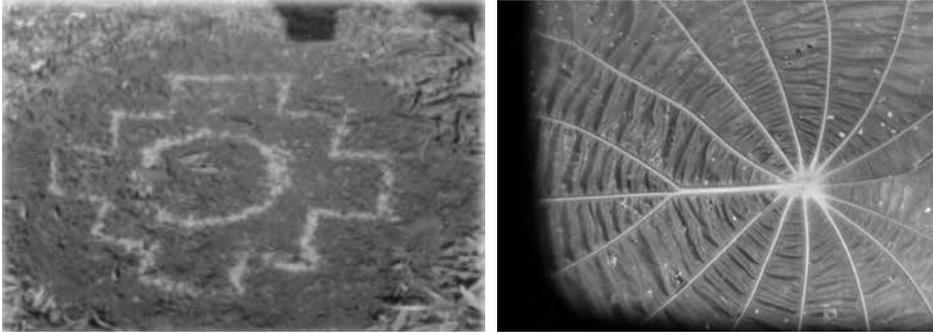


Foto 5. Formas y fractales de la naturaleza en el spa natural. Cruz andina realizada en ceremonia de casita del sudor. Envés hoja de nacedero.

¿Cuáles prácticas sanadoras he incorporado en mi vida?

Estudiante **ADRIANA SIERRA**

Hidroterapia: El pediluvio: me ayuda y me relaja muchísimo luego del día de trabajo, y para la cefalea.

Los baños de asiento: han disminuido mis dolores menstruales

Los masajes: de los pies

Los paños de agua para dolores musculares.

Tomar agua.

Respirar por una fosa nasal y luego por la otra.

Tomar conciencia de la respiración me ayuda a relajarme en momentos de estrés.

La alimentación condimentada con plantas como orégano, apio, entre otras.

Mirada global a la experiencia. Desde el retornar. El Transformar.

Estudiante Especialización. **ROGELIO SINISTERRA**

“Fue una experiencia bastante enriquecedora el conectarme fuertemente con la naturaleza, sensibilizarme del entorno tan maravilloso que me rodea, de las herramientas que poseo para mantener mi vida en un estado óptimo de bienestar a través del desarrollo de prácticas que complementan la medicina tradicional pero cuyo objetivo principal es la identificación de mi SER INTERIOR, de mis propiedades innatas, dispuestas a ser despertadas para proyectar la armonía del equilibrio con el universo.

“Aprender técnicas para renovar mis energías, fortalecer mi campo energético, atraer elementos positivos que me hagan un *guerrero* al caminar por este mundo, que me rodee el amor para ser un instrumento de *sanación*, convertirme en un *maestro* del cambio, de la transformación, a través de la transmisión de mensajes enriquecedores para mi

bienestar que me permitan confiar en los poderes que tengo para ser feliz en todos los aspectos de mi SER”.

Estudiante ANDREA PALOMINO

“Por qué llegamos al punto de no darnos cuenta de la separación que construimos entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu?”

“¿Cómo comparto esta información con mis familiares y amigos para que ellos conozcan estos beneficios? “Desde esta electiva en el Spa Natural he aprendido a desarrollar una vida más sana, mediante el aporte de información y experiencias relacionadas con el ejercicio físico, la nutrición, la dietética y la salud en general”.

La autora del texto *Manos que curan*, nos comparte ejercicios sencillos para lograr el equilibrio de nuestro cuerpo y espíritu, ¿Por qué continuamos sintiéndonos ahogados cuando las herramientas están a la mano?

¿Cómo recuperamos nuestra salud y damos continuidad a nuestras tareas diarias?

“Cuando me cuentes una historia, posiblemente recuerde algunos pasajes. Cuando me muestres los hechos de una historia, la recordaré por mucho tiempo. Cuando me hagas vivir una historia, la incorporaré a mi vida. El ser humano es complejo y multidimensional porque es a la vez biológico, psíquico, social, afectivo, racional. Y el conocimiento, para que sea pertinente, debe reconocerlo”. E. Morín (1999).

Preguntas en el antes...

Estudiante AMANDA JUVENAL

¿Quien soy yo?

“Yo soy no más que el reflejo del medio donde viví, donde vivo, y donde me desarrollo, ensimismada en el trabajo y en los quehaceres diarios, queriendo cada día ser mejor en lo espiritual, en lo personal, en lo laboral, y conseguir mejores cosas, superar aquellas ataduras que no me dejan ser feliz y que me hacen daño y a los de mi alrededor”.

Cuales son mis estilos y modos de vida en relación, con: A. Mi alimentación. B. Mi práctica de ejercicio o no, Mi postura. Mis hábitos de descanso y sueño. Mi recreación.

Mis estilos y modos de vida no son los más sanos.

Mi alimentación: estoy en un proceso de readecuación de mis estilos de alimentación.

Como mucho carbohidrato poca fruta y verduras, estoy en el proceso de sustituir el café por el agua.

No practico ejercicio y dedico escaso tiempo para la recreación.

Estoy en proceso de mejorar la postura.

Los hábitos de descanso y sueño están alterados, no descanso mucho y no duermo muy bien.

¿De qué me enfermo con mayor frecuencia?. No me enfermo con mucha regularidad, pero me duelen la espalda, las piernas y las plantas de los pies con mucha frecuencia.

Preguntas en el después...

“De lo que hasta la fecha he aprendido en la electiva de Terapias Naturales, estoy aplicando en mi vida diaria lo relacionado con :

- Aumentar en forma considerable el consumo de agua. Dejar de comer productos con mucha grasa. Ejercicios de corrección de postura.
- Utilizar las compresas de agua tibia y agua fría para manejo del dolor de espalda.
- Dedicar tiempo para escuchar a los pacientes, y brindarles una voz de consuelo y compañía.
- Ser más tranquila para la realización de mi trabajo”.

Reflexiones y consideraciones

Es necesario y pertinente el rescate de las prácticas ancestrales, que han sido demostradas y probadas para el cuidado de la salud y la vida. Desde el paradigma de la complejidad, la lógica relacional desde el principio hologramático, la complementariedad y la transdisciplinaridad nos abren las puertas para entender y comprender que lo simple, lo sencillo, lo fácil, ha estado presente en la humanidad.

Explorar desde la manera cultural las prácticas holísticas (cuerpo-mente-espíritu) consolidando desde lo local (el territorio) el encuentro entre la ciencia y las tradiciones.

Con el advenimiento de la modernidad y los avances de la ciencia, se abre un campo del pensamiento humano, el de la complejidad , que nos permite abrir nuevos campos hacia modelos pedagógicos en aprendizajes basados no solo en la lectura de textos, ni en exposiciones magistrales, sino en el reconocimiento del legado cultural que ha estado presente en la humanidad, exponiendo a los aprendientes a diversos ambiente, desde el sentir, el percibir, el comprender y el transformar, desde lo simple, lo sencillo, lo fácil, lo elemental, que abra los corazones, y permita la recuperación de la capacidad de asombro, como lo plantea nuestro maestro Payán en su texto: *Desobediencia vital*, saliendo de la instrumentalidad de lo alternativo, incluso desde el mismo elitismo en que se han ido desarrollando las terapias alternativas, en el modelo capitalista, buscando a su vez, que estas terapias con enfoque holístico, basadas en la energía, tengan un uso apropiado y adecuado para ayudar al cuerpo en todas sus dimensiones, a equilibrarse y al mismo tiempo ayuden a identificar los silencios y voces que este tiene cuando está en desarmonía consigo mismo y con su entorno, tal como lo enseñaban las culturas ancestrales, que en su propia sabiduría se mantuvieron ocultas y que hoy se han ido desvelando y están presentes en algunos sistemas de salud alternativos que no ofrecen riesgo de vida para las personas y las comunidades.

Desde la mirada de la investigación creativa y la sistematización como práctica social, es relevante el planteamiento que hace Denise Najmanovich en su libro *Mirar con nuevos ojos*, al plantear que : “ Los investigadores que optan por los enfoques complejos, intentan dar

cuenta de las múltiples ligazones y explorar los distintos escenarios en que se forman las prácticas sociales, sin pretender estructurar narraciones completas, ni postular mecanismos causales, sino que su estilo consiste en tejer narraciones ricas donde encuentren lugar el vasto interjuego de factores y variables que intervienen en la construcción del tejido de nuestra existencia social y que posibilitan nuestras prácticas y teorías”.

El arte como la expresión de la espiritualidad y herramienta de sanación fue aplicado en el proceso metodológico, mediante la elaboración de mándalas en piso de arena, representaciones, la lúdica en el laberinto, y otras experiencias significativas que estuvieron presentes. El reconocer que cada acto cotidiano es un “acto sagrado”, armonizándonos con el silencio interior, la escucha, la atención, el respeto por la naturaleza, por los ríos, las montañas, las quebradas, las plantas, los animales, las piedras, los alimentos.

La Atención Primaria y la Promoción de la Salud, como políticas públicas, validadas y probadas para fortalecer los modos y estilos de vida sanadores, apropiando y recuperando los saberes de las comunidades para el cuidado de sí y el desarrollo humano.

Los cambios y transiciones sociodemográficos, epidemiológicos, políticos, culturales, ecológicos, que han modificado la carga de la enfermedad, el surgimiento de los tratados y acuerdos intencionales, cumbres mundiales a la mujer, a la niñez, al medio ambiente, a la salud reproductiva, al desarrollo sostenible y sustentable, a los derechos humanos, movilizaciones de las Ong, de los gobiernos, en las áreas políticas, económicas, legales, el surgimiento de nuevas tecnologías en salud, el surgimiento de la informática, la cibernética, como hechos reales que sustentan las terapias alternativas.

La región de América Latina ha progresado, pero los sistemas de salud se han sobrecargado por las inequidades que amenazan la salud y el desarrollo humano con sus indicadores básicos de esperanza de vida, nivel de educación primaria, estándares de vida. PIB per cápita.

Derechos humanos y salud, los determinantes y condicionantes de la salud de la población, salud en la agenda de desarrollo, el reconocimiento de cómo lo global determina lo local, abordando el mundo desde lo ecológico (Félix Guatari). Lo político, lo ético/estético, nuevo orden mundial actual, conceptos relacionados con las relaciones sociedad-estado, justicia-libertad-territorio-sujeto y subjetividad-comunidad, de todo esto podemos desprender relaciones que nos den cuenta del concepto de promoción de la salud.

Red conceptual donde el territorio, lo espacial, lo global, la cultura, construyendo las emergencias que van haciéndose en el devenir de la sociedad, vida eurocéntrica, formando sujetos que se resistan a la modernidad, introducción al pensamiento complejo, comprensión del fenómeno de la salud, de las disciplinas, visión holográfica donde se den las interrelaciones entre: Territorio, lo espacial, los servicios de salud, lo asistencial, la cultura, lo político, los entornos, la sociedad, la pedagogía del autocuidado, el sujeto el autocuidado, la sociedad.

La apertura de las universidades mencionadas en el presente trabajo, que facilitaron el desarrollo de la electiva en ambientes de aprendizaje no convencionales, de la misma

manera que los y las estudiantes matriculados en las electivas de Cuidado Holístico, y Terapias Alternativas, que vivieron las experiencias de aprendizaje, resaltando lo significativo en el encuentro con la naturaleza, en los elementos presentes en el aire, el agua, la tierra, las plantas, los alimentos y las limitantes de los traslados a la zona rural, los tiempos insuficientes para ahondar en algunos temas, y las presiones que generan la entrega de trabajos, la lectura de textos, aunada a los compromisos laborales y de otras asignaturas.

Bibliografía

1. Brennan, A. B. (2001). *Hágase la luz. Manos que curan 2*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
2. Bohm, D. (1992). *La Totalidad y el orden implicado*. Editorial Kairós.
3. Capra, F. (1982). *El Punto Crucial*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Troquel.
4. Echenique, J. (2008). *Chakras*. Madrid, España: Editorial Libsa.
5. Gordon, R. (2006). *El toque cuántico. El poder de curar*. México: Editorial Cirio S.A.
6. Hill, A. (1982). *La otra medicina. Sistemas de curación no convencionales*. España: Graficas Guada S.A.
7. Najmanovich, D. (2008). *Mirar con Nuevos Ojos*. Editorial Biblos. Buenos Aires..
8. Peat, David. Sincronicidad. *Puente entre mente y materia*. Editorial Kairos. Barcelona 2003.
9. RamacharaKa, Y. (1996). *Ciencia Hindú Yogi de la Respiración*. Barcelona: Editorial Kier.
10. Restrepo, H. (2001). *Promoción de la Salud*. OPS/OMS. Bogotá, 2001.
11. Revelo Salazar, J. V. (2007). *Diseñar en colectivo. Una opción para la seguridad y soberanía alimentaria de los pueblos. Una propuesta desde el sur de Colombia*. Asociación para el Desarrollo Campesino. ADC
12. Ríos, A. (2009). *La Investigación Creativa*. Cali: Editorial Universidad Libre, Cali.
13. Rios A. L. (2004). *Fuego, aire, agua y tierra. Autoconocimiento a través de los elementos astrológicos*. Colección del Canal infinito. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kier.
14. Sams, J. (1996). *La medicina de la tierra. El camino hacia la armonía y la sabiduría de los nativos americanos, en 365 enseñanzas*. Barcelona: Editorial Liberduplex.
15. Wilber, Ken. (2005). *El paradigma holográfico*. Barcelona, España: Editorial Vairós.
16. Vesga A. y Marín, G. (2009). *Estilos de vida saludables con enfoque holístico*. Cali, Colombia: Universidad Libre, Cali.