Universidad de Concepción.
Facultad de Ciencias Sociales.
Carrera de Antropología.

EL YOGA INFORMADO SOBRE TRAUMA, UNA POSIBILIDAD DE AGENCIA Y VÍA DE SOBREVIVENCIA ANTE UNA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA EN UN CONTEXTO DE PLURALISMO ASISTENCIAL

Memoria para optar al título de Antropóloga con mención en

Antropología Sociocultural.

Por: Catalina Alicia Ormazábal Inostroza.

Profesora Guía: Daniela Valentina Leyton Legues.

Concepción, agosto, 2025.

ÍNDICE

1. Introducción. 1

2. Presentación de la investigación. 3

2.1 Planteamiento del problema de investigación. 3

2.2 Pregunta de investigación. 4

2.3 Objetivos generales y específicos. 4

3. Antecedentes y contexto..... 5

4. Marco teórico. 11

4.1 Antropología de la salud y antropología médica crítica. 11

4.2 Pluralismo asistencial. 12

4.3 Antropología del trauma. 16

4.4 Corporalidad o Embodiment. 20

4.5 La agencia. 25

5. Diseño metodológico..... 30

5.1 Tipo de metodología. 30

5.2 Método: La etnografía. 31

5.3 Técnicas de recolección. 32

5.3.1 Observación participante..... 32

5.3.2 Diario de campo. 33

5.3.3. Entrevista grupal. 34

5.4. La muestra a investigar. 36

6. Análisis y resultados. 38

6.1 La práctica del Yoga sensible al trauma. 41

6.2. Pluralismo asistencial: El YIT como camino a la sanación. 45

6.2.1 El Yoga Informado Sobre el Trauma y sus posibilidades asistenciales. 45

6.2.2 El Yoga Informado en Trauma: Un espacio seguro habilitado. 47

6.2.3 Las dolencias físicas también se curan con el ejercicio. 52

6.3- La vivencia de la corporalidad en los recursos de YIT. 55

6.3.1 El escaneo corporal: una exploración del cuerpo y sus sensaciones. 55

6.3.2 Reemplazar el juicio por curiosidad. 58

6.3.3 Fomentar el acto autocompasivo para potenciar la confianza y el amor propio. 60

6.3.4 Mindfulness: Un camino hacia el momento presente en total consciencia. 63

6.3.5 Restaurar el tiempo, el ritmo y la sincronía. 66

6.3.6 La interocepción y propiocepción. 70

6.4. La restauración de la agencia. 75

6.4.1 Las opciones en una práctica de YIT: permiten cultivar la seguridad en la toma de decisiones. 76

6.4.2 Las percepciones y sensaciones corporales habilitan la capacidad de decidir. 79

7. Conclusiones. 83

7.1 Principales hallazgos de la investigación..... 83

7.2 Principales limitaciones. 85

7.3 Posibilidades a futuro de otras investigaciones. 86

8. Bibliografía 87

9. Anexos. 91

9. 1 Creación de cada clase de YIT:..... 91

9.2 Ficha anamnesis. 102

9.3 Entrevista grupal..... 103

1. INTRODUCIÓN

El trauma es un evento que puede ser vivido como algo muy rápido, muy fuerte y complejo de digerir para una persona que, en la gran mayoría de las veces, no tuvo opción de decidir qué quería y qué no, a la hora de vivenciar lo que le ha causado el trauma. Sin embargo, como sea que lo haya vivido y la respuesta que haya tenido la persona, el trauma queda en el cuerpo, en la emoción y en la mente. Se vive con variedad de síntomas, tanto a nivel físico como emocional. Efectos que inevitablemente traen sus consecuencias en distintos niveles: “Cuando no somos capaces de fluir a través del trauma y de concluir las respuestas intuitivas, a menudo, estas acciones incompletas socavan nuestra vida.” (Levine y Frederick, 1999, p. 43).

Los traumas traen incontables consecuencias a la hora de relacionarse con el exterior y también con el mundo interno. Pero ¿cómo podemos curarnos? ¿habrá alguna cura ante lo que ya sucedió, pero que sigue pasando de alguna forma en el presente? De acuerdo con Levine y Frederick (1999) “Las raíces del trauma residen en nuestra fisiología instintiva. Por ello, si queremos descubrir la clave para curarlo, deberemos hacerlo tanto a través de nuestro cuerpo como de nuestra mente.” (p. 46).

En ese sentido, el cuerpo podría ser una de las posibles respuestas. El trauma queda alojado en el cuerpo (Van der Kolk, 2014), como una cicatriz en algún lugar del cuerpo, como una memoria corporal y que sigue haciendo creer a la mente que el suceso está pasando y que, por ende, debe defenderse. Volviéndose un ciclo vicioso y sin fin, donde la mente en alerta no distingue pasado del presente y genera efectos físicos para defenderse de lo que cree que está pasando. A la vez, el cuerpo en alerta se activa, generando los síntomas que se vivencian día a día, como la disociación, dificultades para manejar el estrés, tener mayor reactividad emocional (Van der Kolk, 2014), como también la tensión física, rigidez o algún problema de movimiento. (Levine, 1999).

Una diversidad de estudios demuestra que el yoga puede ayudar a muchas personas con síntomas físicos y emocionales. Estudios como el de Bessel van der Kolk, psiquiatra que se especializó en estudiar cómo el yoga y la meditación pueden ayudar a tratar el TEPT. Igualmente, estudios realizados por Peter Levine, psicólogo y biofísico médico, demuestra cómo las terapias somáticas pueden tratar el trauma y cómo este afecta tanto el cuerpo como la mente. También, se encuentran estudios realizados por Gabor Maté, un médico, que expuso la importancia de abordar la salud mental y la física para curar el trauma. Gracias a estas y otras investigaciones, podemos decir que el yoga, como práctica terapéutica, está mucho más aceptado a nivel médico respecto a sus beneficios de salud. Esto permite que el yoga entre en el campo de la sanación de enfermedades y padecimientos. De esta forma, podemos reconocerlo como parte de un pluralismo asistencial. Al identificar el

yoga como una terapia somática (Levine, 1999 y Van der Kolk, 2014)), puede ser complementaria a los medicamentos, tratamientos psicológicos o kinesiológicos para la sanación del cuerpo, y que, en conjunto, pueden aportar bienestar, cuidado, toma de conciencia y restauración.

La antropología nos permite comprender cómo la diversidad de entornos culturales y sociales se relacionan de maneras diferentes con la salud, la enfermedad y sus tratamientos. De igual modo, nos ayuda a reflexionar sobre cómo abordar el trauma según el contexto y la necesidad de distintos grupos sociales, comprendiendo cómo afecta a las personas en el nivel físico y mental, aportando conocimientos relevantes sobre formas de recuperación.

En esta investigación, el objeto de estudio es el yoga informado sobre trauma, o también denominado YIT, desde una perspectiva antropológica. Esta especialidad del yoga propone una práctica especial y diferenciada, integrando un lenguaje sensible, un espacio físico cómodo y un entorno que genere confianza y seguridad sin juicio, permitiendo que se retome la exploración constante del presente mediante las sensaciones físicas y emociones que aparecen durante la práctica, sin ninguna exigencia ni corrección, sino en función de lo que cada una necesite y pueda darse en ese momento.

2. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Planteamiento del problema de investigación

La problemática principal de esta investigación —o, más bien, una necesidad urgente dentro de la comuna de Coquimbo— es encontrar una forma de recuperar la agencia en mujeres que han vivido experiencias traumáticas.

Existe una amplia gama de situaciones que pueden ser identificadas como trauma; algunas son más impactantes que otras, pero todas generan consecuencias negativas en la salud de quien las ha experimentado (Van der Kolk, 2014). Por ejemplo, pueden derivar en comportamientos violentos, apáticos o sumisos, provocando relaciones personales conflictivas. También se identifican síntomas como ansiedad, depresión, estrés, insomnio, dolores físicos, afectando no solo la salud mental, sino también la salud física y emocional (Levine, 1999). Todo esto, en conjunto, genera una pérdida de agencia, tanto para realizar actos individuales asertivos como para emprender acciones colectivas y amorosas. Esta situación se origina en una experiencia traumática y compleja que provoca hipervigilancia o parálisis al momento de tomar decisiones en la vida. Como resultado, se ven menoscabado los derechos y el potencial que tienen las mujeres de la región de Coquimbo y que podrían desplegar en su entorno.

En el caso particular de las mujeres, algunos de los eventos traumáticos más comunes y experimentados en distintos momentos de la vida están

relacionados con la violencia por razón de género, en sus diversas formas: violencia intrafamiliar, psicológica, sexual, entre otras. El Instituto Nacional de Estadísticas revela que, en la comuna de Coquimbo, durante el año 2024 se registraron 2.095 denuncias por agresiones hacia mujeres, de las cuales 1.542 corresponden a agresiones psicológicas. Además, en ese mismo año, de una muestra total de 7.100 casos encuestados en la región de Coquimbo, un 14,1 % señaló haber vivido violencia psicológica, un 2,9 % violencia física y un 2,0 % violencia sexual, según la V Encuesta de Violencia contra la Mujer (ENVIF-VCM). En la versión anterior de esta encuesta (IV ENVIF-VCM), se evidenció que las consecuencias de haber vivenciado violencia psicológica generan angustia o miedo en un 35,1 % de los casos; la violencia física, en un 64,4 %; y la violencia intrafamiliar puede causar depresión en un 62,7 % de los casos.

Este daño afecta profundamente la psique de la mujer, provocando un deterioro en su autoestima y autoconfianza, al verse enfrentadas al miedo, la angustia y/o la depresión. Esto daña la forma en que se relacionan con su entorno y consigo mismas, generando inevitablemente un estancamiento en su vida y una desconexión total de su cuerpo. Es decir, estos eventos traumáticos pueden causar una disociación entre el cuerpo, la mente y las emociones, además de una profunda desconexión consigo mismas.

2.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Podría el yoga informado sobre el trauma ser una posibilidad de recuperación de agencia y una vía para la sobrevivencia al trauma en un grupo de mujeres de la comuna de Coquimbo?

2.3 OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS

Objetivo general:

Conocer si el YIT puede ser un factor de agencia y una vía de sanación ante una experiencia traumática.

Objetivos específicos:

1- Analizar los recursos que entrega el yoga informado sobre el trauma respecto a la recuperación de la agencia en el cuerpo.
2- Caracterizar las prácticas de yoga informado sobre el trauma respecto a la corporalidad y a la búsqueda de sanación.
3- Reconstruir las experiencias de las participantes tras haber asistido a las prácticas de YIT.

3. ANTECEDENTES Y CONTEXTO

En este apartado comenzaremos hablando sobre los estudios que avalan la importancia de la salud mental cuando se aborda la salud en general, entendiendo que un trauma puede afectar ambos aspectos. Se buscará relacionar el trauma, el cuerpo y el yoga, para finalmente abordar las investigaciones sobre el Yoga Informado sobre Trauma (YIT) y cómo éste puede ayudar a las personas con síntomas como el TEPT, ansiedad, o que han vivido experiencias complejas, como la violencia en pareja.

Para comenzar, hablaremos de salud. Consideramos que existe una estrecha relación entre la salud física —la del cuerpo— y la salud mental. Un estudio realizado por Gabor Maté (2018) sobre el cuerpo y su somatización revela la conexión entre ambos:

> Los lazos entre la mente y el cuerpo deben tenerse en cuenta no sólo para comprender la enfermedad, sino también la salud…El mero hecho de hablar de vínculos entre la mente y el cuerpo sugiere que existen dos entidades separadas que de algún modo están conectadas. Sin embargo, en la vida no existe tal separación; no existe un cuerpo sin mente ni existe mente sin cuerpo. Se ha sugerido emplear la palabra cuerpo-mente para referirse al verdadero estado de las cosas. (p.16).

Como expone el médico Gabor Maté en su estudio sobre enfermedad y estrés, comprendemos la salud como un entrelazamiento entre el cuerpo y la mente. Es el cuerpo el que muestra, mediante una enfermedad o una desarmonía, lo que la persona está sintiendo o pensando y que no ha podido expresar o elaborar. Por ello, se considera fundamental abordar la salud en forma multidimensional: tanto la dimensión física del cuerpo como la

dimensión más sutil, que incluye sensaciones, percepciones, emociones y también formas de pensar, como creencias, valores, patrones aprendidos y maneras de interpretar el entorno. El autor se refiere a la salud y la forma más adecuada de abordarla: “La salud descansa sobre tres pilares: el cuerpo, la psique y la conexión espiritual. Ignorar cualquiera de ellos es invitar al desequilibrio y la enfermedad.” (Maté, 2018, p.275).

Otro estudio realizado por el doctor Bessel va der Kolk (2014) corrobora la salud mental para abordar el trauma y su tratamiento:

> Tras el trauma, el mundo se vive con un sistema nervioso diferente. Ahora, la energía del superviviente se centra en eliminar el caos interno, en detrimento de vivir espontáneamente su vida. Estos intentos por controlar unas reacciones fisiológicas insoportables pueden dar como resultado toda una serie de síntomas físicos como la fibromialgia, la fatiga crónica y otras enfermedades autoinmunes. Ello explica por qué es crítico que el tratamiento de los traumas englobe todo el organismo: el cuerpo, la mente y el cerebro. (p.59).

Con lo expuesto a estos autores, podemos inferir que el trauma es un evento que causa un daño profundo tanto en el cuerpo como en la mente, afectando directamente a la capacidad de sentir y procesar las emociones. Esto se puede observar en síntomas dolorosos como fatiga o dolor crónico, entre otros. Esto es debido a que el cuerpo sigue estando en modo de defensa o mecanismo de sobrevivencia, respondiendo ante el evento traumático. Por eso, el trauma se debe considerar el nivel físico, el nivel mental y el nivel emocional para abordar su curación.

Una de las formas de abordar el nivel físico del trauma es el yoga. Según el doctor Van der Kolk, éste puede ser una herramienta terapéutica muy valiosa

para afrontar una recuperación. Con esta práctica corporal, las personas pueden restablecer el control sobre su cuerpo y la conexión con él, sumado a que esta práctica favorece la regulación emocional, disminuyendo síntomas como la ansiedad, el estrés o angustia. Ambos aspectos permiten que el fortalezca el empoderamiento de la persona y la recuperación de su agencia al asumir un mayor control y decisión de su cuerpo. Otras disciplinas, como el mindfulness o la meditación, también pueden ayudar en esta recuperación. Diversos estudios realizados en estas disciplinas muestran que pueden ser una herramienta importante a la hora de recuperarse de un trauma.

Hay varios estilos y tradiciones de yoga; todos tienen sus particularidades. Sin embargo, el Yoga Informado sobre Trauma se diferencia de los demás estilos de manera singular y comprometida con quién lo está practicando, ya que considera aspectos no considerados por los otros estilos, como lo es el lenguaje utilizado, que es invitacional durante toda la práctica. Además, se entregan diferentes opciones, promoviendo la decisión, y se indica cuánto durará cada ejercicio, así la persona está al tanto de lo que viene durante la práctica. Otro aspecto importante es cómo organiza el espacio, donde idealmente no haya espejos, ni ninguna persona esté detrás de otra. Incluso la vestimenta de la instructora debe ser apropiada, en el sentido de no exponer demasiadas partes del cuerpo de manera innecesaria y que sea más bien holgada para evitar que se marquen otras. Todas estas singularidades tienen el objetivo de favorecer un espacio seguro y cómodo para la practicante.

Por, sobre todo, el YIT está enfocado en la regulación del sistema nervioso, con el propósito de generar una nueva conciencia en la persona sobreviviente, que le permite expandir su nivel de tolerancia a la incomodidad, especialmente en relación con sentir el propio cuerpo, facilitando la autorregulación. Una profesora del *instructorado* de yoga con enfoque sensible al trauma Marianne Trauten (2022) afirma el propósito de esta especialidad:

> En una clase de yoga informada sobre el trauma para sobrevivientes de trauma, el propósito principal no es lograr una cierta postura máxima, sino más bien apoyar la estabilización, la descarga segura y la regulación del sistema nervioso de una persona… Estas posturas están organizadas en una secuencia que se cree que eleva la frecuencia cardíaca y luego disminuye la frecuencia cardíaca. Esto le enseña al cuerpo del estudiante que puede activar su cuerpo, descargar energía y luego tener la agencia para desactivarlo de manera segura nuevamente. Esto apoya la flexibilidad del sistema nervioso, el tono vagal y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC). (p.78).

Además, permite que la persona que lo practica escuche de forma especial y sensible a su cuerpo, comprendiendo que no hay una forma “correcta” más allá de aquella que le haga sentir bienestar. Lo más importante es fomentar el reconocimiento de qué ejercicios generan bienestar y cuáles no, sin juicio ni crítica, promoviendo la seguridad y la comodidad dentro del cuerpo, y ampliando la capacidad de sentir.

En otro ensayo, el doctor Van der Kolk y colaboradores (2014) se refieren a un grupo de mujeres diagnosticadas con TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático) y resistentes al tratamiento practicaron yoga con enfoque informado sobre trauma durante 10 semanas. Se realizó una evaluación antes

y después de la intervención, concluyendo que el yoga redujo significativamente los síntomas del TEPT, en una dimensión comparable a enfoques psicoterapéuticos y psicofarmacológicos. Se dedujo que el yoga puede ayudar a las personas a tolerar las experiencias físicas y sensoriales asociadas al miedo y la frustración, aumentando así la conexión emocional, física y la tolerancia afectiva.

Las investigaciones realizadas por West et al. (2017), también con mujeres con TEPT tratadas de forma complementaria con YIT, descubrió una reducción de los síntomas y el crecimiento personal:

> Los hallazgos demostraron que el énfasis de TSY en el movimiento consciente y la conciencia interoceptiva ayuda a regular la activación afectiva, aumenta la capacidad de experimentar emociones de forma segura en el momento presente y promueve una sensación de seguridad y comodidad dentro del propio cuerpo. (p.14).

Estos estudios evidencian que el YIT puede complementar y apoyar el tratamiento de personas con TEPT, en estos casos, mujeres. Clark et al. (2014), en su investigación sobre mujeres que han experimentado violencia de pareja, analizaron la viabilidad del YIT incorporado en terapia grupal. Las participantes mostraron entusiasmo por la intervención: “Las participantes del estudio se involucraron y reportaron entusiasmo por la incorporación de una intervención de yoga en la terapia de grupo. Un participante comentó: "No tuve que irme de la reunión con ansiedad... Pude dejarla en el tapete". (p.156).

Esta investigación respalda el uso del yoga como tratamiento complementario para mujeres que han vivenciado trauma por violencia de pareja: “Este estudio demostró la seguridad y aceptabilidad de incorporar yoga sensible al trauma en grupos de psicoterapia comunitaria para sobrevivientes de violencia de pareja” (Clark et al., 2014, p.156).

Por otro lado, herramientas utilizadas en el YIT, como el mindfulness, tienen el propósito de fomentar cambios positivos en la persona: en sus reacciones frente a situaciones complejas, en el control emocional y en la forma de relacionarse con otros. El estudio de Ramírez y Pineda (2016) demuestra los beneficios de practicar esta técnica:

> Las participantes percibieron cambios positivos, en las comparaciones pre y pos-test, frente: al bienestar diario con el que enfrentan sus vidas y les dan sentido, las habilidades para relacionarse con los otros de manera amable y cariñosa, el manejo que dan a sus emociones poco placenteras y a las situaciones de conflicto, y la elaboración de traumas causados por el contexto armado… Los testimonios de las mujeres obtenidos en el grupo focal indican que han experimentado un cambio en la conciencia de sí mismas y sus cuerpos en 25 diversas situaciones y en la atención que brindan al realizar las actividades diarias. En los testimonios, las participantes expresan que han adquirido una nueva herramienta para enfrentar y aceptar las situaciones que experimentan día a día, identificando las necesidades que cada una les demanda y respondiendo a éstas de manera sensata y unánimemente. (p. 24-25).

La práctica de YIT fomenta un cambio en la toma de conciencia al estar más presente, así como mejoras en las relaciones con los demás y en el manejo de las emociones. Existe evidencia de que el YIT puede ser una herramienta terapéutica valiosa para apoyar a personas que han vivido eventos complejos y que, debido a ello, tienen dificultades para vincularse o tienden a reacciones explosivas o de hipervigilancia.

En el año 2021, Tibbitts y colaboradores realizaron un estudio sobre el YIT en poblaciones vulnerables que han vivido situaciones complejas. En él demuestran que esta práctica puede fomentar la autorregulación, la conciencia corporal y enseñar formas de manejar el estrés:

> Después de una sola clase de yoga, más estudiantes informaron ser conscientes de las sensaciones físicas, como la respiración y el movimiento muscular, y menos informaron sentir estados emocionales negativos, después de la clase en comparación con antes de la clase. Para los estudiantes que habían asistido a múltiples clases de yoga, más estudiantes informaron notar sentimientos, tomar decisiones más saludables en respuesta a los sentimientos y ser capaces de lidiar con sentimientos negativos y situaciones estresantes después de la práctica repetida de yoga en comparación con antes de asistir a clases… Los estudiantes han reportado una disminución del estrés y la ansiedad, una mejor regulación emocional, una mayor tolerancia a la angustia, mayor confianza en sí mismos, un mejor control de los impulsos y una mayor compasión por sí mismos y por los demás, así como una reducción del dolor, un mejor sueño y una mejor condición física. (p.6-7).

Concluimos que, según los estudios aquí expuestos, que el yoga, como práctica corporal y terapéutica, genera beneficios en los distintos niveles del ser humano–cuerpo, mente y emoción– promoviendo el bienestar, la salud y la conexión entre estos niveles a través de una práctica constante. El yoga, particularmente el que tiene un enfoque sensible al trauma, fomenta un espacio seguro para promover la conciencia del cuerpo y la conexión con él, y que son profundamente dañadas tras vivir una experiencia traumática.

4. MARCO TEORICO

4.1 Antropología de la salud y antropología médica crítica

En este apartado se expondrá brevemente lo que se entiende por antropología de la salud, lo que estudia en torno a la salud y la enfermedad, y cómo estas se interiorizan según el entorno cultural. Finalmente, se abordará más específicamente la antropología médica crítica, que destaca la importancia de reconocer diversas formas de tratamiento ante una enfermedad como igualmente válidas y vivenciadas de manera horizontal respecto a la biomedicina, dando paso a lo que se define como pluralismo.

La antropología de la salud observa cómo la salud y la enfermedad se desarrollan en diferentes culturas, pero también busca entender cómo se construyen y se desenvuelven según su contexto social y cultural (Citro, 2008). Esta rama de la antropología puede contribuir al desarrollo de programas de salud que sean culturalmente apropiados. Abarca no solo el nivel individual, sino también el colectivo, lo cual es de vital importancia, ya que permite comprender el contexto en el que se experimenta y se valora la salud y la enfermedad en cuanto a prácticas y creencias (Jenkins, 2015).

Como se ha visto anteriormente, la salud comprende tanto la salud física como la mental; ambas son igual de importantes. Están condicionadas por un contexto sociocultural y se ven influenciadas por las experiencias de las personas. La salud mental, en particular, está igualmente influenciada por el entorno y por prácticas sociales y culturales que moldean la forma de vivir. Lo que hace que deje de ser un problema meramente individual y deba abordarse también de manera grupal. Como también requiere comprender que no es

solo un problema médico, sino que también requiere la comprensión de como las personas experimentan y viven sus vidas. (Jenkins, 2015). Por ejemplo, un trauma puede ser vivido individualmente, pero también puede ser comprendido colectivamente, aunque no se haya experimentado de forma simultánea. Lo que lo hace compartido son las experiencias similares en contactos y entornos semejantes.

La cultura influye en la forma que se percibe y experimenta la salud. Por eso es importante comprender el contexto cultural en el que se desenvuelven las personas para entender sus experiencias y perspectivas. Influye también como las personas responden a los eventos traumáticos que experimentan, y en la forma en que tratan y conservan la salud mental de forma satisfactoria. (Jenkins, 2015).

La antropología médica crítica afirma que, para abordar de forma integral el tratamiento del trauma, es fundamental combinar o integrar diversos métodos asistenciales, logrando así abarcar los distintos niveles que conforman la salud de un individuo, así como las distintas formas en que lo experimenta y lo entiende. De esta forma, la antropología afirma que es importante reconocer las diversas tradiciones alternativas y asistenciales, creando así sistemas médicos plurales que fomentan el diálogo y la colaboración sin jerarquías, a diferencia del paradigma moderno que prioriza la hegemonía del sistema biomédico (Junge, 2001).

Esta propuesta implica hacer las cosas de forma diferente, desde una mirada política e incluso en rebeldía: sanar de la manera que a cada persona le haga

más sentido, utilizando distintos métodos, técnicas o disciplinas. Lo importante será sanar. Así lo comenta también Patricia Junge:

> Desobedecer sin retirarse, sino haciendo las cosas de forma distinta y obligando al colectivo a mirar, conversar y relacionarse con dichas disidencias… podríamos concebir estas terapias no convencionales como práctica de biopolítica-reversa (Sax, 2009), donde las nuevas formas de actuar los cuerpos encarnan acciones políticas en subjetividades que desobedecen discursos o matrices ideológicas hegemónicas. (Junge, 2021, p. 180).

4.2 Pluralismo asistencial

En este ítem se aborda, en primer lugar, lo que se entiende por biomedicina y su hegemonía en torno a la relación salud-enfermedad. Posteriormente, desde la antropología médica crítica, se analiza el concepto de pluralismo médico y cómo este ha ido creciendo en respuesta a las diversas necesidades de la población, así como a las fallas, carencias y demoras del sistema biomédico. Se parte del entendimiento de que ningún tipo de tratamiento abarca la totalidad ni satisface a todas las personas de acuerdo con su enfermedad. Finalmente, se opta por utilizar el término “pluralismo asistencial” en lugar de “pluralismo médico”, considerando la importancia del tratamiento en relación con la atención y el vínculo salud-enfermedad.

Una de las bases de esta memoria es la antropología médica crítica, ya que dentro de sus estudios se encuentra la relación salud-enfermedad y sus diversas formas de atención, según el contexto cultural. Por ello, comenzamos hablando de pluralismo médico en contraposición a la hegemonía de la biomedicina. Entendemos por biomedicina lo que expone Junge (2001):

> La biomedicina es el sistema médico convencional, es decir, aquel que cuenta con la aprobación, cooperación y protección del sistema legal del país y de otras instituciones sociales (Jütte 1999). Siendo así, el amplio espectro de sistemas médicos, terapias y prácticas de cuidado distintas a esta biomedicina, constituyen las prácticas y discursos no-convencionales de la salud que dan forma al pluralismo médico (Baer et al. 1997; Hellman 2000; Mpinga et al. 2013). (p.170).

Un gran avance es que la biomedicina dé espacio dentro del campo salud-enfermedad a otras alternativas, terapias y tratamientos que puedan complementar la curación de las personas, o incluso sanar aquello que no logra resolver mediante sus propios métodos y medicamentos. Así lo plantea Perdiguero (2004):

> Es necesario «descentrar» el papel totalizador que a veces se asigna al sistema y a los servicios sanitarios formales y contextualizarlas, en el marco de otras posibilidades que la población utiliza para mejorar y conservar su salud y para enfrentarse a la enfermedad y a la muerte. (p.141).

Por ello, descentralizar la hegemonía de la biomedicina tiene como objetivo ofrecer más posibilidades de sanación a la población, de manera más accesible y culturalmente pertinente. Sin embargo, a pesar de su predominio, la biomedicina no elimina la existencia, la permanencia y el notable crecimiento de formas médicas alternativas. En palabras de Junge (2001):

> Las sociedades complejas exhiben una amplia diversidad médica, donde sistemas alternativos coexisten de una u otra forma con la medicina oficial. La existencia de dichos sistemas alternativos y el gran porcentaje de personas que acuden a ellos (90% de la población rural en Latinoamérica) constituye una base importante para la construcción de mayor pluralidad y democracia en la atención en salud. Sin embargo, la diversidad no implica directamente pluralidad, pues puede organizarse también de manera jerárquica (p. 21).

Tal como se ha señalado, el crecimiento de las medicinas complementarias en función del interés de la población no elimina la persistente jerarquía que

mantiene el sistema biomédico. Por otro lado, comprendemos que la elección de ciertos tratamientos está determinada por el contexto cultural, la experiencia subjetiva, la perspectiva individual, el nivel socioeconómico y las creencias personales. Sin embargo, la biomedicina sigue abarcando gran parte de la atención y el tratamiento en salud dentro de la población. Tal como afirman Baer et al (2003):

> Medical pluralism in the modern world is characterized by a pattern in which biomedicine exerts dominance over alternative medical systems, whether they are professionalized or not.
> [El pluralismo médico en el mundo moderno se caracteriza por un patrón en el que la biomedicina ejerce dominio sobre los sistemas médicos alternativos, ya sean profesionalizados o no]. (p. 332).

Pese a la hegemonía de la biomedicina en el sistema de salud, su alcance es limitado y no logra satisfacer al total de la población, generando descontento. Sin embargo, otros sistemas médicos también tienen esta limitación. Esta sería la razón estructural de que el pluralismo médico sea una característica inherente a la atención de salud, terminando así en una coexistencia de diversos sistemas médicos en diferentes territorios e impidiendo la hegemonía del sistema biomédico. Además, influye en buena parte que ciertos grupos sociales prefieran otras opciones asistenciales, principalmente por su cobertura limitada y a la burocracia, demoras y deficiencia que tiene este sistema. (Baer et al., 2003).

Según Hans Baer, es fundamental considerar e incorporar terapias alternativas y complementarias en el tratamiento de las enfermedades o padecimientos, ya que ningún sistema médico por sí solo puede abarcar todos

los aspectos involucrados en la sanación de una persona enferma. La salud está influida por múltiples factores —la mente, las emociones, el espíritu— que pueden contribuir a un desajuste y, por ende, a una enfermedad. Como señala Junge, la medicina integrativa se basa en la idea de que: "ni la biomedicina ni ningún otro sistema médico tienen soluciones para la totalidad de los problemas de salud humana, de tal forma que la mejor estrategia para cubrir un amplio espectro de dolencias es combinar distintas terapias" (Junge, 2001, 170).

Es innegable que existen diversas formas de abordar un cuerpo enfermo. La elección de diferentes opciones de tratamiento, o su complementariedad, es parte integral del pluralismo médico. Las personas optan por distintas formas de atención que consideran aspectos como la alimentación, la psiquis, lo transgeneracional, lo emocional, lo físico y la movilidad, entre otros. Estas elecciones están determinadas por el contexto de creencias, así como por factores políticos y económicos que influyen en cómo cada individuo enfrenta su padecimiento y busca tratarlo. Como sostiene Menéndez, este pluralismo refleja la complejidad de las necesidades y perspectivas en torno a la salud:

> Desde una perspectiva antropológica las formas de atención de los padecimientos se refieren no sólo a las actividades de tipo biomédico sino a todas las formas de atención, que en términos intencionales buscan prevenir, dar tratamiento, controlar, aliviar y/o curar un padecimiento determinado, lo cual implica asumir una serie de puntos de partida que contextualizan nuestro análisis de las formas de atención….Las diversas formas de atención a la enfermedad que actualmente operan en una sociedad determinada tienen que ver con las condiciones religiosas, étnicas, económico/políticas, técnicas y científicas que han dado lugar al desarrollo de formas diferenciadas y que suelen ser consideradas antagónicas. (Menéndez, 2005, 34).

Por otra parte, al ahondar en el término “pluralismo médico”, encontramos una diferencia significativa con el concepto de “pluralismo asistencial”. Este último abarca no solo la salud y la enfermedad como tales, sino también las formas de tratarlas. Así lo exponen Perdiguero y Comelles:

> El estudio del «pluralismo médico» (medical pluralism), o mejor aún «asistencial» si atendemos a la noción integradora del concepto «proceso salud, enfermedad y atención», fue, y aún es, parte fundamental del desarrollo y la agenda de la antropología médica (Dorolle, 1953) ...Por «pluralismo asistencial» se entiende la coexistencia (Kleinman, 1980), que no quiere decir equilibrio, entre distintos saberes y prácticas relativos al «proceso salud, enfermedad y atención» (Menéndez, 2005). (Menéndez, citado en Perdiguero y Comelles, 2020, 8).

Es importante la elección del término más adecuado, entre los términos “médicos” y “asistencial”, ya que la diferencia es significativa. El término “asistencial” parece ser el más apropiado, pues refleja las diversas instancias terapéuticas presentes que abordan los problemas de salud. Y como entendemos que el contexto sociocultural, político y económico influyen en cómo se valora y se percibe la salud-enfermedad, y como un individuo entiende su enfermedad y la forma de tratarla. Esto nos permite dilucidar que hay diversidad en cuanto al tratamiento de una enfermedad y que colinda con la biomedicina. El pluralismo asistencial, muestra cómo coexisten diferentes formas de atención para una enfermedad.

Un estudio que aborda el pluralismo asistencial como forma de rebeldía frente al sistema hegemónico —aunque no como rechazo, sino como incorporación de otras técnicas que también permiten la sanación— es el de Patricia Junge sobre el tratamiento floral para ciertos padecimientos:

> Disputar espacio y voz para las flores de Bach en el tratamiento de las dolencias de las personas, es darle poder de participación en el sistema de salud a una forma de organizar la realidad compartida que no tiene antecedente en el sistema hegemónico, y que no obstante se apropia del derecho a participar del mundo en común que es la sociedad... haciendo las cosas de formas distintas, dando agencia a lógicas o estéticas distintas. (Junge, 2021,15).

Las prácticas culturales, las creencias y las experiencias subjetivas moldean la visión de las personas respecto a la salud, el cuidado, la prevención y la atención. Por lo tanto, es fundamental entender el aspecto experiencial y el significado que los individuos y colectivos atribuyen a la salud del cuerpo y la mente. En este sentido, elegimos el término “asistencial” porque consideramos crucial, en esta investigación, encontrar formas de asistir los síntomas del trauma y recuperar la conexión que se quiebra al vivenciar experiencias complejas, como la capacidad de decidir, la conexión con el cuerpo y el sentir.

El YIT forma parte del pluralismo asistencial, ya que no solo es una herramienta de apoyo y acompañamiento para personas que han sobrevivido a un trauma, sino que también implica un actuar político que ofrece una mirada y un lenguaje sensibles, creando espacios seguros para que las personas vuelvan a sentirse cómodas con su cuerpo.

4.3 Antropología del trauma

Comenzaremos preguntándonos sobre cómo la antropología ha identificado violencias específicas y particulares, como la híbrida y la cotidiana. Luego nos adentraremos en lo que se ha convertido en una especialidad de la antropología médica: el estudio del trauma. Esta disciplina investiga cómo distintas experiencias traumáticas afectan tanto a la población como a los individuos, encontrándose con el diagnóstico de TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático), reconociendo sus síntomas —como la disociación o la baja autoestima— e incluyendo en el tratamiento la importancia del aspecto emocional para recomponer al ser en su totalidad.

Posteriormente, se plantea una distinción, aunque vaga, entre el sufrimiento individual, colectivo o moral, con el fin de comprender cómo ciertos tipos de sufrimiento se invisibilizan debido a su contexto social, quedando excluidos de un abordaje terapéutico. Finalmente, se cierra con una observación de Veena Das respecto al rol que puede tener la antropología frente a las vivencias violentas y traumáticas.

Antes de hablar del trauma, quisiera abordar brevemente el concepto de violencia y sus estudios. Lo que se ha develado al respecto es que existe una mezcla de violencias, denominada violencia híbrida. Jiménez expone que la violencia es un acto influido por la educación y la cultura. Para develarlo, realizó una indagación sobre los estudios antropológicos en torno a la violencia, su definición y origen. Jiménez expone que la violencia híbrida es

una mezcla de todos los tipos de violencia –directa, simbólica, estructural y cultural–, y la define como una cuarta etapa de violencia. (Jiménez, 2019).

Las investigaciones antropológicas han desarrollado una nueva perspectiva para comprender la violencia y las consecuencias que tiene en individuos y grupos que la experimentan. (Epele, 2001). Uno de estos tipos de violencia es la cotidiana, la cual implica relaciones de poder, de género y, sobre todo, es visible en la cotidianidad de los grupos sociales. Además, la violencia está presente en múltiples ámbitos, sea individual (personal) o estructural. La violencia representa de forma significativa el dolor y sufrimiento de la sociedad. No es la única causa de un trauma; estas otras razones también causan un daño considerable en la psiquis humana. Y es precisamente lo que abarca la antropología del trauma. De la confluencia entre la antropología, la psicología, la sociología y la medicina surge la antropología del trauma.

La antropología médica ha examinado las experiencias traumáticas y sus consecuencias, destacando fenómenos como la normalización del sufrimiento y los procesos de medicalización (Epele, 2001). A partir del interés por la salud mental y el trauma causado por diversas situaciones que afectan la psiquis, y bajo la influencia de la teoría crítica, se ha identificado un conjunto de síntomas que configuran lo que se conoce como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Este diagnóstico fue adoptado en 1980 por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría para clasificar los síntomas reconocidos en personas con experiencias de guerra. Tales como imágenes intrusivas, pesadillas, disociación, conflictos de distanciamiento, culpa, deterioro de la memoria, entre otros.

Como se mencionó, no solo los actos de violencia provocan un shock traumático con de este tipo. También pueden hacerlo los desastres naturales, los conflictos armados y los secuestros, entre otras situaciones. Como lo señala Epele:

> Una amplia gama de experiencias (desde situaciones de guerra y tortura, hasta las violaciones recurrentes de mujeres en la sociedad americana) han sido incluidas dentro del campo de fenómenos cubiertos por el trastorno de estrés postraumático, que condensa en su definición las características actuales de la psicología del trauma. (Epele, 2001, p. 122).

Además, tras vivir un suceso traumático, puede generarse un estado de alerta permanente que afecta las reacciones de la persona. Epele explica que:

> Finalmente, y como una forma de protegerse contra el dolor relacionado al recuerdo traumático, es frecuente que las personas sufran una alteración del estado de conciencia, específicamente a través de la producción de estados disociativos, por los que los eventos, las percepciones y el sentido del tiempo son desconectados de la trama de significados personales que define una biografía personal. (Epele, 2001, p. 122).

Si entendemos la violencia doméstica como un suceso traumático, podemos entender que quien la vive puede experimentar un estado disociativo, que conlleva a la desconexión consigo misma, afectando de manera profunda su nivel de confianza y la relación que tenga con su entorno. Esta desconexión no es solo con su cuerpo, sino también con sus ritmos y percepciones (internas y externas), alterando tales percepciones y sensaciones. Por lo tanto, el trauma tiene un fuerte impacto en múltiples dimensiones de la vida -- en niveles físicos, mentales y emocionales–, como también afecta las redes sociales, la forma de vincularse y en cómo se percibe la persona; su autoconfianza y su autoimagen (Jimeno, 2001). Por eso, para abordar la recuperación de un trauma, se trabaja en recomponer por completo a la afectada/o, en todas sus dimensiones y

considerando el nivel emocional como parte fundamental del tratamiento, y no solo tratando los síntomas físicos, que son los más visibles. Se parte con el nivel emocional, la persona puede buscar espacios y grupos, donde volver a sentirse segura, tener confianza y poder compartir su experiencia, reconstruyendo la percepción que tiene del entorno que la rodea.

En este sentido, es crucial reconocer el valor del aspecto emocional, implicado directamente en el dolor que genera una experiencia traumática. Así lo reflexiona Jimeno (2001):

> Me parece importante la propuesta de Das sobre la necesidad de las ciencias sociales y de los estudiosos en general, de reconocer el dolor de los otros y la grave falla al ignorarlo. Esto hace parte de una larga práctica de las ciencias sociales al ignorar las emociones como parte de las relaciones sociales y del sentido de la acción humana. (P.270).

Un trauma puede causar un dolor profundo e intenso, y se puede manifestar en síntomas físicos, mentales y emocionales, como confusión y shock. Sin embargo, dichos síntomas varían según la experiencia individual. Esto puede provocar un gran daño en todos los niveles, pero también puede haber un daño en una dimensión mayor, si consideramos las ideas, creencias y valores que tiene la persona respecto. Así lo comenta Epele, citando a Young:

> Desde un punto de vista general, como Young (1997) ha señalado, es posible reconocer dos tipos de sufrimiento: 1) el sufrimiento asociado al dolor físico y corporal y 2) el sufrimiento asociado a una dimensión social y moral relacionado con las ideas de justicia, verdad y responsabilidad. (Epele, 2001, 123).

Ya sea por somatización o por una dimensión moral y de valores, un evento traumático afecta profundamente a quien lo vive. Además, ambos tipos de sufrimiento se entrecruzan. Por eso, Epele señala que Young define el trauma como “una nueva retórica del sufrimiento” (Epele, 2001), en la que se

homogeneizan las vivencias traumáticas y sus consecuencias mediante la medicalización, aplicando un mismo tratamiento a todas ellas. Esto invisibiliza el sufrimiento subjetivo, con un fin estratégico: silenciar a ciertos grupos sociales y sus subjetividades mediante la producción de situaciones traumáticas (Kleinman, 1995, en Epele, 2001).

Tal como lo describe Kleinman, citado en Epele:

> Así el miedo, la angustia, el odio, el dolor, la pérdida, el duelo y la destrucción del sentido de la realidad, son transformados en un conjunto de síntomas, sólo en aquellos casos que las experiencias vividas entran dentro de la tipología incluida en el criterio diagnóstico. (Kleinman 1995, 2000 en Epele, 2001, p.124**).**

Según la autora, se dejan de lado otros miedos, angustias y pérdidas más bien asociadas a un quiebre sistemático de las estructuras subjetivas, y que han sido excluidas de la medicalización y el tratamiento. Se consideran, en cambio, problemas derivados del contexto social, sin reconocer que también pueden ser una consecuencia directa de eventos traumáticos. En el caso que investiga Epele, por ejemplo, el consumo de drogas por parte de mujeres del Barrio La Misión también representa una forma de sufrimiento, en buena medida causado por el trauma.

Esta misma idea la retoma Gabor Maté en el documental The Wisdom of Trauma (2021), donde expone cómo el trauma puede llevar a conductas como el consumo de sustancias o incluso actos delictivos.

Para cerrar este apartado, quisiera retomar una reflexión de la antropóloga Veena Das sobre el rol de la antropología frente a la violencia y el trauma. Das critica los enfoques reduccionistas que han predominado en las ciencias sociales respecto al trauma y plantea la necesidad de explorar alternativas que

hagan justicia a la experiencia del dolor ante sucesos traumáticos (Jimeno, 2001). Ella escribe:

> Al permitir que su dolor me sucediera a mí, me enseñó que redimir la vida de las violaciones a las que había sido sometida era un acto de compromiso de por vida con un conocimiento envenenado; al digerir este veneno en los actos de atender a lo cotidiano, pudo enseñarme a respetar las fronteras entre decir y mostrar. Así veo la función pública de la antropología: actuar en el doble registro en el que ofrecemos evidencias que refutan la amnesia oficial y los actos explícitos de hacer desaparecer esta evidencia, pero también presenciar el descenso hacia la vida cotidiana a través de la cual las víctimas y los sobrevivientes afirman la posibilidad de la vida al retirarla de la circulación de palabras que han enloquecido, al regresar las palabras a casa, por así decirlo. (Das, 2008, p. 167).

4.4 Corporalidad o Embodiment.

En el segmento de la corporalidad, abordamos la antropología del cuerpo y la forma en que aborda su objeto de estudio, a diferencia de lo que propone el concepto de *embodiment* o corporalidad, que considera al cuerpo más bien como un sujeto de estudio, identificando que es la experiencia corporal la que determina la forma de ver y entender el mundo. Abordamos el término “corporalidad” en relación con las experiencias y percepciones que pueda tener el individuo para interpretar su entorno, para luego considerar a la fenomenología como una herramienta clave para comprender la mente y el cuerpo. Finalmente, se destaca la relevancia de los modos somáticos de atención en este campo.

La antropología del cuerpo, como campo metodológico y teórico, se interrelaciona con la antropología médica, de la salud y feminista, entre otras, entendiendo al cuerpo humano como un constructo sociocultural. Esta rama

de la antropología comenzó en las décadas de 1960 y 1970, considerando al cuerpo como un objeto de estudio en sí mismo.

Una de las investigaciones que contribuye a este campo es la del sociólogo Bryan Turner, plasmada en su obra *The Body and Society* (1980). En este trabajo, Turner explora la relación entre el cuerpo y la sociedad, proponiendo una teoría social del cuerpo que destaca la interrelación dinámica entre ambos. Es decir, el cuerpo puede ser visto como un espejo de la sociedad, donde esta moldea al cuerpo.

Otras investigaciones importantes en torno al cuerpo (Esteban, 2004) son las de Marcel Mauss, con su análisis socio-antropológico del cuerpo en *Técnicas y movimientos corporales* (1971), donde señala que ser un individuo social conlleva un aprendizaje corporal específico, y que no existiría un comportamiento “natural” respecto al cuerpo (Esteban, 2004). Por otra parte, Mary Douglas, expone la noción del cuerpo social que habla, describiéndolo como una forma de comunicación en la sociedad y como símbolo. Utiliza el cuerpo para transmitir mensajes sobre la identidad, lo puro, lo peligroso y el estatus social, ubicándolo dentro de una clasificación de normas y valores (Esteban, 2004). Otro autor relevante es Michel Foucault, quien relaciona el cuerpo con el biopoder. Su análisis sobre las políticas del cuerpo en los cambios sociales facilita la comprensión de cómo lo corporal puede ser un factor de transformación en contextos sociales y políticos, además de cómo se genera resistencia a través del cuerpo.

En este mismo campo encontramos también a Pierre Bourdieu y sus estudios sobre el *habitus*, que consiste en el conjunto de esquemas, hábitos y percepciones adquiridos mediante la socialización y la experiencia en el entorno social. Esteban (2004), menciona también a Merleau-Ponty, quien aborda desde una perspectiva fenomenológica la experiencia del cuerpo, situada en un tiempo y espacio que determinan la perspectiva del mundo.

Todos estos estudios contribuyen al surgimiento del campo de la antropología del cuerpo, cuyos principales temas de interés son la enfermedad, la discapacidad, la sexualidad y la identidad. Es fundamental siempre entender cómo la experiencia vivida del cuerpo puede influir en la cultura. Ahora nos abocaremos al cuerpo mismo para buscar entender cómo ha ido cambiando la perspectiva de interpretación al respecto. Inmersos en el campo del cuerpo, nos encontramos con el término corporalidad (embodiment) propuesto por Thomas Csordas (2010), quien lo define como:

> El embodiment** como paradigma u orientación metodológica requiere que el cuerpo sea entendido como sustrato existencial de la cultura; no como un objeto que es "bueno para pensar", sino como un sujeto que es "necesario para ser. (P.83).

De esta forma, se cambia el enfoque de análisis: el cuerpo pasa a ser un sujeto y ya no un objeto. Se lo considera como algo fundamental para comprender la experiencia corporal y cómo esta influye en la forma en qué se percibe y experimenta el mundo (Csordas, 1994). Desde esta nueva perspectiva, el cuerpo es sujeto de la experiencia y ser en el mundo. La vivencia corporal influye directamente en la percepción del entorno. Esto es

lo que podemos entender como corporalidad o *embodiment*, según Csordas (1990):

> El cuerpo no es solo una entidad biológica, sino también una entidad cultural, construida y percibida de manera diferente en distintas culturas. El embodiment como paradigma para la antropología reconoce esta relación fundamental entre cuerpo y cultura. (p. 12).

La corporalidad está profundamente relacionada con las experiencias y percepciones vividas a través del cuerpo, entendido como sujeto de la experiencia. Existe, además, una estrecha relación entre la mente y el cuerpo que permite comprender la vivencia subjetiva. Es decir, el cuerpo no es solo un objeto físico, sino el sujeto que experimenta y percibe el mundo. Esta interrelación es fundamental para entender la fenomenología.

La fenomenología del embodiment se enfoca en la experiencia subjetiva y la conciencia individual, reconociendo que cada cuerpo es único. Esta corriente filosófica permite comprender cómo la corporalidad influye en nuestra percepción y entendimiento del mundo y cómo esta relación se refleja en la cultura. Como lo plantea Csordas:

> La fenomenología nos permite entender la experiencia corporal como una forma de experiencia subjetiva que se construye en la interacción entre el cuerpo y el entorno cultural. (Csordas,1997, 20).

La fenomenología estudia la experiencia vivida, entendida como subjetiva. Merleau-Ponty analiza cómo los seres humanos perciben y experimentan, desde su propia percepción corporal, el mundo, siendo el cuerpo quien percibe el mundo. En sus palabras:

> El cuerpo no es solo un objeto en el mundo, sino que es la condición de posibilidad de nuestra percepción del mundo. El cuerpo es el medio por el cual nos relacionamos con el mundo, y es la forma en que nos hacemos presentes en el mundo. La percepción no es solo una cuestión de la mente, sino que es una cuestión del cuerpo y de su relación con el mundo. (Merleau-Ponty, 1945, 210).

Merleau-Ponty afirma que la consciencia individual tiene intencionalidad, es decir, la consciencia es siempre consciencia de algo, dirigida hacia un objeto, idea o persona vinculada con el mundo. La intencionalidad es la base de la experiencia que permitiría una comprensión del mundo de forma significativa. Esta experiencia sería subjetiva y, por ende, libre de juicios. Y sería el cuerpo, como sujeto, el que experimenta y percibe el mundo.

No se trata únicamente de cómo percibimos el cuerpo en relación con el entorno o lo externo, sino también de incorporar el entendimiento de la percepción corporal misma: cómo el individuo percibe sensaciones dentro de su cuerpo y en su mundo interno. En este sentido, Peter Levine (1999) señala:

> Se puede decir que el sentido de la percepción es el medio a través del cual experimentamos la totalidad de la sensación. En el proceso de la curación del trauma, nos centramos en las sensaciones individuales … Para aprovechar bien los instintos necesarios a fin de curar el trauma, debemos ser capaces de identificar y utilizar los indicadores del trauma que el sentido de la percepción pone a nuestra disposición… El sentido de la percepción puede verse influido -e incluso cambiado- por nuestros pensamientos y, sin embargo, no es un pensamiento, es algo que sentimos…El sentido de la percepción contiene una compleja serie de matices que cambia constantemente. (P.78-80).

Esto nos permite visualizar cómo la corporalidad, la intencionalidad y la percepción están estrechamente vinculadas al investigar cómo ciertas

prácticas físicas, como el yoga, pueden generar cambios en la percepción y las sensaciones del individuo respecto a su propio cuerpo, a su entorno y a su forma de relacionarse con él. Se destaca así la relevancia de la vivencia corporal: lo que el individuo experimenta, siente y percibe mediante el movimiento. Como afirma Merleau-Ponty (1945):

> El cuerpo no es solo un instrumento para la percepción, sino que es la percepción misma. El cuerpo es el que ve, el que oye, el que toca. La percepción no es solo una cuestión de la conciencia, sino que es una cuestión del cuerpo y de su relación con el mundo. (P. 215).

A través del cuerpo podemos identificar percepciones y sensaciones, y, a partir de ellas, construir una visión propia del mundo y de otros cuerpos. Thomas Csordas denomina esto como “modos somáticos de atención”:

> Los modos somáticos de atención son modos culturalmente elaborados de prestar atención a, y con, el propio cuerpo, en entornos que incluyen la presencia corporizada de otros… Debemos enfatizar que nuestra definición de trabajo se refiere tanto a prestar atención "con" como a prestar atención "a" el cuerpo. Sin duda debe ser ambas cosas. Prestar atención a una sensación corporal no es prestar atención al cuerpo como un objeto aislado, sino que es prestar atención a la situación del cuerpo en el mundo…también especificar que un modo somático de atención significa no sólo atención a y con el propio cuerpo, sino que incluye la atención a los cuerpos de otros. (Csordas, 1993/2010, p.87).

El cuerpo actúa, además, como vehículo para captar información valiosa tanto a nivel individual como colectivo. Nos permite identificar sensaciones internas —como los latidos del corazón, la respiración o la tensión muscular— y también reconocer estímulos físicos externos —como el frío o el calor. En consecuencia, el cuerpo nos ayuda a reconocer lo que nos sucede, facilitando la descarga o liberación de experiencias traumáticas al tomar conciencia de

ellas. Además, permite regular las emociones que emergen tras el evento y abordar los síntomas físicos y emocionales que puedan surgir.

Por ello, para abordar el trauma, las sensaciones y percepciones internas son fundamentales. Nos abren posibilidades de supervivencia y, sobre todo, de recuperación de la agencia mediante la conciencia corporal.

4.5 La agencia

En este apartado se aborda el término de agencia, según Sherry Ortner y Saba Mahmood. Posteriormente, se expone como Ortner desarrolla el término, haciendo referencia a otros autores y relacionándolo con la intencionalidad, la universalidad y el poder. Finalmente, se aborda, desde la experiencia corporal, la importancia del cuerpo y la relevancia de la interocepción como percepción interna.

La agencia consiste en la capacidad que tienen los individuos y grupos para actuar de forma autónoma en la toma de decisiones de manera efectiva, impactando su vida personal como también la sociedad. Esta capacidad permite que las personas ejerzan control sobre sus cuerpos y vidas. Según Sherry Ortner: “La agencia no es solo cuestión de libertad individual, sino también de capacidad para actuar de manera efectiva en el mundo, para hacer que las cosas sucedan, para dejar una marca en el mundo.” (Ortner, 2006, 143).

Esta capacidad de decisión no se limita solamente a la libertad de elección individual, sino también conlleva la práctica; es decir, la capacidad de llevarlas a cabo, generando un cambio real en el entorno. Por lo tanto, la agencia implica tanto la capacidad de decidir como la de llevar a cabo esa decisión, causando un impacto en el entorno.

Sherry Ortner relaciona el término de *agencia* con tres aspectos: la intencionalidad, que está basada en una acción con objetivo, meta o propósito determinado; un carácter universal, aunque influido por la cultura y el contexto social; y, finalmente, lo relaciona de manera estrecha con el poder, debido a que el actuar de manera efectiva, con impacto en el mundo, requiere de un cierto acuerdo entre las estructuras de dominación y las posibilidades de transformación.

La intencionalidad es entendida como la capacidad de generar planes o estrategias conscientes, establecer objetivos, metas, ideales, deseos o necesidades —ya sean conscientes o inconscientes. Como ella señala: “En pocas palabras, la intencionalidad como concepto comprende todas las formas en que la acción está dirigida, cognitiva y emocionalmente, hacia un propósito.” (Ortner, 2023, 155).

Desde esta perspectiva, la agencia no se limita a la mera capacidad de tomar decisiones y actuar, sino que está profundamente vinculada a la finalidad de esas acciones. Es decir, lo que define una acción como *agentiva* es su orientación hacia un propósito. Ortner señala que Anthony Giddens también

ha reflexionado sobre esta dimensión, relacionando la agencia con la intencionalidad desde una perspectiva “blanda”. Según él:

> El carácter intencional o deliberado del comportamiento humano, pero al mismo tiempo señala la “intencionalidad” como un proceso. Tal intencionalidad es una característica de rutina de la conducta humana y no significa que los actores tengan objetivos definidos conscientes durante el curso de sus actividades. (Giddens citado en Ortner, 2023,156).

Ortner también explora definiciones más “duras” del concepto, como la propuesta por William Sewell. Este autor vincula la agencia directamente con la intencionalidad cargada de objetivos definidos:

> define “la capacidad de agencia” como la capacidad de “desear, de formar intenciones y de actuar de forma creativa” (20). Por último, cuando describe las formas en las que la agencia puede ser tanto colectiva como individual, afirma que la “agencia supone una capacidad para coordinar las acciones propias con las de los demás y contra las de los demás, para llevar a cabo proyectos colectivos, para persuadir, para coaccionar. (Ortner, 2023, 157).

Habría una intencionalidad activa, dice Sewell, tanto a nivel individual como colectivo, y que se vincula al deseo y a la acción transformadora. Este enfoque se diferencia con la definición blanda, que contempla la rutina como una acción agentiva, aunque mucho menos reflexiva. Diferencia el acto agentivo con una rutina en que una tiene mayor grado de reflexión y planificación; en este caso, la acción agentiva tiene una intención fija en la mente o en corazón, a diferencia de un accionar rutinario que tiene una escasa reflexión. y que forma parte del carácter del ser humano, pero que está influenciada por la historia y cultura. Estas definiciones varían en torno al énfasis que colocan en el ámbito de la vida social y que influirá en cómo se entiende el concepto.

(Ortner, 2003). Por lo tanto, el ser humano en sí posee la capacidad de agencia, sea como deseo, intención o acción.

Sewell señala un símil entre agencia, como dimensión universal y el lenguaje, pues cada ser humano debe aprender a hablar una lengua para comunicarse; sin embargo, esa lengua estaría determinada por la época y el lugar. De manera muy similar sucede con la agencia, que se aprende según su contexto, como también por los recursos disponibles que pueda tener el individuo. Así, la agencia se considera inherente al ser humano, pero profundamente determinada por el contexto y los recursos que el agente adquiera en su vida. Por lo tanto, la agencia varía entre las personas y dependerá de la experiencia, como también de factores de género, generación, origen, ocupación, economía, posición social, prestigio, clase o educación, y que proporcionarán ciertos recursos, como conocimientos, la facilidad de actuar de forma agentiva y transformadora. (Sewell, 2006) El hecho de decidir y actuar frente a cualquier situación, convierte al individuo en un agente, capaz de ejercer cierto grado de control y transformación en su entorno y en sus relaciones sociales. (Sewell, 2006) Concluimos con las palabras del autor: “La agencia surge del control de recursos por parte del actor” (Sewell, 2006, 165).

La agencia no solo se ejerce a nivel individual, sino cambia a un nivel colectivo, ya sea en sus fuentes como en su ejercicio. Esta capacidad se ve influenciada por las diferencias de poder producidas colectivamente y que expone necesariamente dinámicas de lucha y resistencia. (Sewell, 2006).

El tercer aspecto que aborda Ortner, tiene relación con el poder. Para esto, se refiere a Aheam, quien plantea que las raíces de la agencia están en el poder, forjando así una relación compleja. Por otro lado, Giddens plantea desde su teoría de la estructuración, que habría un vínculo entre lo que denomina acción --como agencia– y el poder, comprendiendo que puede ser un potencial transformador. Sewell complementa esta visión comentando que las estructuras tienen una distribución diferenciada, ya sea en términos de poder y de conocimiento, lo que implicaría una desigualdad entre agente y estructura en relación con el acceso al poder.

Saba Mahmood (2006), propone que la agencia no debe entenderse sólo como sinónimo de resistencia, sino que también como una capacidad de acción que podría reproducir una relación de subordinación. Esta definición desafía el enfoque liberal de la autonomía, sosteniendo que la agencia se podría manifestar de formas que no impliquen la emancipación y que es más bien una respuesta a normas específicas. En palabras de la autora:

> La agencia, desde esta perspectiva, se entiende como la capacidad de cada persona para realizar sus intereses individuales, en oposición al peso de la costumbre, la tradición, la voluntad trascendental u otros obstáculos individuales y colectivos…Esta comprensión del poder y la formación del sujeto nos permite conceptualizar la agencia no solo como un sinónimo de resistencia a las relaciones de dominación, sino también como una capacidad de acción creada y posibilitada por relaciones de subordinación concretas, históricamente configuradas.(Mahmood, 2006, 127- 133).

Ortner, por su parte, concluye que el concepto de agencia posee dos campos de significado: uno vinculado a la intencionalidad y otro relacionado con el poder:

> De hecho, la “agencia” nunca es simplemente una cosa o la otra. Sus dos “caras” –(la que persigue) “proyectos” o (la que ejerce o se resiste a) “poder” – se combinan o se yuxtaponen o conservan su carácter distintivo, pero se entrelazan en una relación que se asemeja a una cinta de Moebius. (Ortner, 2023, 160).

Ortner propone más bien la agencia como “proyecto”, una intención o un deseo y orientados hacia un objetivo. En forma paralela, hay una relación con el poder, donde el sujeto sería el agente empoderado, capaz de ejercer la dominación o resistiendo al poder. No obstante, en ambos casos, la agencia supone la capacidad de decidir, ya sea en función de una intención, meta u objetivo o en respuesta a la relación de poder.

Para ejercer dicha capacidad, es fundamental el cuerpo físico del agente. Sin el cuerpo, no hay percepción, ni sensación, ni comprensión del entorno. Ya sea en contextos de dominación/resistencia o en la persecución de un objetivo, el cuerpo actúa como vehículo de agencia. Por lo tanto, la agencia se ejerce a través del control sobre el propio cuerpo, mediante un entendimiento de la vida personal, las necesidades, el entorno cultural y la posibilidad de actuar en consecuencia. Para ello, es imperativo reconocer la percepción del propio cuerpo, observar la experiencia corporal. En una relación de poder, el cuerpo puede sentir incomodidad, tensión o miedo, y, a partir de eso actúa el agente. O bien puede surgir el deseo de alcanzar un objetivo, como volver a sentirse seguro en el mundo. En ambos casos, el

cuerpo permite el paso a la acción mediante el sentir y la observación de las percepciones y las experiencias corporales. No obstante, para identificar esta experiencia corporal, es necesario observar las sensaciones físicas internas: la respiración, la temperatura y la tensión, entre otras. A este proceso se le denomina interocepción. Van der Kolk lo explica así:

> Interocepción, el conocimiento de nuestras sensaciones sensoriales corporales sutiles: cuanto mayor sea este conocimiento, más potencial tendremos de controlar nuestra vida. Saber qué sentimos es el primer paso para saber por qué nos sentimos así. (Van der Kolk, 2014, 101).

Este ejercicio va desde lo interno hacia lo externo. Reconocer la conciencia interoceptiva permite conocer la experiencia corporal y sus sensaciones, y, por ende, las percepciones del entorno. Así, el agente puede actuar según el caso: perseguir una intención, alcanzar un objetivo o resistir aquello que le incomoda.

5. DISEÑO METODOLOGICO

En este segmento se presenta el tipo de metodología utilizada en esta investigación: la etnografía, junto con las técnicas que permitieron la recolección de información: la observación participante, diario de campo y entrevista grupal.

Respecto al diseño metodológico, lo entendemos como la vía para responder a la problemática planteada; permite identificar la forma de abordar la investigación. Rodríguez et al. señalan al respecto:

> El diseño se convierte en un puente entre la cuestión de investigación y la solución o respuesta que se le da a la problemática. Como señalan Denzin y Lincoln (1994) el diseño sirve para situar al investigador en el mundo empírico y saber las actividades que tendrá que realizar para poder alcanzar el objetivo propuesto. (Rodríguez, Gil y García, 1996,1).

Podemos afirmar, entonces, que el diseño es la estructura que da forma a la investigación y que, además, permite abordar el fenómeno a estudiar: el yoga sensible al trauma. En este caso, el diseño está compuesto por una metodología cualitativa, fundamental dentro del enfoque antropológico, para observar y conocer cómo el yoga como práctica puede favorecer la recuperación de la agencia como una vía de sobrevivencia al trauma.

5.1 Tipo de metodología

Abordaremos la metodología adecuada desde la antropología para el estudio del tema, considerando tanto el método como las técnicas de recolección de información.

La metodología empleada en esta investigación es de tipo cualitativa, ya que permite comprender las experiencias subjetivas, las perspectivas, concepciones y significados de los individuos y de la colectividad en su contexto cultural. Una de las ventajas de este enfoque es la posibilidad de poner en práctica la investigación participativa, a través de la observación participante, la conversación y la entrevista grupal. Como afirma Almudena Fernández, respeto a la metodología cualitativa:

> Desde su origen, la investigación cualitativa se caracteriza por desplazarse al contexto natural donde acontecen las experiencias, donde viven las personas y donde puede recoger las situaciones, es decir, el investigador se centra en recoger todos los momentos de las situaciones vividas por los participantes dentro de su emplazamiento natural. (Fernández, 2016, 39).

La metodología cualitativa es la más indicada para este estudio, ya que, para conocer si el YIT puede ser una forma de agencia y una vía de sobrevivencia al trauma. Es fundamental acceder a las apreciaciones, las percepciones corporales y las sensaciones mediante las experiencias de las mujeres participantes en el programa de prácticas. Se busca comprender cómo se encontraban antes de comenzar la práctica y cómo perciben su sentir y su cuerpo luego de haber realizado las ocho sesiones. Este enfoque permite articular investigación y participación, dado que quien dirige la práctica —mi persona— es también quien realiza el proceso investigativo.

5.2 Método: La etnografía

Comenzaremos hablando sobre la base metodológica: la etnografía. Como campo de investigación cualitativa, la etnografía es utilizada por la antropología para estudiar y comprender culturas y sociedades. A través de este método, se investiga de forma detallada e interpretativa las creencias, relaciones y prácticas de grupos humanos. A modo de definición, Restrepo señala: “La etnografía se puede definir como «la descripción» de lo que una gente hace teniendo en consideración «la perspectiva de la gente»” (Restrepo, 2022, 38).

La etnografía permite describir a las personas en un lugar y en su contexto y así determinar el dato cualitativo. Podríamos decir, como sostiene Hernández, que se analiza a los participantes en “acción”, se les da un significado a sus comportamientos y resalta las tendencias que existen en un proceso cultural. (Hernández et.al, 2014)

Este tipo de metodología es la más adecuada, ya que facilita caracterizar las prácticas de YIT, analizando cómo influyen en los cuerpos de las mujeres los recursos que entrega. Además, facilita la exploración de las experiencias de las mujeres, al poder investigarlas durante la práctica misma de yoga y observar sus experiencias antes, durante y después de la práctica, comprendiendo sus percepciones e investigar. Favorece la descripción e interpretación de los aspectos a estudiar: el pluralismo asistencial, la corporalidad y la agencia.

5.3 Técnicas de recolección

Las técnicas de recolección de información son una parte valiosa de la metodología, ya que nos permite cumplir los objetivos de la memoria y también comprender de forma adecuada la problemática expuesta. Las técnicas serán las siguientes: la observación participante, el diario de campo y la entrevista grupal.

5.3.1 Observación participante

Observar es clave en el campo de la antropología; permite llegar a una comprensión de dinámicas y formas de relacionarse. Que esta sea participativa indica que, en la investigación, se debe observar y participar de lo que se está haciendo –en este caso, las prácticas de yoga sensible al trauma–. Experimentar, por ejemplo, un ejercicio de respiración permite vivir la experiencia dentro del cuerpo, sentir sus beneficios, combinando ambas: observación y participación. En palabras de Batallan respecto a la técnica de observación participante:

.

> La Observación Participante de la antropología es, sin dudas, el principal antecedente de los métodos “cualitativos” de investigación. Su desarrollo y consolidación se asocia a la etnografía como método identificado con el trabajo de campo para el estudio de los pueblos sin escritura. (Batallan, 2020, 203).

Tanto la metodología cualitativa como la etnografía contemplan la técnica de la observación participante, ya que permite comprender la experiencia como dato relevante para la investigación. Por ello, es clave incorporar como técnica de recolección de datos. Como menciona Ortner dice:

> La investigación etnográfica es una forma de investigación que implica la observación participante y la recolección de datos a través de la interacción con los miembros de la sociedad que se está estudiando. Esta forma de investigación me permitió obtener una comprensión más profunda de la forma en que las mujeres y los hombres nepaleses experimentan y viven su género en diferentes contextos. (Ortner, 1990, 23).

Es por esto que la observación participante es uno de los recursos más importante, involucrándose en el proceso de las prácticas de YIT. Como sostiene Guber citado por Restrepo: “«la observación participante consiste en dos actividades principales: observar sistemática y controladamente todo lo que acontece en torno del investigador, y participar en una o varias actividades de la población». (Guber, 2001, p. 57) “(Restrepo, 2022, 92-93).

Por lo que, escuchar las experiencias que puedan compartir las participantes de la práctica anterior, observar y escuchar como vienen el día de la práctica, y por otro lado, sentir y experimentar las técnicas que yo misma facilité –siendo partícipe de la meditación, de la técnica de respiración o de algún ejercicio– permite entender no solo sus beneficios, sino también el cambio que ocurre en el interior de quien práctica. Por lo tanto, es cumplir dos roles en uno, tal cual explica Restrepo:

> Lo interesante de la observación participante es que involucra un doble ejercicio para el etnógrafo: mientras que la observación sugiere

> distancia, la participación sugiere proximidad. Esa doble condición, para algunos tensionante o incluso contradictoria, implica un saldo favorable para el etnógrafo y su capacidad de comprensión: lo distante se hace familiar mediante la experiencia (participación), al tiempo que aquello que se comprende se contextualiza en las situaciones atestiguadas por el etnógrafo (observación). (Restrepo, 2022, 93).

Busco comprender a través de mi propia experiencia, las prácticas de YIT, escuchando y observando a las participantes en el antes, durante y después de la práctica.

5.3.2 Diario de campo

Abordamos esta técnica de la misma forma que la anterior, como parte fundamental de un estudio antropológico.

El diario de campo es una de las técnicas que facilita la reflexión antes y después de las prácticas. Restrepo expone sobre la función de un diario de campo: “Tiene como función posibilitar una permanente reflexividad sobre los resultados que va arrojando el estudio. Esta reflexividad se traduce en la formulación de interpretaciones y análisis provisionales.” (Restrepo, 2022, 110-111).

Entendemos por diarios de campo: “las notas que regularmente escribe el etnógrafo durante sus estadías en terreno, registrando la información y elaboraciones pertinentes para su investigación” (Restrepo, 2022, 102). Estas notas permiten resguardar en una libreta los aspectos observados, sentidos y comprendidos en el mismo momento, e incluso después de la observación, tanto para recoger las opiniones y sentires de las mujeres, al inicio y a final,

como para identificar mi propio sentido de interocepción previo y posterior a la práctica.

El ejercicio de escribir comentarios, observaciones y percepciones de las mujeres que puedan hacer al respecto de la experiencia del programa, de la misma forma que las propias apreciaciones, pueden ser una gran herramienta de recolección de datos para identificar qué tan efectivas son las técnicas, como se vivencia una práctica y cuál es la experiencia corporal.

Esta técnica tiene el objetivo de promover una comprensión más profunda. En palabras de Restrepo: “Al escribir se afina el pensamiento y la comprensión. Es un primer y constante ejercicio de análisis de los datos.” (Restrepo, 2022, 109).

5.3.3. Entrevista grupal

El último aspecto es el de la entrevista grupal como técnica de recolección de información tras haber ejecutado el programa.

Para analizar e identificar las herramientas y técnicas entregadas por YIT y llegar a la comprensión de las percepciones, experiencias y exploración del sentir de cada una de las participantes del programa, se utilizó una entrevista grupal, buscando identificar vivencias similares, sensaciones compartidas o cambios internos que se hayan vuelto colectivos. Escribe Mijangos:

> *“*Porque como señala Steiner Kvale (Álvarez, 2003, p.109) “precisamente uno de los propósitos de la entrevista en la investigación cualitativa es obtener descripciones del mundo de vida del entrevistado respecto a la interpretación de los significados de los fenómenos descritos” (Miganjos, 2023, 22).

Las sensaciones, las percepciones y los significados atribuidos por el grupo a cada técnica o momento de la práctica se reúnen en una conversación que, si bien tiene preguntas y estructura –como lo es tal cual una entrevista–, está más bien intencionada como un tipo de conversación con cierta estructura (Miganjos, 2023), con el objetivo de entender y comprender la perspectiva de las mujeres y, específicamente, sus experiencias.

En consecuencia, la entrevista como técnica de recolección puede favorecer la identificación de las percepciones y sensaciones de las mujeres, e ir reconociendo cómo experimentan los recursos que entrega el YIT. En palabras de Restrepo: “La entrevista como una buena herramienta que permite: Acceso a las percepciones y valoraciones que los entrevistados poseen sobre situaciones, hechos y personajes, así como sus deseos, temores y aspiraciones.” (Restrepo, 2022, 122). De acuerdo a esto, esta técnica de recolección nos permitiría evaluar las experiencias que se han obtenido tras haber participado en el programa. Además, facilita la conversación, y prioriza el habla del grupo en sí, para poder indagar cómo se ha desarrollado la experiencia corporal durante las prácticas. Tal como refiere Merleau Ponty: “El cuerpo es el instrumento general de la comprensión del mundo" (Le Breton, 2005, 19). (Miganjos, 2023, 30).

Para analizar la información recolectada en la entrevista grupal, se utiliza un análisis sistemático que facilita el entendimiento de lo que se recolectó con la entrevista, mediante la definición de las categorías de análisis: “Se empieza a trabajar en la ordenación del listado de temáticas resultantes. Esta ordenación pasa por la agrupación de las temáticas que pueden ser reunidas en categorías más globales.” (Restrepo, 2016, 69). De esta forma, se crea un cuadro analítico, donde se definen las categorías y se transcribe la entrevista para poder identificar los comentarios de las mujeres en ciertas categorías de análisis.

El análisis se divide en las siguientes categorías:

1.La práctica del yoga informado sobre trauma	2. Pluralismo asistencial: El YIT como camino a la sanación	3. La vivencia de la corporalidad en los recursos del YIT	4. La restauración de la agencia
	2.1 El yoga informado sobre trauma y sus posibilidades asistenciales	3.1 El escaneo corporal. 3.2 Reemplazar el juicio por curiosidad.	4.1 Las opciones en una práctica de YIT: Permite cultivar la seguridad en la toma de decisiones

	2.2 El yoga informado sobre trauma: Un espacio seguro habilitado	3.3 Fomentar el acto autocompasivo para potenciar la confianza y el amor propio. 3.4 Mindfulness: Un camino hacia el momento presente en total consciencia	4.2 Las percepciones y sensaciones corporales: habilitan la capacidad de decidir.
	2.3 Las dolencias físicas también se curan con el ejercicio	3.5 Restaurar el tiempo, el ritmo y la sincronía. 3.6 La interocepción y propiocepción	

5.4. La muestra a investigar

Al momento de realizar la convocatoria y la búsqueda de las participantes, se hizo un llamado a mujeres que hayan vivido alguna experiencia compleja, como un trauma, y que actualmente tengan alguna molestia en su diario vivir, como insomnio, estrés, ansiedad, dolores físicos, etcétera. A esta convocatoria llegaron siete mujeres interesadas y comprometidas a asistir a la totalidad del programa; sin embargo, una de ellas se retiró luego de la primera práctica por razones de salud. Además, otra se ausentó en dos prácticas, también por razones de salud.

Antes de comenzar el programa, se habló personalmente con cada mujer, en una pequeña entrevista para conocerlas, conocer sus diagnósticos, dolores, sentires y porqué acudieron a la convocatoria del programa.

El rango de edad de las participantes fue de los 37 hasta los 83 años. A continuación, se hará una breve descripción de las mujeres participantes:

- Natalina tiene 37 años. Desde la infancia padece de asma y actualmente tiene dolores en la espalda baja, de cabeza y muchas dificultades para conciliar el sueño.
- Rocío tiene 38 años. Sufre de dolor muscular, de la espalda baja, de la cadera y de la muñeca izquierda.
- Sofía tiene 42 años. Principalmente le duele la cadera y la espalda baja.
- Romina tiene 44 años. Sufre de artritis psoriásica y espondilitis axial desde los 18 años. Hace un par de años le diagnosticaron hipertensión y depresión. Sufre de dolores en todo su cuerpo, principalmente en su cadera, columna y articulaciones del lado derecho. Además de padecer gastroenteritis.
- Pamela tiene 54 años. Está diagnosticada con trastorno esquizoafectivo y le suelen doler las rodillas.
- María tiene 83 años. Padece de hipotiroidismo e hipertensión, la vena aorta media calcificada, una hernia en la columna, discopatías y artrosis. Le suele doler la espalda desde la cintura hasta la pierna izquierda.

En el encuentro para la realización de la ficha anamnesica, se les pidió permiso para tomar fotografías y para la grabación de la entrevista. Se les informó que las fotos y la entrevista grabada solo servirían para la investigación y que no se expondrían en ningún otro lugar o medio. Además, se les aseguró el anonimato de las experiencias que pudieran compartir durante toda la investigación y la confidencialidad de la información entregada. Al respecto, todas estuvieron de acuerdo.

6. ANÁLISIS Y RESULTADOS

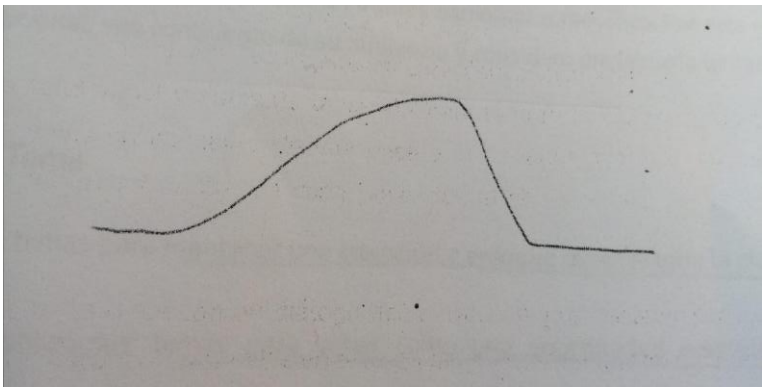
A continuación, se expondrán los resultados y el análisis de la investigación, considerando las percepciones, sensaciones y experiencias de las mujeres participantes del programa de YIT. El análisis de los resultados se pondrá en relación con los conceptos claves de la investigación, a saber: pluralismo asistencial, corporalidad y agencia, abordando lo investigado mediante distintas técnicas de investigación: entrevista grupal, la observación participante y registros en el diario de campo.

Las mujeres fueron convocadas a través de grupos de WhatsApp, para participar de prácticas de yoga especiales para mujeres que han experimentado alguna vivencia traumática y que conviven cotidianamente con sus síntomas. Seis mujeres e manifestaron dispuestas a participar en el programa completo y en la entrevista grupal, para explorar sus experiencias y percepciones del programa en torno a los conceptos claves.

El programa se dividió en ocho secciones enfocadas en el campo del hatha yoga, estilo que contempla posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama), meditación (mindfulness) y relajación consciente. Cada sesión de práctica tenía un tema clave asociado a un recurso o herramienta del yoga sensible al trauma, enfocado en la reconexión del cuerpo-mente y cuyo propósito era generar conciencia del cuerpo. Las prácticas tienen una estructura diseñada para que la participante pueda sentirse segura en un

espacio y moverse con confianza sintiendo su cuerpo. Esta estructura sigue una secuencia similar a subir una montaña: se comienza desde abajo, se va subiendo de forma progresiva hasta llegar a la cima, para luego bajar, todo en forma pausada. La secuencia tiene como objetivo elevar y luego disminuir la frecuencia cardiaca, permitiendo que la participante active su cuerpo, pueda realizar una descarga de energía y, finalmente, tome la capacidad necesaria para desactivar y calmar, de manera segura su cuerpo. Esta secuencia favorece una mayor flexibilidad en el sistema nervioso, debido a que el aumento de la frecuencia cardiaca causa una amplitud en la ventana de tolerancia -zona óptima de activación emocional y en la que se puede funcionar de manera armoniosa y efectiva–. Sin embargo, hay eventos difíciles que reducen esta ventana, haciendo que un mínimo estímulo active una postura defensiva. Lo que hace el YIT es ampliar de diversas formas esta ventana, para que así se logre mantener la calma ante cualquier estímulo.

En consecuencia, la invitación es a ir lento y de manera curiosa con y al cuerpo, más que pasar de una postura a otra de forma rápida. La prioridad principal está en explorar las diversas opciones, de forma respetuosa consigo misma, fomentando la conciencia en la experiencia corporal.



Secuencia de YIT.

(Más abajo, se explica esta secuencia con detalle).

Durante la entrevista, una de las mujeres, al contar su experiencia en el programa, cuenta qué percibe la estructura secuencial de las prácticas al decir:

> A mí la organización de la… del proceso de la clase. Es como una curva, subir y luego bajar. Eso es lo que como yo lo vi, la organización de cómo tú preparas la clase y cómo nos llevas… por un proceso de cómo llegamos, sentimos exigirnos y después quedar y relajarnos, para continuar el día, me gustó. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Los temas de las prácticas fueron los siguientes: restaurar el sentido del tiempo, la sincronía y el ritmo; orientación y enraizamiento; Atención al cuerpo y escaneo corporal; amistarse con el cuerpo; reemplazar el juicio por curiosidad; aumentar la confianza en sí misma; propiocepción e interocepción y mindfulness. Todas, en su conjunto, apuntan al fin de tener un cuerpo y conectar otra vez con él. Cada práctica se caracteriza como un recurso hacia la experiencia subjetiva, y que permite una acción efectiva orientada a la curación o sanación.

Se expondrán en detalle las enfermedades y tratamientos que cada mujer utiliza para tratar su salud, como también las molestias o situaciones por las que han vivido, además los medicamentos que toman y los otros sistemas médicos a los que recurren.

- Natalia tiene asma desde niña; para su tratamiento aplica inhalados y salbutamol. Ella dice practicar la medicina ayurvédica para mejorar su estado de salud. Sin embargo, sufre de dolores de espalda y de cabeza, sumado a que le cuesta conciliar el sueño, y actualmente toma

tratamiento psicológico. Dice que, principalmente, se siente preocupada y estresada por la relación que tiene con el padre de sus hijos, con quien vivió ocho años, y cuenta que la violencia ejercida por él fue aumentando con los años. Actualmente está separada. Comenta que el programa llamó su atención porque se siente estresada y tensa; dice que le cuesta poner límites al padre de sus hijos. Busca recomponer su cuerpo, dormir mejor, encontrar calma y un espacio para ella misma.

- Rocío tiene dolores de espalda y de cadera, ya que está constantemente llevando a su hijo pequeño en brazos, y eso le causa varias molestias físicas. Siente que está demasiado ansiosa y con pensamientos intrusivos. No toma medicamentos, porque lo reemplaza por el uso de marihuana, así como por terapias alternativas y complementarias, como reiki, registros akáshicos y constelaciones familiares, entre otras. Actualmente está separada del padre de su hijo, con quien vivió violencia intrafamiliar por cuatro años, siendo agredida física, emocional y psicológicamente. Cuenta que suele hacer actividad física, pero que el programa le llamó la atención como posibilidad de hacer yoga como una práctica guiada, con más personas, y tener un tiempo para ella.
- Sofía dice sufrir de muchos dolores en su cadera y la espalda baja. No le gusta tomar medicamentos. Dice que le gusta mucho bailar y que eso le sirve para moverse y sentirse mejor. No está actualmente con ningún tratamiento y comenta que quiso participar del programa para volver a conectarse con su cuerpo, sentirlo de manera suave, para

cambiar su primera experiencia con el yoga y vencer la vergüenza de mover su cuerpo en un grupo de personas.

- Pamela está actualmente diagnosticada con trastorno esquizoafectivo. Está con tratamiento psiquiátrico y psicológico. Le gusta usar hierbas medicinales cuando tiene un problema de salud, como dolor de cabeza o de estómago. Cuenta que está separada y que últimamente tiene muchas preocupaciones porque vivió una situación difícil que no quiso mencionar. Comenta que busca tener un espacio para ella, conectarse con sí misma y encontrar momentos de tranquilidad y relajación.
- Romina relata que ha sido diagnosticada de artritis psoriásica y espondilitis axial, las que le causan mucho dolor físico y que le dificulta la movilidad. Ella debe hacer uso de una muleta para caminar, sumado a que tiene hipertensión, gastritis y depresión. Para todas estas enfermedades toma diversos medicamentos. Está actualmente con tratamiento psicológico y kinesiológico. Está separada hace poco tiempo, y se siente desmotivada, desconectada, estancada. Justo apareció el programa cuando estaba buscando formas de sentirse mejor. Cuenta que, luego de divorciarse, su cuerpo se desinflamó mágicamente y logró moverse un poco más, lo que la motivó a participar de las prácticas. Comenta que busca un espacio personal, que siente que necesita espacios propios para su bienestar.
- María está diagnosticada de hipotiroidismo, hernias en la columna, artrosis e hipertensión, tiene la vena aorta calcificada y sufre de dolores de cadera que le llegan a las piernas. Toma varios medicamentos y está actualmente con tratamiento para la tiroides, con cardiología y

traumatología. Dice que se ha sentido bien y que está enfocada en su bienestar y es por eso que decidió participar. Cabe mencionar que Rocío es nieta de María y es quien la motivó a participar en buena parte, proponiendo la casa de su abuela para la ejecución del programa} y así pudiera participar.

6.1 La práctica del Yoga sensible al trauma

Para comenzar, se expondrá en qué consiste una práctica de YIT, qué se realiza durante ella y cuáles son sus principales objetivos.

Durante una práctica de YIT, lo primero que se hace es reconocer mis propias sensaciones como facilitadora, entregándome un momento de regulación para permanecer presente. Me apoyo en comprender las sensaciones corporales que aparecen, para manejarlas de manera estratégica y poder llegar a las participantes con la intención de facilitar un espacio seguro.

Luego, es importante darse el tiempo de poder observar a cada integrante y reconocerlas con la mirada. Esto genera una sensación de ser vistas, y favorece el espacio seguro.

Por otro lado, los mats de yoga están ubicados de tal forma que ninguna de las mujeres dé la espalda a otra. se ubican en un círculo, permitiendo que todas las mujeres puedan mirarse en un espacio tranquilo y cómodo. Sin embargo, en uno de los tres espacios esto no fue del todo posible, debido a la estrechez del lugar. Aun así, se distribuyen los mats de forma de evitar que

una mujer quedé directamente detrás de la otra, con el objetivo de que cada una pudiera sentirse dueña de su propio espacio personal y que no hay nadie detrás de ella.

Luego de que todas están ubicadas y sentadas en alguna postura cómoda, se abre un espacio de conversación con las participantes para comprender cómo llegan y qué sienten. Sobre todo, en el primer día del programa, este momento se alargó más, para que cada una pudiera conocerse, presentarse y compartir qué las motivó a ser partícipe del programa. Las mujeres expresan porqué están ahí, sin ahondar mucho en sus experiencias vividas y enfocándose más en lo que cada una busca. La mayoría desea encontrar una instancia para sí mismas, para encontrar calma después de haber vivido situaciones complejas en su núcleo familiar. Algunas sienten dolores físicos; otras se hacen consciente de que han vivido situaciones difíciles y que el llamado las motivó a participar.

Luego de que todas hablaran (aunque no era obligación presentarse o hablar), comienza la práctica como tal. Se las invita a observar el espacio donde se va a realizar la práctica, a darse tiempo de mirar a todos lados, a ubicarse en el lugar y distinguir las vías de salida, puertas o ventanas y observar a las compañeras que están al lado. La propuesta es observar el lugar en detalle -formas, colores, sonidos- y encontrar objetos que les resulten agradables, permitiendo la sensación de seguridad e identificar que no hay peligro. Cuando la experiencia corporal indica que el entorno es seguro, cómodo y sin peligro, a través de un cuerpo relajado, se crea un espacio apto para la descarga que faltó y que quedó sin hacer tras el trauma vivido.

Luego de observar el exterior, se invita a observar el interior con un escaneo corporal. En este ejercicio, la idea es prestar atención en cada parte del cuerpo.

Ambos recursos apoyan el desarrollo de la conciencia del cuerpo en el mundo. En palabras de Csordas (1994), se abordan los aspectos de la corporalidad al usar el cuerpo para percibir la experiencia corporal subjetiva. La sensorialidad es fundamental para reconocer las percepciones, y, por otro lado, se fomenta la interacción entre el cuerpo y entorno al orientarse, distinguir objetos, sonidos y a las demás personas que hay alrededor.

Luego de comprender, con la orientación, que el lugar es seguro y realizar un reconocimiento del estado del cuerpo con el escaneo corporal, se puede

invitar a realizar una respiración. Esta técnica fomenta la conexión con el mundo interior como un recurso interoceptivo, ya que permite que la mujer conozca más en profundidad sus propias sensaciones y percepciones internas.

Tras unos minutos, se invita al movimiento físico con un calentamiento del cuerpo. En este punto es clave entregar opciones -mover cabeza, cuello y hombros, espalda y cadera o brazos y piernas- para que, paso a paso, la mujer vaya decidiendo por su cuerpo, con el objetivo de articularlo y prepararlo para las posturas claves de cada sección, asociadas a un tema específico. Aquí es donde se permite aumentar la frecuencia cardíaca y aportar mayor amplitud de tolerancia para el cuerpo.

Después de llegar a la cima de la montaña, se invita a un retorno a la calma con una secuencia de enfriamiento para regular la frecuencia cardíaca o cualquier sobre estímulo que se hubiera generado con las posturas claves, para ir, finalmente, a un tiempo de reposo: *savasana*, una postura recostada que se realiza inicialmente por cuatro minutos y cuya duración va aumentando de manera progresiva a lo largo del programa. Es muy importante señalar que el tiempo en que se estará recostada, y se avisa de manera suave que el tiempo ha terminado, para continuar con una respiración final y una última orientación del espacio para dar cierre a la sección.

La práctica de YIT fomenta al grupo, durante toda su secuencia, a identificar y utilizar recursos que lo apoyen a su autorregulación, tanto a nivel individual

como de conjunto. Comprendiendo al grupo en su contexto sociocultural, donde las experiencias vividas de las mujeres, si tienen muchas similitudes, observamos que la experiencia grupal se va desarrollando según las creencias y valores que cada una tiene, y que lo transforma en una creencia colectiva. Lo importante es abarcar el estado de salud con variados sistemas asistenciales para encontrar una real curación al problema que la acongoja. Comprendemos también que un trauma, en un grupo, puede vivirse y entenderse de forma cultural. En el caso de las mujeres del grupo del estudio y que viven VIF en algún momento de sus vidas, genera un trauma colectivo, el que puede reflejar la cultura en la que está inmerso ese grupo y eso lo que determina la forma de curación que eligen, sea para sus dolores, síntomas o molestias.

El pluralismo pasa a ser la clave, ya que el grupo afirma usar diferentes métodos curativos, sea con medicamentos, kinesiólogos, psicólogos, terapias alternativas y complementarias, uso de hierbas medicinales e incluso ejercicio de estiramientos. La decisión de optar por diversos métodos médicos para resolver sus problemas de salud está relacionada a asumir su agencia de manera efectiva con la intención de sanarse.

Las mujeres mencionan que el YIT, les ha permitido disminuir sus dolores físicos, mejorar la calidad de sueño, disminuir los pensamientos intrusivos y la falta de concentración, como también poder regular mejor la ansiedad y preocupaciones. Lo abordaremos en los siguientes apartados.

6.2. Pluralismo asistencial: el YIT como camino a la sanación

6.2.1 El yoga Informado sobre el trauma y sus posibilidades asistenciales

Entendemos como pluralismo asistencial la coexistencia en una sociedad de diversas formas de tratamientos para las enfermedades, desde la medicina oficial o biomedicina en las sociedades occidentales, hasta las más alternativas, como el yoga informado sobre el trauma (YIT).

Junge (2001) plantea que hay un alto porcentaje de personas que optan por métodos alternativos para curar sus dolencias, en vez de escoger solo a la biomedicina; incluso muchos optan por combinar ambos sistemas y es el caso de las mujeres estudiadas que deciden practicar yoga, ya que optaron por este método asistencial para curar ciertos desajustes, sea del cuerpo, de la mente o de las emociones. Todas padecen ciertas enfermedades o padecimientos y que el programa llamó su atención por convocar a mujeres que tuvieran con síntomas de haber sufrido una experiencia traumática esperando sentirse mejor tras participar.

El YIT se presenta como una posibilidad asistencial por dos razones principales. En primer lugar, favorece la recuperación de la agencia a través de la experiencia corporal en un espacio seguro, donde la práctica corporal promueve la movilidad y la conciencia del cuerpo. El espacio seguro estaría determinado no solo por la capacidad de la facilitadora, sino también por las mujeres que integran el grupo, ya que todas están tienen la intención de

practicar yoga y sentir, experimentar y percibir lo que les sucede al hacerlo, por lo que también buscan crear un espacio seguro para la restauración del cuerpo. Desde el primer día estas mujeres ejercieron su capacidad de agencia al ser parte de un grupo con la misma intención en mente, llave a que el grupo se transforme en un grupo agentivo.

La segunda razón es que el YIT es reconocido para el alivio de las desarmonías en la salud, como los dolores físicos y para prevenir y/o mejorarlos. Además, puede apoyar y complementar otros tratamientos, psicológicos y psiquiátricos, abordando padecimientos como el estrés, la ansiedad y la angustia. (Tibbitts, et.al, 2021 y Clark, et.al, 2014).

Cuando una persona experimenta el yoga, inevitablemente vivencia la conciencia interior. A nivel subjetivo, puede generar diversos beneficios, como tranquilidad o más concentración. Muchas veces, sin saberlo, la persona se hace más consciente de su capacidad interoceptiva y propioceptiva, reconoce ciertas partes de su cuerpo que antes no observaba. (West, et.al., 2017 y Ramírez y Pineda, 20016). Esto permite habilitar la modalidad de acción y, por otro lado, facilitar un espacio para adentrarse en la mente, la conciencia y en el fondo de su propia experiencia corporal.

El YIT, utiliza técnicas comunes a otras disciplinas, terapias alternativas o complementarias, e incluso desde lo biomédico como la psicología o kinesiología, a modo de asistir ciertas dolencias o padecimientos, pero sus objetivos pueden variar. Por ejemplo, las técnicas de respiración que se usan

para manejar algún ataque de ansiedad o de pánico, el YIT lo usa como un recurso para volver a la presencia. Por otro lado, la técnica del escáner corporal, que utiliza el YIT para alcanzar los estados interoceptivos (reconocer sentidos internos) de quien lo práctica y que otros tratamientos como la kinesiología lo utilizan antes de comenzar con un ejercicio específico para poder identificar cómo llega el paciente. Una de las mujeres da cuenta de reconocer en el yoga ciertas técnicas usadas por distintos métodos asistenciales:

> Aplicar la misma respiración que yo utilizo para cuando he tenido ataques de pánico en otra instancia y que me recomendó la psicóloga… en otro espacio totalmente distinto... em un poco en el hecho de que las cosas son movibles y que no son estáticas y encasilladas. (Loreto, 54 años, entrevista grupal).

Se puede observar ciertas técnicas utilizadas por otros procedimientos y que forman parte del pluralismo asistencial; esto es, no son exclusivas de una sola forma de asistencia médica:

> Pero hacer el mismo ejercicio en un contexto distinto igual es como redimensionar… el tener la conciencia de cada parte… porque el escáner al principio del día es como para poder salir de la cama... o antes de iniciar la terapia… ehh… pero ahora era como… no sólo el ver cómo estaba para saber si puedo salir de la cama, sino por disfrutar por decirlo de una manera, así como en otro contexto. (Romina, 54 años, entrevista grupal).

En efecto el yoga entrega posibilidades asistenciales para una amplia variedad de dolencias que pueda padecer el cuerpo. Comenzar por el cuerpo es el primer paso para reconocer la percepción. Como dice Merleau-Ponty (1945), el cuerpo es la percepción misma; y que, al ayudar en el alivio del

dolor físico, la mujer se adentra en la experiencia y puede comprometerse con su cuerpo en el presente.

6.2.2 El Yoga Informado en Trauma: Un espacio seguro habilitado

¿Cómo puede uno habitar un mundo que se ha vuelto extraño a través de la experiencia desoladora de la violencia y la pérdida?

(Jimeno, 2001, 261).

El yoga comprende variadas formas de asistir a dolencias, desarmonías e incluso enfermedades. Puede ser una respiración ante un pensamiento intrusivo que pueda causar angustia, un acto de presencia para reconocer lo que le sucede al cuerpo y dar paso a tomar algunas decisiones al respecto. Pero lo más importante que entrega el YIT –que lo hace diferente a un yoga "común" -- y que muchas veces otras intervenciones médicas o incluso otras especialidades del yoga no entregan, es un espacio seguro, no es que no los entreguen en su mayoría, sino que muchas veces hay actos violentos, invasivos o que generan más incomodidad que sanación.

Así relato una mujer cuando se le hizo la ficha de anamnesis para saber en qué estado estaba antes de comenzar el programa. Ella comentó qué le llamó la atención de esta propuesta de practicar yoga informado sobre trauma:

> Yo en algún momento fui a una clase de yoga que para mí fue traumante, porque todos eran expertos prácticamente y yo jamás en mi vida me había movido así y no me gustó pa na… entonces el hecho de hacer un movimiento desde cero y poder hacer consciente de eso… o sea entenderlo me gustó esa propuesta... el hecho de que no sea que,

> una va a llegar a un centro a ver a puras flacuchentas cuicas haciendo yoga… eso... fue lo que más me agrado de la propuesta… (Sofía, 42 años, ficha de anamnesis).

El espacio seguro es importante para que la persona calme su sistema nervioso, deja de sentir peligro y se da el permiso –como un acto de valentía– para optar por mejores decisiones para sí misma.

Algo particular del yoga sensible al trauma es la distribución del espacio. Por ejemplo, la forma en que se ubican los mats de manera circular, donde nadie le da la espalda a la otra, sino que todas miran hacia el centro de un círculo, permite que cada una esté en su propia práctica, sin compararse. Al respecto Sofía dice:

> Agradables fueron las opciones, de lo diverso que fueron las prácticas y de... del desafío personal o de todo lo que he ido comentando, de levantarme temprano, de hacerme la rutina de venir, de querer venir, de que… que todos somos muy distintos y hacíamos cosas distintas y que para cada una fue una... había opciones que no era rígido, ni competitivo entonces de hecho invitaba gente... [risas]... (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Y no solo es la posición de los mats o el espacio físico el que crea la sensación de un espacio seguro, sino también el lenguaje que se utiliza, la variedad de opciones que se entregan e incluso la vestimenta de la instructora puede ser algo determinante a la hora de hacer sentir el lugar como seguro. De esta misma forma lo cuenta Sofía, cuando comentó sobre porqué quiso acceder al programa y contar qué le llamó la atención de la propuesta:

> Considerar el yoga como un beneficio corporal más que un movimiento de estrato social y que, en el fondo, la propuesta siempre fue en

> beneficio del cuerpo con la consciencia del cuerpo y no por la moda de hacer yoga o por lo que se ve del lado fome del yoga, que es lo que a mí no me gusta y de lo que yo pude tener en experiencias anteriores de tener que encontrarme con gente penca y que iban como a lucirse o a mostrar las calzas caras. Esa fue mi primera experiencia con el yoga, entonces por eso la propuesta para mí fue interesante poder cachar como estaba mi cuerpo a conciencia. (Sofía, 42 años, ficha de anamnesis).

El YIT tiene como objetivo facilitar una práctica en un espacio seguro, para la recuperación y restauración del cuerpo de manera única. Además, entregar la posibilidad de estimular la agencia de las mujeres durante la práctica. Concluimos con el comentario de una de ellas, expresando lo que sintió luego de finalizar este programa: *"Yo puedo decir que es un yoga a ritmo propio."* (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Por otro lado, el hecho de practicar yoga con un grupo de mujeres que estaban realmente interesadas y motivadas por el programa, generó también cierta seguridad, compromiso y comodidad en el entorno. Dominaba la sensación de que no había peligro, que no había que defenderse de nada, y que existía el espacio y el tiempo para sentir lo que le sucedía al cuerpo. Un entorno adecuado puede facilitar percepciones y sensaciones seguras y comprometidas con el mismo entorno. María dice cómo percibió al grupo y espacio a la hora de practicar:

> Fue muy lindo haber tenido acá un grupo de personas que, en sí, se dieron el momento para estar y compartir a pesar de que jamás nos habíamos visto. Entonces, yo creo que cada uno, puede haber sentido que no estuvieron mal, que no se sintieron mal, sino que todas fuimos uno, y eso es lo que yo creo que nos llevó a sentirnos más… por el hecho de ser la forma en que todo lo guiaste, en que como sentí que nos explicabas cada ejercicio de la forma más amena, sin poder… decir usted lo está haciendo mal… (María, 83 años, entrevista grupal).

En efecto, esta capacidad que fue adquiriendo María para sentir su cuerpo le permitió también la capacidad de conectar con las demás mujeres, al comentar “todas fuimos uno y eso es lo que creo nos llevó a sentirnos más”.

Ahora bien, un evento complejo como la VIF, genera disociación, llevar a perder la conexión y afectar los niveles de confianza en sí misma, pero también con el entorno. Un lugar seguro, habilitado por YIT impulsa a que los ritmos y las percepciones internas que se perdieron regresen y así se lleva nuevamente la interconexión entre el propio cuerpo hacia la conexión con los otros cuerpos y viceversa. De forma que la VIF puede dañar a nivel individual, también causa un daño a nivel colectivo, y, por ende, causa ciertas creencias, actitudes y formas de relacionarse, determinando el factor cultural. Y es por esto que la habilitación de un espacio seguro para un grupo de mujeres que han experimentado vivencias difíciles puede promover su curación, incluso una curación de la cultura dañada por la violencia. Se puede y se debe abordar de formas multidimensional, recurriendo a distintos sistemas médicos para lograr que una cultura dañada de forma sistemática, a lo largo de la historia, pueda recomponerse y, no solo eso, sino también se recomponga la capacidad de ejercer decisiones, en este caso, de las mujeres.

Thomas Csordas (1997), nos propone comprender la experiencia subjetiva a través de la interacción que existe entre el cuerpo y el entorno. Un espacio óptimo, cómodo y, sobre todo, seguro, habilita a la mujer a tomar conciencia de su interior sin pensar en un peligro alrededor, favoreciendo una experiencia

corporal y subjetiva que aporte la agencia social. Un espacio seguro habilita también actos creativos e innovadores. Csordas, expone que prestar atención al cuerpo puede favorecer una interpretación del mundo:

> Prestar atención a una sensación corporal no es prestar atención al cuerpo como un objeto aislado, sino que es prestar atención a la situación del cuerpo en el mundo. La sensación se compromete con algo en el mundo porque el cuerpo está "siempre ya en el mundo… prestar atención al propio cuerpo puede decirnos algo sobre el mundo y sobre los otros que nos rodean. (Csordas, 2010, 87).

Esto lleva a la mujer a reconocerse, tomar decisiones activas sobre su salud y bienestar, lo que favorece la curación. Prestar atención a la experiencia corporal genera una reconexión con el cuerpo y permite comprender el mundo de una forma subjetiva. De la misma forma, al percibir un entorno seguro, se fomenta en el cuerpo y en la mente una sensación de seguridad. Una de las participantes cuenta al respecto, cómo se dio cuenta de que diferentes lugares le causaban distintos pensamientos y sensaciones:

> Sí, yo puedo decir cómo lo mismo, parte de la naturaleza, como que se anclaba un poquito más, te enraíza más a la presencia y estar dentro más cálido o más calentito, pero si estaba eso de volver a los comentarios, visiones o ideas familiares de la casa, del hogar, pero había un trabajo un poquito más de la mente. Porque el aire más libre, las plantas, como que ¡guau!, uno se suelta, pero en el otro lado más abrigado había un ruido mental y el otro espacio claro más pequeño, me costaba más. Si la variedad estuvo bien interesante tanto por el clima y por la experiencia de darme cuenta cómo funcionaba mi cabecita acá y cómo era allá. (Roció, 38 años, nieta de la dueña de la casa donde se realizaron las prácticas, entrevista grupal).

La conexión existente entre la experiencia corporal y la interacción con el cuerpo y la mente implican la comprensión de la percepción y la experiencia emocional, a la vez que influye en cómo se percibe el entorno y puede apoyar

también la libertad de elección individual al reconocer sus percepciones y sensaciones.

Con las experiencias compartidas, más la observación participante y las prácticas del programa, se logra explorar las experiencias de las participantes y ver cómo el yoga sensible al trauma puede ser un gran apoyo para la conexión consigo misma, poder descongelarse y asumir la agencia necesaria para lograr la armonía del cuerpo, reencontrándose con las demás personas en un lugar seguro. Roció afirma que el espacio, el grupo y la rutina le ayudó en cierta forma:

> Yo podría decir… que saber que vamos a juntarnos, compartir con diferentes personas, seguir una pauta: como ese orden me ayuda a mí, porque si bien yo en la casa estoy como elongando constantemente… La parte que me apoya es eso… un poco salir de la rutina, pero también darme otra rutina que para mí es importante que tiene que ver con no dejar las cosas como tan libres, sino que darme un espacio de algo concreto y eso me ha ayudado y me gusta. (Roció, 38 años, entrevista grupal).

Un entorno apropiadamente seguro permite la reconstrucción de una percepción del mundo y, así, poder resignificar el entorno que la rodea. En palabras de María Macaya, especialista del YIT: “La herida más grande ocurre entre personas y la sanación más importante ocurre entre personas” (Macaya, 2022, entrevista sobre el yoga sensible al trauma).

Uno de los recursos que tiene el YIT es la orientación espacial. Se usa como una herramienta para volver al presente y calmar la ansiedad, el pensamiento intrusivo o la hipervigilancia, facilitando, de alguna forma, el poder identificar

lo qué hay alrededor y comprender que se está libre de peligro. En el manual guía de la instrucción de yoga informado sobre el trauma, la profesora Marianne Trauten afirma: “Cuando giramos la cabeza de lado a lado lentamente, no solo movemos los músculos estriados del cuello y la cabeza que inducen una relajación fisiológica en nuestros cuerpos, sino que también estamos involucrando el ecosistema de compromiso social” (Trauten, 2020, 89). Permitiendo, de esta forma, que el sistema nervioso parasimpático se estimule y aumente la sensación de relajación, comprendiendo que el entorno es seguro y que se puede conectar con el cuerpo y con el entorno de manera confiada.

De igual forma puede suceder cuando se realiza la orientación con el objetivo de encontrar algo: un objeto, una forma o un color que agrade, esto podría causar una sensación de bienestar:

> A mí me pasó que miraba y no me costaba identificar un objeto para concentrarme y me gustaba. Encontraba un objeto y lo quedaba mirando, como que me servía para concentrarme, para distraerme del diario vivir. (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

El ejercicio de orientación está creado para encontrar calma en un lugar seguro e identificar que no hay peligro, la visión que se tiene del mundo y la experiencia en él –en este caso, del entorno o, más específicamente, los lugares donde se llevaron a cabo las prácticas– puede tener consecuencias diferentes respecto a las sensaciones y las percepciones corporales. Entendemos, a la vez, que esas experiencias corporales son totalmente

subjetivas en cuanto a la interacción del cuerpo y del entorno. Así lo comentan las participantes:

> A mí me salió mi lado fatalista en un rato, porqué ¿cómo observar el entorno? dije oohh… habrá vías de escape, acá por si hubiera un temblor o algo ¿por dónde arrancó? Es como que ese fue el lado fatalista, por donde arrancó sin pisar a mis compañeras… [risas]..sí tengo que salir corriendo, fue como entre divertido y relajante porque pensaba cosas y veía cosas que me recordaban a mi infancia y a mi hermano y otras que me reía para dentro de porque estoy pensando en esto. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

> Sí en ese ejercicio te podría decir que me costaba mucho encontrar algo así como que me agrade, que me guste, como que tiendo a hacer eso de cerrar los ojos, como que me siento más en paz como que estoy ahí, cerrado, como que no entregando mucha energía para afuera. (Roció, 38 años, entrevista grupal).

Por lo tanto, la experiencia corporal subjetiva permite comprender si efectivamente se está en un lugar seguro o no, y esto, a la vez, genera que la mujer pueda recuperar y restablecer su agencia al respecto. Por ejemplo, en el caso de la orientación: si quedarse mirando un objeto que acomode, si variar de objeto a objeto, o si preferir quedarse con ojos cerrados, lo que genera la capacidad de optar por el interés individual.

6.2.3 Las dolencias físicas también se curan con el ejercicio

Una de las posibilidades asistenciales que entrega el YIT es aliviar una dolencia física, como un dolor de cadera o de espalda con ciertos estiramientos, ejercicios y toma de conciencia permiten el alivio y mejora del dolor. Así lo comenta una de las participantes a la hora de hablar de su dolor de cadera:

> Estoy, así como muy contenta porque he tenido así… como dolores, como mínimos, porque un tiempo en que en el día no me quería levantar, porque me dolía mucho y era como que más me dolía y bueno, uno trabaja independiente y trabaja en la cama y era como más dolor y ahora desde que estoy viniendo, no me ha dolido nada, así como una clavadita pero mínima aaaa así que estoy regio... Démosle... [risas]… así que es como que me concentré más en él porque me dolía y no sé por qué, pero ya no me duele. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Las experiencias compartidas, permiten identificar, un ejercicio puede ayudar a aliviar un dolor. Cuando es el cuerpo el que duele -sea la cadera o la espalda- al realizar un estiramiento o un ejercicio específico la dolencia va disminuyendo hasta desaparecer. Podemos observar que el movimiento es una gran forma de prevenir y de tratar los dolores, sobre todo los físicos. Así también lo conversan las mujeres:

> Esto con el ejercicio en realidad yo… tengo la conciencia de que debo de hacer cierto ejercicio y me llama la atención más que nada eso de los ejercicios que me ha servido bastante saber que tengo que hacerlos para que no me duela mi cuerpo (María, 83 años, entrevista grupal).

Es crucial poder tratar ciertas dolencias o enfermedades con otros sistemas médicos o asistenciales, tales como ejercicios o estiramientos para dolores de espalda, cadera, cabeza o hernias. Baer, advierte sobre la necesidad de incorporar otros sistemas médicos al tratamiento de enfermedades, debido a que ningún sistema médico puede abarcar todos los aspectos involucrados en la sanación.

Considerando los medicamentos que tomaban algunas de las mujeres para sus dolencias específicas, como dolores de cabeza o dolores en la espalda

debido a una hernia, principalmente medicamentos para calmar el dolor, pero luego de pasado el efecto regresa la molestia. Podríamos decir que sucede de forma similar cuando se realiza cierto tipo de ejercicios para el dolor y luego se dejan de hacer, es probable que el dolor regrese. De esta forma, una de las mujeres, que padece dolor de cadera constante y que al comenzar el programa se le disminuyeron, luego de finalizado señala que vuelve el dolor:

> Estaba con más ánimo y me he dado cuenta que de hecho esta semana que no hicimos, me empezó a doler de nuevo la cadera y las semanas que habíamos estado regular con la práctica constante se me había desaparecido. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Así mismo incorporar ejercicios y estiramientos para este tipo de dolencias puede abordar la curación del cuerpo físico. Por lo tanto, al explorar las experiencias de las mujeres podemos decir que el YIT habilita un espacio para el reconocimiento del dolor y a la vez al tener el conocimiento de dónde duele, puede también permitir un espacio de reflexión para hacerse cargo de lo que se encuentra, ya sea con estiramiento o cualquier otra forma. Será sobre todo ese punto inicial, de reconocer lo que duele para poder decidir y de qué se hará con ese dolor. Así plantea una mujer cuando reflexiona sobre la utilidad de reconocer su cuerpo y sus dolores:

> A mí me servía para ir tomando conciencia de cada parte de mi cuerpo e ir relajándome y me sirvió para un dolor que yo tenía, que quedé por un trabajo que yo tuve y que me ayudó bastante seguramente con el ejercicio que igual es necesario para que terminen las dolencias (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Al momento de incorporar el ejercicio o un simple estiramiento para aliviar un dolor, incluso combinándolo con los medicamentos prescritos para ese dolor

o no, comenzamos a asumir el pluralismo, al haber otras posibilidades para enfrentarse a la enfermedad y mejorar la salud (Perdiguero, 2009).

> Si hoy amanecí con un dolor más fuerte trato de ver qué forma puedo ehh… quitarlo… ya sea con elongación y estiramientos, más que con una pastilla…. (María, 83 años, entrevista grupal).

La construcción de mayor pluralidad, permite la sanación y la curación de dolencias y enfermedades. Como señala Junge (2001) respecto a que la salud está influenciada por múltiples factores y la mejor estrategia para cubrir el amplio espectro de dolencias es combinar las distintas terapias. Similarmente otra mujer relata su enfermedad y cómo una combinación de diversos tratamientos ayudaron en su mejoría:

> Entonces cuando esta enfermedad como que se hizo como… por decirlo como que reventó así ya en su máxima expresión, yo me demoraba más de un ahora en poder levantarme desde que abría los ojos y era exactamente así como ahh no me puedo mover… amanecía tal cual como una tabla, tiesa, me demoraba como una hora para poder levantarme de la cama y ahora ver cómo los distintos tratamientos, las pastillas, los kines, el movimiento, la psicóloga… de ver que ya cuando menos me despierto y ya más de media hora ya no me demoro en levantarme. (Romina, 54 años, entrevista grupal).

Este último relato nos muestra que una sola forma de tratar una dolencia o una enfermedad es muchas veces. Por eso, se requiere combinar formas curativas, sin ir en contra de la biomedicina, pero tampoco desmereciendo las otras vías alternativas, sino bien complementándolas pueden ser mucho más efectivo y conseguir una mejora mucho más satisfactoria.

Lo que hace posible el pluralismo asistencial, es que existan grupos sociales que busquen otras vías de curación para sus problemas de salud (Baer y et.al., 2003). Sea por la razón que sea, el grupo de mujeres participantes en el estudio cree que el yoga puede ayudar a aliviar sus padecimientos –dolores físicos, ansiedad, preocupaciones, estados de desconexión y desánimo–, sin dejar sus otros tratamientos médicos y siendo conscientes de que combinan varias terapias para llegar a su sanación.

Esto termina siendo un acto de agencia, ya que escoger y decidir asistir a unas prácticas de yoga es un ejercicio de su capacidad de decidir por su bienestar. Y es lo que también podría cambiar a nivel cultural si el pluralismo continúa creciendo entre quienes busquen sanación o solución a sus problemas de salud.

6.3- La vivencia de la corporalidad en los recursos de YIT

*6.3.*1 El escaneo corporal: una exploración del cuerpo y de sus sensaciones

"La conciencia corporal nos pone en contacto con nuestro mundo interior, el paisaje de nuestro organismo."

(Van der Kolk, 2014, 201).

El escáner corporal es un recurso del YIT que incentiva la percepción corporal interna. Consiste en prestar atención al cuerpo, recorriendo desde la cabeza

hasta los pies o desde los pies a la cabeza, entregando pequeños momentos de atención a cada parte del cuerpo e ir recorriendo así la totalidad de él.

Para hacer uso de este recurso, el cuerpo es el vehículo y el sujeto de la experiencia que permite a la persona reconocer sus sensaciones físicas y comprender sus vivencias. Dicho de otra forma, el cuerpo, además de ser el medio por el cual nos relacionamos con el mundo, es también el medio para percibir las sensaciones.

El escáner corporal permite ir a este punto de retorno tras la desconexión. Una experiencia compleja que puede generar una disociación entre el cuerpo y la mente; de hecho, se dice que la disociación es la esencia del trauma, ya que divide o fragmenta emociones, sonidos, pensamientos, imágenes y sensaciones físicas. Para lograr la restauración, se debe ser consciente de las sensaciones y el modo en que se puede interactuar con el entorno a través del cuerpo como señala Van der Kolk: “La autoconcienciación física es el primer paso para liberarse de la tiranía del pasado” (Van der Kolk, 2014, 105).

La autoconciencia física o conciencia corporal interna, es parte fundamental del escáner corporal. Habilita el conocimiento de lo que ocurre en el cuerpo: quizás dolores, tensiones, frío, calor o incomodidad. Cualquier sensación que pueda dar señales de lo que está ocurriendo en él. Así lo experimentaron las participantes:

> Es como darse cuenta de cada parte del cuerpo... el momento del ejercicio preciso del escáner… sí… como que me concentré mucho

> más en el dolor de cadera que siempre me acompaña y empezar como a comprender el por qué me duele y ahora ya hace rato que no me duele. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).
>
> Yo cada vez que hacemos el ejercicio de ir conociendo partes, ya sea empezando de arriba o empezando de las mismas plantas de los pies, es saber que lo tengo. Y eso es lo rico. Eso es lo que en realidad he sentido en este tiempo. Me ha ayudado, digo yo, que incluso en este momento al decirlo me he emocionado... (María, 83 años, entrevista grupal).

El escáner permite atravesar el cuerpo a conciencia, con la intención de saber qué hay. Conectar con la capacidad de agencia: se realiza un ejercicio con la intención de saber qué hay, para conocer, para luego decidir qué hacer. Esta herramienta, a modo indagatorio, puede permitirnos este retorno al cuerpo e identificar algo que no esté bien y que haya que mirar. Algo que quizás ha estado ahí por un tiempo, pero que por desconexión dejamos de sentir. Es lo que también las participantes exponen a la hora de hablar sobre este ejercicio:

> ¿Cómo adquirir conciencia de tu propio cuerpo, de lo qué estás sintiendo? porque a veces uno es no más y no se dan ni cuenta que te duele aquí y allá al hacer el escáner uno puede tomar esa conciencia de qué está pasando así en mi cuerpo, qué lugar necesita atención o dónde hay algo bloqueado, es eso cómo adquirir esa conciencia de lo que yo necesito, creo que eso ayuda y como igual proponerse uno hacerlo. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

Entregarse a la experiencia del cuerpo llegan a identificar y conocer la percepción corporal, permitiendo vivenciar la totalidad de las sensaciones, sensaciones que permitirán transformación del trauma. (Levine,1999). Por lo tanto, el escáner físico sirve como una herramienta para adentrarse a la percepción y a la sensación corporal, ya sea para identificar un dolor, una tensión o como una herramienta revitalizadora y que le permita sentirse viva. En palabras de una de las mujeres participantes:

> A mí me pasaba con el escáner que los músculos como que los sentía más revitalizados o como la sensación corporal revitalizada. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

El escáner corporal se reconoce como un modo somático de atención, una posibilidad de encontrar una sensación y/o percepción corporal que permiten identificar el estado del cuerpo, prestando atención “a” y “con” él. Esto podría dirigirse a buscar y a encontrar una instancia asistencial de alivio a lo que se padece. María lo relata así:

> A mí me gustó mucho el escáner que se hace del cuerpo, como el que yo andaba viendo siempre… viendo el exterior, pero no el interior, entonces, me ayudó a conocerme a mí misma. A sentir que eso… que soy una persona que está acá y eso es lo que en realidad me ha ayudado mucho en la concentración, en la pausa… del quehacer de la rutina de la vida y… es eso más que nada. Me siento aliviada, no aliviada, sino que me siento liviana. (María, 83 años, entrevista grupal).

De acuerdo a lo anterior el escáner permite, prestar atención al cuerpo y con el cuerpo, entregando información valiosa sobre las sensaciones. También permite reconocer el estado en el que se encuentra el cuerpo, logrando restablecer la conexión con la mente. Finalmente ayuda a entregar un recurso a quien que lo practica: el saber que hay. Mediante el entendimiento de la experiencia, se puede asumir control y ejercer la agencia necesaria para satisfacer alguna necesidad. Es decir, puede provocar un gran acto creativo, innovador y amoroso.

Queremos explorar cómo el yoga forma parte del pluralismo asistencial y fomenta prácticas innovadoras. El escáner corporal promueve la reconexión

del cuerpo, que es lo que se pierde tras las vivencias traumáticas. Al volver a conectar el cuerpo, las sensaciones y la mente, se recompone la agencia disminuida por el trauma y la disolución, ya que un estado disociado. Dificulta tomar las mejores decisiones.

6.3.2 Reemplazar el juicio por curiosidad

> “El objetivo no es hacer «bien» las posturas, sino ayudar a los participantes a notar qué músculos están activos en diferentes momentos.” (Van der Kolk 158).

El objetivo de reemplazar el juicio por la curiosidad es fundamental en una clase de yoga informada sobre trauma. Implica abrirse a indagar el cuerpo de manera curiosa, soltando la autoexigencia, la comparación e incluso poder hacer algo distinto a lo acostumbrado. En el caso de la mujer que tiende a exigirse siempre demasiado y compararse con otras, al escoger un ejercicio adecuado a ella y lograr identificar que “no debe hacerlo bien”, sino estar más atenta a su cuerpo, sus músculos, lo que piensa y lo que está sintiendo; le permite adentrarse a la aceptación como un gran acto de volver a elegirse. En palabras de una de las mujeres participantes:

> Entonces yo antes… me exigía yo demasiado a mi cuerpo… en cambio exijo, pero exijo de forma relajada. En fin, que esto es para mí… que no el arrastrarme y el estar era para otros, sino que ahora lo estoy haciendo para mí misma y eso es lo que me ha ayudado” (María, 83 años, entrevista grupal).

Dentro de una práctica de YIT, se trabaja el no juicio con el afán de que la persona pueda evitar llevarse a un límite insano y hacerse daño. Una experiencia traumática deja un yo fragmentado, desconectando y afectando la mente y el cuerpo. Por eso, los sobrevivientes de trauma pueden ser muy críticos consigo mismos y con sus cuerpos (Trauten, 2022). El no juicio permite restablecer esa conexión, permitiendo prestar atención al cuerpo y reconciliarse con él. Así lo cuenta Pamela:

> A mí me sirvió como abrazar esa parte de mi cuerpo que no me gustaba o que me dolía y que estaba tensa para estar más consciente de lo que yo necesito y de que tengo que preocuparme de mi (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Una experiencia corporal siempre será subjetiva, pero está determinada por su intencionalidad. Esa intencionalidad estará marcada por el deseo y por acciones que pueden ser transformadoras, como la curiosidad. Una experiencia libre de juicio puede favorecer el enfoque de la experiencia propia, sin comparación. María cuenta lo que piensa al respecto:

> Siento que en general eso es dañino… si estaba haciéndolo bien o mal… estaba haciendo el ejercicio de acuerdo a lo que yo podía hacerlo. Así que no me cuestioné mayormente, si lo estaba haciendo mejor o peor que mi compañera… trataba de hacer lo mejor. (María, 83 años, entrevista grupal).

El día de la práctica donde se propone reemplazar el juicio por curiosidad, percibí que la curiosidad ganaba siempre ante el juicio. Al ofrecer la posibilidad de elegir, se fomentaba también la curiosidad de preguntarse: “¿hasta dónde puedo llegar hoy?”. Así lo expresa una de ellas:

> Yo traté de buscar mis límites. Ver dónde podía llegar con mi propio cuerpo en una postura y tratar de exigirle un poquito más hasta que ya veía que me molestaba (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Sin embargo, en la entrevista pude notar que algunas anhelaban lograr hacer ciertos ejercicios que, en el momento, no eran posibles debido a la condición física en la que se encontraban:

> Ya a ver como qué a nivel…de pucha, ya como todos están de pie o en el suelo y yo tengo que estar en la silla, que alguien como que pueda fijarse en eso no, pero conmigo sí... pero hoy día siento que ya no es un tema, ya no es un juicio de estar ahí en el paredón de fusilamiento… yo me veía con el equilibrio… alguna vez me va a tocar a mí poder hacer equilibrio ... [risas]. (Romina, 54 años, entrevista grupal).

Ahora bien, con la práctica libre de juicio se aumenta la atención interoceptiva, ya que invita ir hacia adentro, al sentir, a estar presente y a observar lo que se está haciendo con interés, sin crítica. Sumado a esto, aumenta la atención de manera más curiosa a los pensamientos, sentimientos y sensaciones. De esta forma, esta actitud genera una reconexión de la mente y del cuerpo, llevándonos a lugares de poder y agencia del propio cuerpo. Esto se logra a través de reconocer la experiencia corporal, ya sea con movimiento, estiramiento o incluso en la misma quietud del cuerpo.

Finalmente, más en el trasfondo de escoger la curiosidad en vez del juicio, la curiosidad es un factor importante para adentrarse en la sensación física y partir desde su sanación. La curiosidad nos abre caminos y un campo de posibilidades; nos permite indagar a través de lo corporal, usarlo como sujeto de la experiencia y percibir lo que sentimos, usando el cuerpo como una vía para la curiosidad.

Abordando este punto de reflexión a nivel colectivo, podemos caracterizar la curiosidad como un factor que apoya los demás recursos del YIT. La curiosidad podría ser utilizada para indagar sobre el cuerpo. Tras un evento traumático, la persona puede quedar en estado de shock que le impide volver a mirarse, esto sucede también a nivel colectivo, lo que hace que ciertas cosas se normalicen culturalmente, como podría ser la desconexión física o el no mirarse. Si se incentiva al grupo a ir de manera curiosa en la práctica, liberándose de algún comentario destructivo, podría favorecer a que el grupo completo pueda descubrir lo que hay en su interior. Por otro lado, la curiosidad podría ser un punto clave para decidir optar por otras vías médicas, probar algo que nunca hayan probado y ver que tal les funciona.

Comprendemos, así como la práctica constante de la curiosidad puede aportar en el aspecto físico, de observar y qué tan lejos se puede llegar en una postura. Así lo cuenta Pamela, cuando habla de su curiosidad respecto a identificar sus límites físicos:

> Un desafío de ver hasta donde me puede llegar y pensar ¿podre otro poquito? y era así como el avance de cada vez, por ejemplo, las torsiones igual a mí me cuestan un poco, como que me tira algo no sé dónde, pero trataba de hacer otro poquito y otro poquito me dolía y ya … es como ir viendo cómo el cuerpo avanza... no sé un desafío. (Pamela, 54 años, entrevista grupal).

6.3.3 Fomentar el acto autocompasivo para potenciar la confianza y el amor propio

> “Un trauma vivido puede causar una sensación de impotencia, falta de agencia o sumisión, confusión sobre sus deseos y necesidades y, por lo tanto, falta de confianza en sus propios instintos.” (Trauten, 2022 85).

He reconocido, con esta categoría de análisis, que como gran acto de autocompasión hacia mí misma, como facilitadora de YIT e investigadora, dentro de mis propias notas de campo, mientras me dirigía al lugar donde realizamos las prácticas, anotaba lo que iba sintiendo: mi experiencia corporal, mis sensaciones físicas, lo que estas me hacían sentir y pensar. Esto me permitió reconocer, por ejemplo, que el lugar físico de la casa era más apropiado para mí. Al proponer ese lugar y ver que las demás estaban de acuerdo, ejercí mi propia agencia en favor de mi bienestar físico, emocional y mental. Notaba que, a veces, un cierto espacio físico, me mantenía más tranquila atenta para facilitar, participar y observar la práctica. Además, al leer mis notas podía identificar mis propias percepciones y sentires mientras me trasladaba. Fui también reconociendo los tiempos y la energía física que requería para hacer, lo que me reveló saber que, al comienzo, los días escogidos para las prácticas no eran los más adecuados para mí a nivel de tiempo de traslado y congeniando otros quehaceres de la vida. Al comienzo del programa, los días fueron lunes y miércoles, por lo que logré realizar el cambio a martes y jueves y estar más cómoda y apta tanto para facilitar como para investigar. Estos pequeños pero grandes actos de reconocimiento de las pulsiones, que se muestran sólo al permitirse sentir, generando confianza y amor.

Con el recurso de la autocompasión, nos adentramos entonces en el campo de la restauración de la confianza y del amor propio, la cual también es parte, y muy fundamental, de una práctica de YIT. Un trauma puede tener un impacto perjudicial en múltiples dimensiones de la vida de quien lo experimenta, tanto a nivel físico, mental, emocional o en su autoimagen (Jimeno, 2001).Es fundamental abordar el aspecto emocional como parte fundamental del proceso de sanación. Tal como dice Baer, es necesario incorporar otros sistemas médicos para lograr abordar los aspectos involucrados en la sanación.

De esta forma, abordar la autoconfianza que se pierde tras vivenciar experiencias complejas es fundamental. La autocompasión fomenta el respeto y el cuidado a el propio cuerpo, tomando conciencia sobre el sentir respecto de sí misma y del cuerpo. Esto se logra, por ejemplo, con la intención enfocada en sentir e identificar la experiencia corporal que aparece, para identificar hasta dónde llegar de manera más amorosa. Cuenta María:

> Yo siempre los hago hasta el momento en que siento el dolor porque para mí no me conviene sentir el dolor; ósea, forzar demasiado el ejercicio, porque puedo echar a perder más lo que tengo… entonces lo hacía hasta el momento en que ya sentía que me iba a venir el dolor y lo dejaba. (María, 83 años, entrevista grupal).

Se dice que para hacer yoga hay que ser flexible, fuerte e incluso delgada, pero eso en absoluto es así. Sin embargo, una práctica continuada puede aumentar la flexibilidad y la fuerza, pero no solo la física, sino también la mental y emocional. Cuando practicamos algo que es más complejo de realizar para el cuerpo, puede causar niveles de frustración, inseguridad, entre

otras. Pero tener la alternativa de escoger cuánto tiempo y hasta donde practicar permite una sensación de flexibilidad que impacta en una mente que se ha vuelto rígida para defenderse, o en una emocionalidad frágil, que tal vez, se frustra al primer intento. Y así se logra abordar la mente y la emoción para llegar a la restauración completa. Pamela cuenta cómo, de manera autocompasiva, llega a sus límites de ciertos ejercicios:

> De mi parte puedo decir que lo intentaba, si sabía mi límite no lo intentaba como tenía la oportunidad de decidir hasta dónde lo intentaba… hasta donde podía a veces con el equilibrio ahí como que medio me costaba un poco… pero encontraba mi límite y lo intento un tiempo si no puedo descanso, pero no me exigí tampoco. (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Algunos ejercicios retadores, que se propusieron durante la práctica, como el equilibrio, están escogidos justamente para fomentar la perseverancia con amor, sin exigencia y para aprovechar la instancia de “intentar” o “probar” y ver si resulta tal ejercicio, o seguir probando hasta que resulte:

> A mí igual me pasó con el ejercicio de equilibrio que me costó un poco, pero como que paraba y seguía. Después como que perdí un poco el equilibrio y lo volvía a intentar, pero tampoco iba como exigiendo tanto, porque igual como llevaba harto tiempo sin hacer ejercicio, así que hasta donde podía. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

El ejercicio retador puede permitir, por otro lado, la confianza y el amor en sí misma. A pesar de ser una propuesta estimulante, podría ser enfrentado como un desafío que se quisiera atravesar. Como comenta Sofía:

> Para mí el del equilibrio fue el que más me costó, pero me gustó, lo intenté hacer varias veces, hasta que me saliera, para poder lograr eso y ver con qué lado podía más que con otro. Y después llegué a la casa intentándolo, pero… [risas]... sí me gustó porque me di cuenta que me costaba mucho entonces lo intenté de nuevo y de nuevo hasta que ya por lo menos con el lado izquierdo que era el que me costó más, lo logré en la casa [risas]... (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Un desafío enfrentado y atravesado puede restaurar la confianza que se pierde tras un evento traumático, como un acto de violencia (Jimeno, 2001). Por eso, es fundamental abordar el aspecto emocional para una sobreviviente de trauma. Propuestas sobre ejercicios más desafiantes y que apoyen la perseverancia, favorecen la transformación de la experiencia corporal, fomentando el intento de un ejercicio y van empujando a que esa confianza y amor perdidos regresen a ese cuerpo que tuvo que disociarse en su momento para seguir viviendo.

Ese recurso necesario igual que el anterior, es la curiosidad. Podemos analizarlos de manera global. Partiendo desde una cultura más autocompasiva o curiosa, se puede llegar a fomentar el pluralismo asistencial, a su crecimiento y, mejor aún, a la conservación de la salud en todas sus dimensiones, a ayudar a las personas enfermas a que logren restaurar su estado de salud.

6.3.4 Mindfulness: Un camino hacia el momento presente en total consciencia

> “No estar completamente vivos en el presente los mantiene más aprisionados en el pasado" (Van der Kolk, 2014, 72).

La práctica del *mindfulness* es una gran herramienta del yoga, sus prácticas espirituales ayudan a manejar la ansiedad, los momentos angustiantes y las preocupaciones excesivas, entre otras cosas. El estudio de Ramírez y Pineda (2016) demuestra que esta práctica ayuda a mantenerse más presente en las actividades diarias, a aumentar la conciencia de sí mismas y ayudan a sobrellevar las situaciones de su día a día.

El *mindfulness* puede ser una posibilidad más para mejorar el estado de salud mental y emocional de una sobreviviente al trauma. Puede complementarse con otros tratamientos, sea farmacológicos y psicológicos, ya que ayuda a manejar de forma amable los pensamientos intrusivos, la ansiedad y la falta de concentración, entregando además un recurso para conectarse con sigo misma, reconociendo sensaciones a través de la experiencia simple de respirar. De una manera similar, las mujeres participantes comparten su experiencia cuando hablamos del *mindfulness* como:

> Sí hay cambios, para mí, cuando me pones en estado de presencia, para mí es como estar de vuelta en casita, para mí es como… bien grato volver a ese espacio. (Rocío, 38 años, entrevista grupal).

> A mí me sirve para concentrarme, sobre todo la respiración, concentrarse en la respiración me sirve mucho para relajarme y para volver en sí mismo. (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

El momento presente ayuda no solo a mantener la calma en alguna situación adversa, sino también a tener conciencia de sí mismas. Así lo comenta una de las participantes:

> Pienso en todo lo que tengo que hacer… y en ese momento lograba estar sintiéndome yo, como una sensación específica del tacto, por ejemplo, poder sentir mi cuerpo… como estar consciente de mí y eso es como un poco tener un centro. Logro un punto porque por lo general nunca lo logro y estaba ahí en ese momento, lograba sentirme, lograba estar centrada en mi (María, 83 años, entrevista grupal).

Esta experiencia describe el momento presente con el cuerpo, y que, al percibirlo y notar ciertas percepciones propias, se pueden transformar. Así es como un estado de distracción o pensamiento excesivo puede convertirse en uno de total concentración, simplemente prestando atención a la respiración. Romina, por ejemplo, relata que:

> A mí me sirvió para parar la mente, porque la mente siempre va rápidamente, como que vuela pensando en muchas cosas que uno tiene en la vida o que tiene que hacer, me servía como para parar un poco” (Romina, 54 años, entrevista grupal).

Un estado de presencia puede generar un cambio en la experiencia corporal interna del propio cuerpo, pero también puede causar una percepción de un entorno más calmo y seguro. Merleau-Ponty (1947) dice que el cuerpo es la percepción misma y tiene una relación con el mundo. Al observar y participar de un espacio donde hay seis mujeres que están del todo atentas, se logra percibir un ambiente en general tranquilo, contagioso, agradable de vivenciar, donde tal vez deja de doler lo que me dolió en el pasado, ya que en este mismo instante ya no me está pasando. Levine lo expresa en esta frase: “Cuando aprendemos a estar presentes, el pasado carece de importancia.” (Levine, 1999, 51).

La presencia aporta significativamente a estar más en una misma, como también a observar un entorno tranquilo. Si ese entorno es agradable para quien lo vivencia, puede contagiarse de él. Así dice Rocío al respecto, sobre cómo se sintió a la hora de practicar el *mindfulness*:

> Es un momento de presencia, de gratitud, y más encima estaba en un entorno super agradable, compartiendo con ustedes, entonces sí me llevaba a estar en presencia y a observarme muy rico. (Rocío, 38 años, entrevista grupal).

Los beneficios se experimentan en el mismo momento de practicar la presencia y con el hecho de entregarse a sentir el ahora. Es así como se puede conocer que el YIT si puede ser una forma de asistir el trauma. Mediante sus recursos, como el mindfulness, se puede abordar el amplio

espectro de lo que es un cuerpo enfermo, como una alternativa al tratamiento convencional. El recurso de la presencia enfocada en el ahora se vincula de manera singular con el cuerpo, con la mente, consigo misma. Una de las mujeres, María, cuenta su experiencia al hablar de este ejercicio:

> Siento que en esos momentos es como... como aquí y nada más después, eso es lo que en realidad me ha hecho… como estar aquí y ahora… estar más en mí, poniendo atención en el ejercicio que era y trataba de hacerlo bien, de acuerdo a mi cuerpo. (María, 83 años, entrevista grupal).

Gracias a practicar la atención al momento presente, y sentir la percepción corporal, tal como describen Merleau Ponty (1945) y Csordas (1997), podemos llegar a entender cómo nos sentimos. Será el cuerpo el vehículo que permita identificar las sensaciones y las percepciones. Esto nos lleva a comprender las necesidades y los requerimientos físicos y nos permite la sensación de estar a cargo (Van der Kolk, 2015).

Yendo al lugar de práctica, cuando, la micro iba tan lento que pasaba el tiempo y se acercaba la hora del encuentro, y aún quedaba distancia por recorrer. La ansiedad y angustia aparecían y la incomodidad en mi cuerpo se hacía notar. Fue importante para mí habitar el momento presente y hacer uso de esta herramienta de autorregulación, tanto para la experiencia anterior como al ser partícipe de las prácticas y facilitar la sección, ya sea en el inicio, en el desarrollo y en el término de cada sección. De igual forma, cuando desarrollamos la entrevista grupal, unos segundos de respiración y de observación interna, me habilitaron el espacio disponible de escucha, observación y comprensión de lo que estaba sucediendo, y así lograr facilitar un ambiente seguro, cómodo y disponible para conversar durante de la

entrevista. La respiración, el habitar el cuerpo y observar sus sensaciones me ayudaron a mantener mi mente enfocada en mí y no en las adversidades que me generan algún conflicto.

Concluyo entonces con esta cita de Van der Kolk: “El reto en el tratamiento de los traumas no es solo manejar el pasado, sino, incluso más aún, mejorar la calidad de la experiencia diaria.” (Van der Kolk, 2015,78).

Una experiencia traumática puede arruinar la vida en todos sus sentidos: en nuestras relaciones, en cómo vemos el mundo al percibirlo como un lugar peligroso, en nuestras propias reacciones, sea al estar en un estado constante de congelamiento, hipervigilancia o huida. Es por eso que, al lograr habitar un presente sin peligros, donde haya calma y se sientan seguras con su cuerpo a nivel individual y a nivel colectivo en el entorno que habitamos, se mejora la calidad de la experiencia en el día a día. Comenzamos a reaccionar mejor y tenemos más control del cuerpo y sus reacciones. Se suma a lo más importante: volver a habitar de manera armónica el cuerpo en el mundo, transformando la experiencia del trauma en una experiencia de estar a salvo.

Se reconoce también el *mindfulness* como un recurso clave para mantener la calma en momentos difíciles. Si culturalmente estuviera más presente, muchos dolores y padecimiento disminuirían hasta desaparecer. Lo que muestra también el grupo de estudio es que, al practicar un momento de presencia, todo vuelve a la calma, a la tranquilidad e incluso a estar más concentrados.

El trauma vive en el pasado, pero vuelve siempre al presente. El cuerpo y la mente se quedan atorados en la vivencia que ya pasó, excluyendo la posibilidad de agencia y la salud. Por eso que se vuelve un recurso importante de fomentar como sistema médico, ya que ayuda a disminuir los factores de ansiedad, los pensamientos intrusivos– enfermedades que usualmente afectan el nivel mental y emocional de una persona.

6.3.5 Restaurar el tiempo, el ritmo y la sincronía

El tiempo, el ritmo y la sincronía se ven perjudicadas en una persona que vive situaciones complejas, como lo es un trauma. Trauten indica que el tiempo se interrumpe al sentirse atrapada en el propio dolor. Podríamos decir que es como un eterno congelamiento o un eterno estado de lucha o huida. No hay un tiempo clave donde se comprende que el suceso ha terminado.

A la hora de practicar YIT, una herramienta clave es poder indicar cuánto tiempo va durar el ejercicio y contar en voz alta ese tiempo. Esto permite que, por suave o intenso que sea el ejercicio propuesto, tenga un límite de duración, permitiendo que aumente la tolerancia a la sensación, sabiendo cuánto queda para que termine. El ejercicio de poner un límite de tiempo establecido puede generar una sensación de seguridad, como lo indica una de las participantes:

> En este sentido, cuando tú dijiste tiempo, vamos a hacer cuatro minutos y empezaste a contar, eso me ayuda a mí, por lo menos en el tema ansioso de no quedar así...como…hasta cuando, porque de repente igual vienen esos pensamientos intrusivos y sabes ¿hasta cuándo tengo que hacer esto?, ¿será hasta mucho rato? o dejarme estar y

> entonces como que hay un pensamiento intrusivo todavía molestando y por eso me lo calmaba y decía ya, estoy bien y voy a estar tanto tiempo, alguien me está guiando y eso me da seguridad. (Rocío, 38 años, entrevista grupal).

De la misma forma, Van der Kolk señala para que sirve comentar el tiempo de duración del ejercicio a quien lo práctica:

> Un buen maestro de yoga nos animará simplemente a observar cualquier tensión mientras medimos lo que sentimos con el flujo de nuestra respiración. «Mantendremos esta posición durante diez respiraciones». Esto nos ayuda a anticipar el final del malestar y refuerza nuestra capacidad de lidiar con la angustia física y emocional. Ser conscientes de que todas las experiencias son transitorias cambia la perspectiva sobre nosotros mismos. (Van der Kolk, 2014, 260).

Comprender que todo tiene un tiempo de caducidad permite ampliar la capacidad de tolerancia, ya que podemos saber cuánto va a durar y resistir ese tiempo, comprendiendo internamente que llegará a su fin. Romina lo expresa muy bien al decir:

> Me ayudaba bastante lo del tiempo porque me ayudaba básicamente para poder saber si aguantaba otro poquito o en realidad no, era mucho y cambiaba. (Romina, 54 años, entrevista grupal).

Además, permite entregarse al ejercicio. Aporta a combatir la falta de concentración y la ansiedad y a la recolección de las sensaciones al cuerpo. Cómo manifiestan otras mujeres:

> En eso siento que me concentraba más, decir ya son estos diez segundos tengo que estar en este movimiento haciendo esto, eso me gustó igual porque, así como ya estoy aquí y tengo que hacer esto y como que el cuerpo igual se va acomodando a esa postura a sentir tu propio cuerpo en ese momento (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

> A mí me sirvió para concentrarme, porque de repente como que la mente se vuela un poco, y como que se distrae y saber qué tiempo era, igual para estar ahí pendiente del momento. (Pamela, 44 años, entrevista grupal)

> El tiempo para mí, por mi atención era demasiado, como que a veces lo notaba un poco mucho y entonces tenía que dejarlo. (María, 83 años, entrevista grupal)

Por otro lado, como dice Trauten (2020) la sincronía, la entendemos como la capacidad de mover el cuerpo y poder fluir de manera sincrónica con las demás personas sin esfuerzo. Pero cuando vivimos un trauma, esto se ve claramente afectado: se siente congelamiento o estancamiento y no poder fluir libremente ante las circunstancias que se presentan.

Hubo algunos ejercicios durante la práctica que permitieron fomentar un cambio desde un estado de hipervigilancia o de congelamiento a un estado más tranquilo, basado en la confianza, permitiendo que la practicante pueda reencontrarse con el flujo de su cuerpo y tomar las decisiones más pertinentes para sí misma de manera transformadora:

> Me sirvió para sincronizar un poco mis movimientos. No sé si estaba haciendo con una pierna, mucho rato con esta, me toca la otra, no sé, o el brazo y así como que me podía ordenar con mis movimientos. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

Por último y en cuanto al ritmo; específicamente los internos como la respiración, la tensión, relajación muscular, el poder conciliar el sueño o mantenerse atenta a lo que se está haciendo; puede verse afectado por un trauma. El trauma desconectar mente y cuerpo en una persona y le hace más difícil comprender que se está tensa, porque no se percibe la sensación de tensión. Es decir, está disociada de la mente que puede sentir el cuerpo. Pasa igual con la emoción, que no se logra sentir o que cuesta identificar si tal situación hace sentir bien o no realmente.

Justamente lo que permitiría una práctica como esta es entregar un espacio apto para retomar los ritmos internos y lograr redescubrir ese ritmo propio nuevamente, mientras también va encontrando la sincronía y el ritmo de lo que está afuera. Levine (1999) afirma que el ritmo biológico natural es importante a la hora de transformar un trauma; se debe conocer los ritmos biológicos naturales y el tiempo que necesitan para su desarrollo. Una forma de dar paso a esto es permitir las sensaciones corporales que están en el cuerpo, dar tiempo y espacio para identificar dichas sensaciones a través de la experiencia corporal que nos ayuda a ahondar en esas percepciones y lograr identificar el ritmo propio.

Cuando se da espacio a la experiencia corporal, por ejemplo, al comentar cuánto tiempo va a durar el ejercicio, la practicante puede adentrarse con total confianza en su cuerpo y en lo qué decide hacer, porque sabe que son solo diez segundos y esto le permite ahondar más profundamente en su experiencia. Lo que, a su vez, entrega una gran información sobre sí misma, la percepción y sensación física, lo que dice Csordas sobre los modos somáticos de atención, en donde con pequeños segundos, se logra ir ampliando la ventana de la tolerancia.

En cada ejercicio cuya duración se conoce promueve, además, encontrar un ritmo propio que sea adecuado según las propias necesidades y retornar, por otro lado, la sincronía, permitiendo que todas participen a sus propios requerimientos, sin compararse entre sí incentiva que todas vayan teniendo pequeños actos agentivos pro bienestar de su cuerpo. Y no solo eso, sino que

también estimule una conexión el cuerpo, la mente y la emoción. Estos tres aspectos (tiempo, ritmo y sincronía), Aislados o relacionados fomentan, en prestar atención al cuerpo, a través de lo que se va sintiendo y poniendo foco en lo que va sucediendo en el momento presente, restaurando tal conexión. María lo expresa de tal forma:

> Yo en esos tiempos que dabas, yo sentía que era mi persona, que era yo la que estaba en ese momento disfrutando de… de algo mío. (María, 83 años, entrevista grupal).

En este comentario se observa una reconexión con el cuerpo y los sentimientos al expresar: “yo sentí que era mi persona, que era yo la que estaba disfrutando”.

Estos recursos serían muy importantes dentro de una cultura, debido a que un trauma rompe la relación de estos tres recursos. Si se logran restablecer, en un grupo social incluso a nivel cultural, se podrían evitar muchas experiencias traumáticas. De la misma forma, permitirá y favorecerá totalmente en la reposición a nivel individual y, si es un grupo, se puede hacer colectivamente, fomentando la agencia con intención de bienestar.

6.3.6 La interocepción y propiocepción

Para comenzar, quiero exponer brevemente lo que entendemos por *interocepción y propiocepción*.

El primer concepto, *interocepción,* se abordó brevemente en el marco teórico y nos referimos a la capacidad de la persona para reconocer un estado interno del cuerpo mediante las señales que se perciben de manera interna, como el

ritmo cardíaco o la temperatura. Es decir, las señales que muestran los órganos internos del cuerpo.

El segundo concepto, la *propiocepción*, es la capacidad del cuerpo para sentir el movimiento, para reconocer la acción y la ubicación de este en el espacio.

Ambos términos están estrechamente relacionados con la capacidad de identificar una experiencia física y poder tomar una implicancia al respecto. Esto es sumamente importante, porque tras un evento traumático es difícil tomar decisiones; se vuelve complejo sentir lo que le sucede al cuerpo internamente y también reconocer el cuerpo en el lugar donde se ubica y cómo se mueve en el entorno. Esto ocurre porque el trauma suele ser un evento que sucede de forma rápida, abrupta, con alta carga emocional, provocando un modo de defensa que perdura en el tiempo. Esto impide la realización de la descarga energética y emocional y, por eso, la sobreviviente queda en un estado permanente de congelamiento, huida o lucha.

La pregunta es ¿de qué forma podemos restaurar el cuerpo?

Vamos a abordar esta pregunta primero con cada término por separado e identificar cómo las mujeres experimentaron estos aspectos en sus propios cuerpos y experiencias, durante la práctica, para la restauración y recuperación de sí mismas.

La interocepción es clave para percibir y sentir qué le sucede al cuerpo de manera interna. Uno de los aspectos claves en el yoga es la respiración. Siempre se pone énfasis en respirar, en ponerle atención a cómo se está haciendo, inhalar y exhalar por la nariz, darle tiempo y hacerlo lentamente para ir sintiendo, de a poco, el beneficio de un buen respirar.

Exploramos aquí las experiencias que compartieron sobre la respiración como forma de reconocer la interocepción:

> Acá hay una respiración, hay otra guía, entonces como que me queda eso perdurando por más tiempo siento yo… Entonces sí… me ha ayudado a que… yo en mi casa…ooh…Estoy más tranquila, no estoy actuando tal vez más para afuera y sí he notado el beneficio. (Rocío, 38 años, entrevista grupal).

> Pero ese momento es para eso… Como para sentir el tomar aliento, para poder seguir y esa respiración, yo antes nunca, nunca, nunca la había sentido… Así como yo respiro… [risas]… es como un movimiento tan involuntario, pero que no me había dado cuenta de que lo hacía. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

La respiración la abordamos como una herramienta clave interoceptiva, que genera calma y que permite ir al reconocimiento. Sin embargo, la intencionalidad es clave aquí, porque hay muchas formas de respirar. La mente puede estar en cualquier lugar y perderse entre pensamientos y pensamientos reiterativos. Por eso, tener una intención, una acción bien dirigida, permite asumir por esta experiencia corporal que se quiere recuperar. Con la invitación a concentrarse en la respiración, dentro de las posibilidades de cada una, comentan cómo ha sido para ellas la respiración:

> Lo único que para mí fue como la disciplina de respirar… de ver una cosa que… te puede concentrar en ti misma…darte el tiempo para ti…y eso fue lo más importante. (María, 83 años, entrevista grupal).

La respiración, como recurso y método asistencial, puede favorecer en la transformación de reacciones en la vida cotidiana, ante ansiedades, preocupaciones excesivas o desarmonías que muchas veces quedan sin ser atendidas por sistemas más convencionales, como la tensión o la frustración. Pamela cuenta cómo le ha servido utilizar la respiración como recurso en su diario:

> A mí me ha servido la técnica de respiración. La aplico en mi diario vivir, para relajarme, para enfrentar situaciones, incluso le estoy enseñando a mi nieta igual, porque tiende a frustrarse un poco. (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Otro aspecto de la interocepción podría ser, por ejemplo, los latidos del corazón. Luego de hacer cierto ejercicio que podría generar alguna excitación o cansancio, se entra en calma. Muchas veces se invita a sentir la respiración o percibir los latidos del corazón. La atención a esta cualidad interoceptiva puede ayudar a la persona a percibir alguna sensación particular, que le pueda dar indicios de lo que está necesitando en ese momento.

Sin embargo, a pesar de tener una intención favorable para quien lo practica, también puede causar alguna incomodidad. Las sensaciones y percepciones siempre van a estar íntimamente ligadas a lo que es la propia experiencia corporal, por ser que es subjetiva y varía según la percepción que ha tenido del entorno. Una participante lo expresa cuando hablamos de los sentidos internos. Mientras la mayoría expresaba agrado al darse el espacio para sentir o percibir algún aspecto interno, una mujer expresó incomodidad, y otra señaló que, en verdad, el ejercicio de ir a captar sensaciones internas para trabajar la interocepción le generaba distracción:

> Aaah yo me voy en la media volá… [risas]… yo entro así en el vació a escucharme y pum…empiezan los mensajes almicos [sic[1]], siii ahí tengo que ponerme en tierra porque sí me quedó muy en la volá y de repente pierdo el hilo contigo, Así que ahí tengo que estar pendiente de volver. (Roció, 38 años, entrevista grupal).

> A mí ese tipo de cosas siempre como que me han desconcentrado un poco porque yo…no sé por qué, pero yo siento muy fuerte el latido de mi corazón así haya incluso un poco de barullo, yo lo siento aquí fuerte… ya cuando estoy en silencio o en tranquilidad; es como que no sé, tuviera un concierto aquí muy fuerte. Entonces a veces me desconcentra mucho. (Pamela, 54 años, entrevista grupal).

En contraste con otras mujeres, hablan de agrado o relajo al permitirse irse hacia dentro y entregarse a las sensaciones internas:

> Cuando íbamos para adentro me centraba mucho en mí y me relajaba. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

> Eso me ha ayudado mucho a verme más por dentro. Entonces, eso es lo que en realidad a mí me ha hecho… la mayoría de los ejercicios. (María, 83 años, entrevista grupal).

Ahora, cada experiencia es única, porque cada cuerpo también es único, y no todos los recursos, técnicas e incluso sistemas médicos pueden ayudar a todas las personas a sentirse mejor. Tras ver que los sentidos internos no necesariamente pueden ayudar a conectarse con una experiencia corporal que favorezca la elación con una misma y entregar información valiosa para tomar alguna decisión sobre lo que le está ocurriendo al cuerpo, es que también se trabaja la atención a lo externo respecto el cuerpo.

[1] [sic], La palabra “mensajes almicos”, hace referencia a que Rocío, dice ser canalizadora y recibir mensajes.

La propiocepción es la forma de observar o sentir el cuerpo en el entorno, sus movimientos y su ubicación, para poder reaccionar ante los estímulos del ambiente de manera sincrónica. Así lo expresa una de las participantes en respuesta a la pregunta de qué notaron al estar presentes respecto de sus propios movimientos y la ubicación de su cuerpo en el espacio:

> Hacer un movimiento detenido y con lentitud ha sido como más potente de poder decir… oye mira cómo se mueve mi brazo y cómo afecta toda la articulación, la musculatura… todo… es como ser consciente del cuerpo y no tan mente, sino que … de sentir el cuerpo físico porque esa es la diferencia… de poder ser consciente como el cuerpo, el músculo y el hueso se mueven… es ser y mirar el movimiento ¿cómo el cuerpo es capaz de hacer eso? y de sentirlo internamente… eso es como que me shhh… (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

El observar ciertos movimientos que hace el cuerpo con detención, como puede ser el movimiento de un brazo, permite profundizar en la conciencia sensorial y causa que la persona vuelva a sentir su cuerpo como un espacio seguro, apropiado para sentir.

Por otro lado, y por diversos motivos, las mujeres pueden pasar mucho tiempo sin mirarse, sin observarse y, cuanto menos, sentir su cuerpo y diferenciar cómo se está moviendo, ubicado en un espacio físico. Un acto innovador durante las prácticas es entregar momentos repentinos donde se invita a observar, sentir alguna parte del cuerpo, cómo se mueve y cómo se ubica en el espacio. María, comenta cómo se da cuenta, al practicar la propiocepción, de que antes no se observaba:

> Yo… lo que me paso a mí… de que… en realidad, yo jamás me di ese trabajo, de verme a mí misma, de darme incluso de… mirarme en el espejo y ver que estoy, que soy. Y que soy una persona que tengo… que tengo cabeza... que tengo tronco, extremidades, que tengo todo y no… el trajín del día a día, no me daba el espacio por mucho…mismo

> no me di nunca el espacio de verme. (María, 83 años, entrevista grupal).

Para Sofía, el hecho de permitirse sentir alguna parte de su cuerpo, o incluso el cuerpo completo, le permite conectarse con la gratitud o identificar un dolor y ver qué se puede hacer:

> El de sentir esa parte precisa de… que por lo general en el cotidiano uno no lo hace, aaa... rapidito se viste y hace sus cosas, pero poder sentir una parte específica y ser consciente de eso, que muchas gracias a esto me muevo, esto… mis manos gracias a ellas trabajo… que uno está en ese momento con todo su cuerpo, o también identificando, “oh me duele un poco acá, a ver que será, por qué me duele y tratar de mover un poquito más y ver qué pasa” … entonces eso… identificar tu propio cuerpo. De hecho, me he quedado con eso con un poquito más a diario porque lo he estado practicando más. (Sofía, 42 años, entrevista grupal).

Estar tenta a cómo se encuentra y se mueven el cuerpo, y los sentidos internos puede ayudar en el reencuentro consigo misma, a conectar el cuerpo, la mente y la emoción. Cuando se pasa de la interocepción a la propiocepción e ida y vuelta, se reestablece la relación entre el cuerpo, –-que funciona como vehículo-- con lo que se está sintiendo al hacer el ejercicio mismo y lo que se está pensando. Durante la práctica de este tema --interocepción y propiocepción– se invitaba a ir variando de una a la otra para que fueran notando las diferencias que existen entre ellas. Una de las mujeres notó cuál de los dos recursos le hizo sentir mejor:

> En mi caso, yo veía para afuera y era mucho estímulo y prefería irme para adentro. Aunque era bonito el lugar, los pájaros, el árbol, pero era mucho para mí… entonces era como aahh. (Rocío, 38 años, entrevista grupal).

Otra mujer comparte su reflexión al respecto:

> En realidad, lo que es, que uno tiene que hacer una línea entre una cosa y la otra. Entonces eso es lo que en realidad hace esto…de que uno tiene la capacidad de querer tener la capacidad de observar afuera, pero también para adentro. Entonces, eso es lo que yo…para mí ha significado. Si, en realidad uno muchas veces… no percibe el exterior, sino que es mucho para adentro o al revés está mucho para afuera y no percibe lo que hay adentro…Entonces a veces es bueno, saber que hay un exterior, pero que también hay un mundo interno. (María, 83 años, entrevista grupal).

Una variante entre transitar entre la interocepción y la propiocepción es darse cuenta que es lo que más acomoda; lo que permite identificarse, conocerse, adentrarse en el campo propio y volver a reencontrarse consigo misma. Ir recomponiendo la fragmentación producida tras el suceso traumático. Permite, además, habilitar la capacidad de distinguir qué hace mejor, al probar sentir los latidos del corazón, por ejemplo, y sentirlos tan fuertes que puede ser abrumador y luego observar cómo está sentada en la silla, mirarse las manos y sentirse más cómoda. Lograr distinguir entre la interocepción y la propiocepción y escoger, según el momento, la opción que ejercita más la calma o la tranquilidad, es parte entonces de ir con la intencionalidad por delante y la agencia acompañándola. Algunas comentan esa diferencia de los dos recursos y cómo se sintieron:

> Había tiempos en que yo me sentía que ese ejercicio me estaba dando mucha, mucha calma. Entonces de repente como que a veces necesitaba otro poquito más de ese movimiento, pero eran ciertos ejercicios y había otros que, por ejemplo, el tiempo para mí, por mi atención y mis dolores era demasiado como que lo notaba un poco largo y entonces tenía que calmar y dejarlo.” (María, 83 años, entrevista grupal).

> A mí me pasó algo similar, me gustaba el espacio del patio porque escuchaba los pájaros o el ruido de las hojas y eso me relajaba mucho, a veces si me faltaba espacio para moverme cuando estábamos en el quincho, como para mover los brazos, a veces chocamos un poco y

> podía ser algo incómodo porque estábamos muy juntas. (Pamela, 44 años, entrevista grupal)

El hecho de percibir la ubicación del cuerpo en el espacio, como también percibir las sensaciones internas, ambas pueden causar paz o incomodidad, y lo que determina la experiencia corporal.

6.4. La restauración de la agencia

La agencia se percibe durante la práctica misma, al observar a las mujeres desde el inicio, cuando nos sentamos y hacemos una orientación del espacio, un escaneo corporal, y deciden si quieren hacer ejercicios para activar el cuerpo o para relajarlo, según lo que se percibe y se siente en el escaneo. El cuerpo es el vehículo indicador que permite tomar una decisión. Podemos decir que el cuerpo es el que nos permite ir por esta intencionalidad, de hacer lo que más acomode ese día. Esta acción con propósito, de identificar para el bienestar propio, corresponde a lo señalado por Ortner: la intencionalidad se activa como un acto transformador a nivel individual, pero que es colectivo porque se percibe en un ambiente seguro, calmo y en confianza.

6.4.1 Las opciones en una práctica de YIT: permiten cultivar la seguridad en la toma de decisiones

El tema de las opciones en una práctica de yoga que se refiere a entregar dos o tres formas de hacer el mismo ejercicio, quizás con el apoyo de una silla o no, donde también se dé a elegir si hacer un cierto movimiento o permanecer en quietud. Es una gran oportunidad para que las participantes vayan

tomando pequeñas y simples decisiones por sí mismas, las que vamos a explorar en esta categoría de acuerdo a sus propias experiencias.

Esta herramienta es parte de los recursos que entrega el YIT y es algo que se puede ir observando en el transcurso de las prácticas del programa completo. Todas las participantes estaban en posturas diferentes, haciendo cosas diferentes. Se demuestra que las opciones permiten ir cultivando la toma de decisiones con la seguridad de esa elección. Estos son aspectos que se ven menoscabados tras experiencias traumáticas.

Las opciones permiten que las participantes presten atención con su cuerpo, reconozcan dentro, cuál experiencia es más agradable, sencilla y acorde a su cuerpo ese día. La percepción corporal interna, puede cambiar constantemente y, por ende, las opciones son un muy buen recurso para apoyar en ese reconocimiento en cada sección. Así comentan las mujeres

cuando hablamos sobre las opciones y reconocen que hay algunas que le acomodan más:

> A mí lo que más me gustó fue el hecho de las opciones de ejercicio, porque no todas las cosas te acomodan igual, entonces ahí uno tenía la opción de elegir entre uno y otro y eso fue lo que más me gustó (Rocío, 38 años, entrevista grupal)
>
> Igual me gustó a mí que dieras la opción de también poder hacer las dos, así como que exploraba más mi cuerpo, elegía uno el que más necesitaba y después podía hacer el otro y me gustaba también, así como interactuar con ambas opciones. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

Cuando observamos durante la práctica los diferentes cuerpos y sus capacidades, podemos distinguir que un ejercicio puede ser cómodo y fácil para un cierto tipo de cuerpo, pero que para otros puede ser muy complejo y, por ende, podría causar frustración, incomodidad o desagrado. Esto está claramente determinado por la experiencia corporal de cada una. Todas las mujeres hablaron y concluyeron que tener varias opciones fue algo que les gustó del programa. Concluye Pamela: “A mí también me pasó que el hecho de tener opciones… me ayudaba bastante” (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

Las experiencias y percepciones de las mujeres respecto de tener opciones les proporcionaron herramientas para diferenciar lo que necesitaban el día de la sección. Este recurso favorece la capacidad de probar cuál ejercicio era más cómodo, luego identificar cómo se sentían con otras opciones y, desde ahí, escoger el ejercicio más oportuno:

> A mí me pasaba que sentía lo que requería en el día. Así porque no siempre uno anda igual y necesita estirar, y yo creo que también que

> lo que pasa, es que uno se da cuenta cuál te sirve más… vas viendo si este te hace mejor, te sientes mejor o con el otro te sientes mejor (Sofía, 42 años, entrevista grupal).
>
> Yo creo que es muy sabio de verlo, de cual, y cual ejercicio te acomoda más, por eso yo también hacía lo mismo de eso de tratar de hacer los dos para estudiar cuál es el mejor (María, 83 años, entrevista grupal).
>
> Precisamente a ver qué es lo que más me acomodó… como mi necesidad y mi límite ese día y en ese momento. (Pamela, 54 años, entrevista grupal).

La posibilidad de opciones habilita a que quien las practique tenga la posibilidad de identificar cuál ejercicio le acomoda más. Las opciones tienen como objetivo fomentar, a pequeños pasos, la toma de decisiones al identificar las sensaciones que permiten ir por lo más cómodo. Por lo tanto, encontramos una estrecha relación entre agencia e intencionalidad y entre percepciones y sensaciones corporales como un medio para restaurarla.

Permitir que cada quien escoja la posibilidad más adecuada es proporcionar un espacio seguro para que la mujer pueda mirarse, sentirse y decidir la mejor alternativa. Sin embargo, en el caso de no lograr identificar la opción más cómoda. Podría también escoger lo mismo que yo estaba haciendo, mientras todas practicamos y hacerle ver que esa también es una decisión y también es elegir, aunque sea lo mismo que yo estaba haciendo como instructora.

Un evento traumático no brinda opciones a quien lo vive. La decisión y la elección que tomó en ese momento no fueron importantes. Esto es algo común entre las sobrevivientes de un trauma, lo que causa una sensación de perder el control respecto a lo que sucede en el mundo y en el cuerpo. Genera inevitablemente que las personas dejen de ser protagonistas activos de sus

propias vidas. Además, le ocasiona una sensación de desconexión e incomodidad con el cuerpo, incomodidad y no tener opción de modificarlo. Esto puede producir una falta crónica de interés en lo que respecto a su cuerpo e incluso a lo que ocurre en su vida. Para lograr transformar esta situación, la sobreviviente requiere un método apropiado que permita poder habitar su cuerpo de forma suave y confiada en lo que está haciendo. Es lo que justamente entrega el recurso de las opciones, facilitando el ritmo propio, a fin de ejercer la agencia efectiva de sus propios cuerpos, como sujeto de la experiencia, fomentando la seguridad en sí misma. Esto se logra haciendo la invitación de escuchar al cuerpo para decidir, según las señales que presenta, y variar o ajustar cualquier movimiento que se requiera, evitando el dolor o el cansancio, optando más bien por la comodidad y el descanso. (Trauten, 2022).

Finalmente, el hecho de entregar un espacio donde se pueda escoger lo más confortable favorece el aprendizaje de escoger qué hacer y, aun así, seguir perteneciendo al grupo. Aunque eso que se eligió sea algo diferente a lo que las demás escogen, permite comprender que no se tiene que ser igual para pertenecer a un grupo y que se puede ser auténtica en un grupo y ser parte de todas formas. (Macaya, 2022). Una de las mujeres comparte lo que sintió al ver que cada una escoge algo diferente:

> Yo creo que comentar que me agradó mucho el hecho de compartir espacio con personas totalmente diferentes, que nadie está con la misma condición que el otro, me agradó ver que cada quien iba a su ritmo, que no había un juicio, de por medio, con la actividad, de que cada quien estaba centrado en sí mismo y a la vez, inconscientemente, nos apoyamos el uno al otro, como que inconscientemente uno está dentro de uno, pero también cómo que se apoya, energéticamente,

> siento eso que se apoya con las personas que estamos alrededor.(Rocío, 38 años, entrevista grupal).

6.4.2 Las percepciones y sensaciones corporales habilitan la capacidad de decidir

> "Uno de los grandes retos en la recuperación de un trauma es ser capaz de lograr un estado de total relajación y de rendición segura." (Van der Kolk, 2014, 158)

A lo largo de toda la memoria hemos planteado el YIT puede ser un método de sanación ante experiencias traumáticas a través de experimentar la experiencia corporal y de restaurar la agencia perdida tras un trauma. La experiencia corporal se revela con las sensaciones y percepciones que aparecen a la hora de prestar atención a el cuerpo y con el cuerpo, por ejemplo, con un escáner físico, orientándose especialmente en el lugar, o con el mindfulness.

Estas sensaciones que aparecen al realizar alguna técnica de conexión física permiten recuperar el control del cuerpo, que se puede decidir para su beneficio y actuar de manera innovadora para restaurar lo que se ha fragmentado. Se recupera una relación armoniosa con el cuerpo, de manera más sincrónica, fluida, y donde el cuerpo vuelve a ser un lugar seguro. Así, tal cual lo comparte una de las mujeres participantes del programa:

> Yo creo…a mí personalmente me ha pasado de que he vuelto a sentir, que puedo conocerme a mí misma el hecho de respirar y relajarme al mismo tiempo siento…que estoy…me estoy sintiendo más como…como que estoy… como que soy. (María, 83 años, entrevista grupal).

Podemos decir que aquí se cumple un objetivo del yoga informado sobre el trauma: fomentar la conexión nuevamente y unificar, en primera instancia, el cuerpo sus sensaciones internas y externas; luego, la mente y la emoción. Así lo comenta Trauten: “Las intervenciones basadas en el yoga, priorizan hacer una conexión a nivel somático y luego pasar de ese punto de entrada a abordar las emociones y las cogniciones.” (Trauten, 2020, 67).

El objetivo es reconstruir la conciencia del yo, al reconectar el cuerpo, la emoción y la mente, y que la persona pueda volver a sentirse completa. Debido a que un trauma es un evento que fragmenta a la persona en muchos pedazos, causando un estado disociativo para poder protegerse de alguna forma contra el dolor (Epele, 2001), restaurar lo que se rompió es volver a unir, restaurar de a poco todo lo que se quebró.

Para acompañar a una persona sobreviviente, es clave poder recuperar la conciencia sensorial. Esto fomenta el acto de ir por una regulación emocional, evitando el acto cotidiano de ignorar lo que se siente de manera interna para huir del dolor. Y es justamente lo que comenta Jimeno cuando habla sobre el trauma: la forma más apropiada de recuperarse es la recomposición del ser por completo, considerando, por supuesto, el aspecto emocional. Podemos comprender cómo las prácticas han generado un cambio en el estado emocional. Natalia lo menciona de esta forma:

> Lo que he sentido en realidad es como que he sentido una forma de ser… como más relajada…Más una sensación de más alivio de… sentir que las cosas siempre tienen una solución. (Natalia, 37 años, entrevista grupal).

Pamela comenta su experiencia también al respecto, diciendo que:

> A mí me ha servido para mejorar mi ánimo porque estaba con un estado de ánimo muy alterado por muchas cosas que habían pasado. Entonces me ha servido para…He notado un cambio, que me he relajado más, que estoy más en mí, estaba muy inquieta, muy angustiada, pasé por un momento muy difícil. Y me ha servido para estar en mi centro, he notado el cambio en el estado de ánimo, que estoy más en mí misma, más relajada. (Pamela, 44 años, entrevista grupal).

El comentario que hace en este caso Pamela, “estoy más en mí misma”, es lo que nos permite explorar cómo, a través de la vivencia de los recursos, es que la mujer puede volver a sentir en sí misma y, por ende, también puede volver a conectarse emocionalmente a su cuerpo.

Las sensaciones que percibimos a través del cuerpo es lo que determina cómo vemos y observamos nuestro entorno. Podemos incluso reaccionar de forma diferente si logramos encontrar alivio en el sentir o un estado más relajado cuando hacemos ciertas prácticas. Esto, de manera influyente, puede generar un cambio en cómo nos relacionamos y conectamos con nuestro mundo. El entorno puede influir en la experiencia corporal y la experiencia corporal puede determinar cómo comprendemos el entorno. Un espacio que se siente seguro puede generar seguridad y, a la vez, establecer nuevas conexiones neuronales, sensaciones físicas en el cuerpo que vayan entregando información sobre el espacio como un lugar seguro, y que no es necesario pelear, huir o congelarse, y que está bien poder sentir.

Así como el entorno puede determinar una percepción de seguridad y sensación de calma o incomodidad, las sensaciones, como las percepciones,

pueden ir generando conciencia de lo que está pasando en el cuerpo, también en la emoción, al darse cuenta de que ciertos entornos pueden generar ciertas emociones (de tranquilidad por un sonido o de ansiedad por una foto con un recuerdo). Y, además, puede generar ciertos pensamientos que sean más hacia la calma o más hacia la incomodidad ansiosa por los diversos estímulos que puedan tener los distintos entornos según su contexto.

Por lo tanto, las sensaciones y percepciones pueden ayudar a retomar la capacidad de decidir algo con la intención de encontrar mayor seguridad, calma o bienestar, saliendo del congelamiento, de la huida o la hipervigilancia. Si el grupo de mujeres utiliza las herramientas que le entrega el YIT, puede volver un grupo social, potencialmente mucho más agentivo. Todo parte a nivel individual, con la experiencia corporal. Si se permite sentir y adentrarse en las percepciones internas, se favorece el conocimiento de lo que se siente. En una sociedad congelada por eventos traumáticos, sentir se vuelve un acto agentivo importante; decidir por el bien se vuelve imperante, y optar por combinar diversos métodos asistenciales se vuelve una forma de abordar al ser humano en todas sus dimensiones.

7. Conclusiones

7.1 Principales hallazgos de la investigación

Uno de los principales hallazgos de esta investigación está en relación con la pregunta de investigación: ¿podría el yoga informado sobre el trauma ser una posibilidad de agencia y vía para la sobrevivencia al trauma para un grupo de mujeres de la comuna de Coquimbo? La respuesta es afirmativa. El yoga informado sobre trauma puede ser una posibilidad de agencia para sobrevivir a una experiencia traumática.

Los resultados de la investigación demuestran que el yoga, como forma alternativa y/o complementaria de salud, puede asistir ciertas enfermedades, padecimientos o síntomas que puedan indicar alguna experiencia traumática, de forma bastante factible y favorable como posibilidad de curación ante algún padecimiento o de salud.

El yoga puede ser también una muy buena opción para complementarse con otros sistemas médicos, al cubrir varios aspectos de la sanación o curación de un trauma. Por ejemplo, logra abordar la reconexión del cuerpo y la mente, restaurando esa conexión fragmentada, favoreciendo la recomposición total del ser humano, ya que, contempla aspectos del nivel físico, como aliviar las dolencias más comunes: dolores de espalda, de cadera, de rodilla, hernia, entre otras; a nivel mental, como favorecer a la concentración, evitan los pensamientos intrusivos, la disociación de la mente, la falta de presencia,

entre otras; y a nivel emocional, cómo potenciar la confianza en sí misma, el amor, el respeto hacia el cuerpo y sus límites de manera compasiva, el no juicio que puede dañar la autoestima, entre otras.

Los recursos que entrega el YIT –la orientación, el escaneo corporal, las opciones, la curiosidad, la autocompasión, el mindfulness, el uso de la interocepción y propiocepción– permiten abordar distintos aspectos de la fragmentación provocada por el trauma, sobre todo la disociación y la desconexión. Por ello, el yoga informado sobre el trauma puede ser considerado como una alternativa asistencial para curar el trauma.

Asimismo, el YIT se presenta como una posibilidad de agencia para restaurar la capacidad de decidir por su bienestar físico y emocional. Dado que el trauma arrebata posibilidades de agencia en las mujeres, el YIT ofrece un espacio seguro para la recuperación del cuerpo en sus tres dimensiones. Invita a las mujeres a indagar en sus sensaciones internas y externas de su propio cuerpo, abordando la experiencia subjetiva de la mujer entregando un espacio óptimo para que pueda reflejarse en su cuerpo, esa sensación y así lograr conectar con sus otros aspectos más profundos.

De igual forma, el entorno él YIT permite la recuperación y la restauración del cuerpo, ya que ayuda a la mujer a tomar conciencia de su interior al conocer e identificar lo que se pueda encontrar. Este espacio seguro, permite reconstruir la percepción que se tiene del mundo/entorno –de uno peligroso a uno seguro, cómodo y apto para la curación.

El YIT, como experiencia corporal, aporta el conocimiento del estado general del cuerpo, la identificación de los dolores, los estados incómodos y cómodos y las sensaciones. Permite la posibilidad de que la mujer tome agencia al respecto, con la intencionalidad puesta tanto en su cuerpo como en el corazón, para la sanación y curación de sí misma como ser en el mundo. La agencia restaurada se evidencia a través de diversas experiencias corporales que promueven el conocimiento del propio cuerpo, como las opciones que se entregan, y que fomentan la decisión de cada una de las mujeres, independiente de lo que otras escojan. Esto avala la decisión libre de juicio, para potenciar la confianza y la autocompasión en sí mismas.

Por otro lado, el escaneo corporal permite saber y reconocer el estado en que se encuentran las partes del cuerpo de la mujer, posibilitando así la libre elección individual.

En virtud de ello, el yoga informado sobre el trauma es una posibilidad de agencia y una vía para sobrevivir a una experiencia traumática en las mujeres que participaron del programa en la comuna de Coquimbo.

7.2 Principales limitaciones

Comenzaremos primero con las limitaciones prácticas que hubo durante la investigación, para finalizar con las limitaciones teóricas.

Una de las limitaciones prácticas que se identificaron, incluso antes de comenzar el programa de prácticas de YIT, fue que las mujeres interesadas en participar de la investigación pudieran realmente asistir el día y la hora acordados, como comprometerse a asistir durante todo el programa.

Otra limitación para el estudio, fue los imprevistos en torno a la salud de las mujeres que participaron durante el programa. Esto causó que una de ellas no pudiera simplemente participar, ya que enfermó antes de comenzar el programa y no logró recuperarse tras el avance de las secciones. Otra mujer tuvo que retirarse tras varias semanas y enfermar sin mejora. Por último, otra de las mujeres se ausentó durante dos sesiones tras caer hospitalizada. También influyeron las horas al médico que no se podían modificar, por lo que también algunas se vieron obligadas a ausentarse.

También se encontró como dificultad la distancia que conllevaba para algunas recorrer para poder asistir a las secciones, como también el dinero para la movilización, que en algunos casos fue una barrera.

En cuanto a las limitaciones teóricas, fueron principalmente el vago conocimiento que se tenía al respecto de los lineamientos teóricos, debido a

la falta de práctica y de estudio en cuanto a temas de antropología. Se evidencia también la dificultad de encontrar estudios antropológicos que abordaran aspectos similares, sobre todo en torno al yoga en relación al trauma y la agencia.

7.3 Posibilidades a futuro de otras investigaciones

Una de las posibilidades a futuro para otras investigaciones es, como dice Venna Das, poder explorar otras formas y alternativas para hacer justicia a la experiencia del dolor y ante las vivencias traumáticas.

En este sentido, el YIT puede ayudar no solo a grupos de mujeres, sino también a personas en situación de calle, en consumo de drogas, personas con capacidades diferentes, hombres que ejercen violencia y adultos mayores, teniendo en consideración el contexto cultural de cada grupo. Es muy probable que haya experiencias traumáticas que puedan ser resignificadas con este tipo de prácticas.

Sería interesante abordar algún estudio aplicado en algún centro de salud, donde se permita abordar el YIT de forma complementaria a ciertos tratamientos que entregan los centros de salud para personas con *Trastorno de Estrés Postraumático* (TEPT) Como también poder abordar un espacio donde se tratan a personas que han vivenciado todo tipo de violencia. Estas investigaciones podrían ampliar el campo de acción, aportando en la construcción de modelos de atención mucho más sensibles y conscientes.

8. BIBLIOGRAFIA

Baer H, Singer M, Susser I. (2003). Medical Anthropology and the World System. Critical perspectives. (3a. ed). Praeger.

Batallán, G. (2020). Antropología y metodología de la investigación. Contribución al debate conceptual y pedagogico. *Revista de la academia.* 30, 199-219.

Bennazo, Z. & Bennazo, M. (productor y director). (2021). *The Wisdom of Trauma.* [Documental]. Science and Nonduality.

Büssing A, Michalsen A, Khalsa SBS, Telles S, Sherman KJ. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. Academic. Vernon A. Barnes.

Citro, S. (2008). Antropología de la salud: una perspectiva crítica. Universitaria

Citro, S. (2010). Cuerpos plurales: Antropología de y desde los cuerpos.

Biblos.

Clark, C. J., Lewis-Dmello, A., Anders, D., Parsons, A., Nguyen-Feng, V., Henn, L., & Emerson, D. (mayo, 2014). Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence: a feasibility study. *Complementary therapies in clinical practice*, *20*(3), 152–158. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.04.003

Cook-Cottone C., Vigne ML., Guyker W., Travers L., Lemish E. (septiembre, 2017) Trauma-Informed Yoga: An Embodied, Cognitive-Relational Framework. Int J Complement Alt Med 9(1): 00091. DOI: 10.15406/ijcam.2017.09.00284

Csordas,T.J. (1990). Embodiment as a paradigm for anthropology. Ethos,18(1), 5-47. **https://doi.org/10.1525/eth.1990.18.1.02a00010**

Csordas,T.J (1994). Embodiment and experience: the existential ground of culture and self. Cambridge University Press.

Csordas, T.J. (1997). The sacred self: A cultural phenomenology of charismatic healing. University of California Press.

Csordas, T.J. (2010) Modos somáticos de atención. En S. Citro. *En cuerpos plurales: Antropología de y desde los cuerpos.* (p. 83-104). Biblos.

Das, V. (2008). Sujetos de dolor, agentes de dignidad. Ed. Francisco A. Ortega.

Epele, M. (2001). Violencias y traumas. Políticos del sufrimiento social entre usuarios de drogas. *Cuadernos de Antropología social*. 14,117-137. https://doi.org/10.34096/cas.i14.4658

Esteban, M. L. (2004). Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y cambio. (2a. ed). Bellaterra.

Fernández, A. (2016) El sentido de la investigación cualitativa*. EA, Escuela abierta: revista de investigación Educativa*. 19, 33-48.

Geertz, C. (1973). The Interpretation of Cultures. Basic Books.

Geertz, C. (1986). Writing Culture: The Poetics and Politics of Ethnography. University of California Press.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. (6ta ed.). McGraw Hill education.

Instituto Nacional de Estadísticas. (2024). *Estadística de seguridad y justicia. Cuadros estadísticos policiales.* (Primer semestre, año de referencia 2024). [Data set]. INE. Subdepartamento de estadística de condiciones de vida. http://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/seguridad-publica-y-justicia/estadisticas-policiales-y-judiciales

Jenkins, J. (2015). Extraordinary Conditions: Culture and Experience in Mental Illnes. University of California Press

Jiménez, F. (2019). Antropología de la violencia: origen, causas y realidad de la violencia híbrida. *Revista de Cultura de Paz.* 3, 9-51.

Jimeno, M. (2001). Lenguaje, subjetividad, y experiencias de violencia. Sujetos de dolor, agentes de dignidad. En V. Das. *Sujetos de dolor, agentes de dignidad.* (p. 261- 292) Ed. Francisco A. Ortega.

Junge, P. (2001). “Flower Power”. La terapia de Flores de Bach como práctica política en salud. *Revista Chilena de Antropología.* 43, 167-186. https://doi.org/10.5354/0719-1472.2021.64438

Levine, P., Frederick, A. (1999). Curar el trauma: Descubriendo nuestra capacidad innata para superar experiencias negativas. Urano, S.A.

Macaya, M. (2022). “Cómo el Yoga Sensible al Trauma Cambia Vidas” [Entrevista en video]. https://www.youtube.com/watch?v=hrhvkuNh67U.

Mahmood, S. (2016). Teoría feminista, agencia y sujeto liberador: algunas reflexiones sobre el resurgimiento islámico en Egipto. *Etnográfica* [En línea], vol. 10 (1) URL: http://journals.openedition.org/etnografica/3009; DOI: https://doi.org/10.4000/etnografica.3009

Maté, G. (2019). When the body says no: The cost of hidden stress. Edición Scribe.

Menéndez, E. (2005). Intencionalidad, experiencia y función: la articulación de los saberes médicos. *Revista de Antropología Social*. 14, 33-69.

Mijangos, K. (2023). Autoetnografía de la Entrevista Cualitativa. *Tzhoecoen.* 15, 17-32.
DOI: https://doi.org/10.26495/tzh.v15i1.2452

Subsecretaría de Prevención del Delito. Ministerio del interior y seguridad pública. Gobierno de Chile. (2019). *IV Encuesta de violencia contra la mujer en el ámbito de la violencia intrafamiliar y en otros espacios. (ENVIF-VCM) Resultados país.* (versión 2019). [Data ser]. Subsecretaría de Prevención del Delito. https://eol.uchile.cl/assets/courseware/v1/96612bc7ce05a8915e32ca2b73c654f6/asset-v1:eol+MED-GO+2021_1+type@asset+block/Presentacio_n_de_Resultados_IV_ENVIF-VCM.pdf

Subsecretaría de Prevención del Delito. Ministerio del interior y seguridad pública. Gobierno de Chile. (2024). *V Encuesta Nacional de violencia contra las mujeres. (ENVCM). Región Metropolitana.* (Versión 2024). [Data set]. Subsecretaría de Prevención del Delito. Gobierno de Chile. https://spd-archivo.subprevenciondeldelito.gob.cl/wp-content/uploads/2025/01/ART.-14%C2%B0-N%C2%B02-ENVCM-2024_Metropolitana.pdf

Merleau-Ponty, M. (1945). Fenomenología de la percepción. Editorial Península.

Ortner, S. (1996). Making Gender. The politics and Erotics of culture. Beacon Press.

Ortner, S. (2006). Anthropology and Social Theory: Culture, Power, and the Acting Subject. Duke University Press.

Ortner, S. (2023). Antropología y teoría social: cultura, poder y agencia. (S, Jawerbaum & J. Barba, Trad.). Universidad Veracruzana.

Pantajali. (2020). Yoga Sutra: el sendero del yoga. (C. Dosseti, Trad.). Hastinapura.

Perdiguero-Gil, E. (2004). El fenómeno del pluralismo asistencial: Una realidad a investigar. Gact sanit vol. 18 no. 4. Scielo. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400022.

Perdiguero-Gil, E. (2009). A propósito de las medicinas alternativas y complementarias: sobre el pluralismo asistencia. En Martorell, M; Comelles, J; Bernal, M (ed.), Antropología y enfermería: Campos de encuentro. Un homenaje a Dina Garcés, I. (pp.278-300). Icaria Institut Catala d´ Antropología.

Perdiguero-Gil, E. y Comelles, J. (2020). El estudio del pluralismo médico en España: una aproximación histórica. En Cuadrada, C (ed.) *Pluralismo médico y curas alternativas.* (p.7-50). Publicacions Universitat Rovira i virgili.

Ramírez, P. y Pineda, A. (2016). Intervención basada en mindfulness con mujeres víctimas de violencia sexual y otras formas de violencia basada en género en el marco del conflicto armado en Tumaco-

Colombia. Organización Internacional de las Migraciones. https://respira.co/front/uploads/informedeevaluaciondepre-pilotaje.pdf

Restrepo, E. (2016). Etnografía: alcances, técnicas y éticas. Envión.

Restrepo, E. (2022). Etnografía. Alcances, técnicas y éticas. (4.ª ed.). Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996) Metodología de la investigación cualitativa. Aljibe.

Sewell, W. (2006). Una teoría de estructura: dualidad, agencia y transformación. *Revista Arxius, departament desociologia i antropologia social.* 14, 145-176.

Tibbitts, D. C., Aicher, S. A., Sugg, J., Handloser, K., Eisman, L., Booth, L. D., & Bradley, R. D. (2021). Program evaluation of trauma-informed yoga for vulnerable populations. *Evaluation and program planning*, *88*, 101946. https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2021.101946

Trauten, M. (2022). Manual de 300 horas: Profesores de yoga con enfoque sensible al trauma y desarrollo de negocios conscientes. Módulo: Yoga con enfoque sensible al trauma. Karuna tribu.

Turner, B. S. (1984). The body and society: Explorations in Social Theory. Basil Blackwell

Van der Kolk, B. A. (2014). El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Foz, M. (Trad.). Eleftheria.

Van der Kolk BA, Stone L, West JI, Rhodes A, Emerson D, Suvak M, Spinazzola J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *The Journal of clinical psychiatry*. *75*(6),559–565. https://doi.org/10.4088/JCP.13m08561 [Google Académico]

West, J., Liang, B., & Spinazzola, J. (2017). Trauma Sensitive Yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A

Qualitative Descriptive analysis. *International journal of stress management*, *24*(2), 173–195. https://doi.org/10.1037/str0000040

Young, A. (1938). The harmony of illusions: inventing post-traumatic stress disorder. Published by Princeton University Press.

9. ANEXOS

9. 1 Creación de cada clase de YIT:

Cada clase tiene una temática especial, enfocadas en proporcionar herramientas y técnicas que nos entrega esta especialidad. Todas las prácticas están orientadas en lograr conocer el impacto que podría llegar a tener en la salud mental y emocional de las mujeres.

Por otro lado, la estructura de cada clase está guiada por la secuencia general del linaje akhanda shakti.

Clase 1: Restaurar el sentido del tiempo, la sincronía y el ritmo

Secuencia: Para dar inicio al programa y las clases, se comenzará con una clase restauradora, que entregue calma y relajación al sistema nervioso, y ayude a bajar la frecuencia cardiaca, se entregará una postura entre medio que ayude a subir la frecuencia y luego volver a bajar. Así seguimos lo recomendado en una clase de YIT que es subir y bajar de vez en cuando entregando pequeños momentos de activación y luego de relajación.

Tras haber vivenciado un suceso traumático se interrumpe el sentido del tiempo. La idea será que en esta primera clase se pueda ofrecer una oportunidad donde algo se comienza y se termina, ayudando así a restaurar

el sentido de tiempo lineal. Al dar inicio con una postura, dar momentos para experimentar los cambios y las sensaciones y luego darle término para pasar a otra cosa, así también se promueve la restauración de duración de una secuencia. Permitir que las participantes sepan la duración de la postura y su intensidad tiene una longitud final, les podría ayudar a entender mejor la comprensión del tiempo aumentando también la tolerancia a la sensación. Asimismo, la sincronía (que se entiende por la capacidad de moverse y fluir sin esfuerzo, sincronizados con los demás y el entorno) se ve afectada en una experiencia traumática. Con una disociación somática se ven perjudicadas las sincronías y los ritmos internos. Generando un estado físico congelado que impide poder fluir ante nuevas situaciones. Con esta práctica se intenta fomentar el cambio de la hipervigilancia o congelamiento a un estado más tranquilo y en calma, intentado así arraigar la confianza en la propia agencia, mientras que logra redescubrir el flujo de su cuerpo. Entregando un espacio valiente para que se pueda explorar los ritmos intrapersonales e interpersonales. Ósea sincronizar con el ritmo propio del cuerpo mientras sintoniza con el entorno.

Orientación: Este inicio de la práctica fomenta a la persona a que conozca el lugar donde se está practicando, que sepan dónde están las puertas, las ventanas, el baño, las luces y la ruta de salida en caso de ser necesario. Esta práctica estará enfocada en observar, escuchar o sentir el entorno, dando los espacios cada tanto de que la participante pueda observar formas, colores a su alrededor y detener su movimiento para orientarse en el espacio observando lo que haya a su alrededor.

Técnicas de respiración: Para comenzar esta clase, se enseñará la respiración diafragmática, que es una técnica sencilla y la más adecuada para ir adentrándose en lo que es la respiración. Consiste en llevar todo el aire a la parte baja del abdomen, inflando el abdomen y luego en la exhalación llevar el ombligo hacia adentro, se hace por nariz, tanto para inhalar como para exhalar

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: Aquí se indica que es importante preparar el cuerpo antes de realizar una práctica. Se invita a estar sentada en una silla, donde de manera simple se hagan movimientos de columna en todas las direcciones, luego el cuello, hombros, muñecas, bajando a la cadera, rodillas y tobillos. Se invita a investigar a que vea que le parece más cómodo ese día si se mueve más rápido, más lento, en círculos amplios o más pequeños.

Postura pico: Luego de la silla se invita a ir al suelo y apoyar la frente en los puños de las manos o en el suelo y llevar el glúteo a los talones, descansando los brazos a los costados en *balasana* o postura del niño, se dan variaciones de la misma postura en el suelo y con silla, esta postura ayuda a relajar y calmar la mente y por ende también la frecuencia cardiaca y el sistema nervioso. Luego pasamos a estar de espalda, en *Setu Bandha Sarvangasana* o postura del puente, es una postura un poco más retadora y que puede generar un poco más de esfuerzo en quien la practique, llevando los pies apoyados en el suelo con rodillas flectadas, desde ese apoyo se levanta la cadera, sosteniendo con fuerza de glúteos y piernas. Se promueve a que sean varias repeticiones según la participante pueda y quiera, guiándolo con la respiración para ir restaurando el ritmo, tiempo y sincronía del cuerpo.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Luego de la activación para relajar de a poco el cuerpo se irá a *Viparita Karani* o postura de las piernas en la pared o en silla, esta postura ayuda mucho a relajar las piernas, los pies y a sincronizar el cuerpo, la mente y la respiración.

Savasana*:* Esta postura es llamada también del cadáver, porque implica quietud y estar recostada en el suelo con piernas y brazos separados del tronco y con la palma de la mano abierta hacia el cielo. Se indicarán los minutos que durará la postura, ya que puede generar alguna dificultad en cuanto a la quietud. Se considerará evitar realizar el total de minutos de la postura (que son 6 minutos en total) y más bien se comienza solo con 3 minutos para que la participante se vaya adecuando y reconociendo que le sucede al estar en esa postura.

Técnicas de respiración: Se realiza la misma técnica que al comienzo así se fomenta la práctica de esta técnica, ya que es simple, pero de todas formas requiere ir tomando atención a la forma de respiración y práctica para que se haga cada vez más sencilla. Se invita a probar a que si se quiere se lleven las manos al abdomen para sentir como este sube y baja.

Orientación y cierre: Para dar finalizada la práctica se invita a que regrese a la orientación espacial, recuerde y vuelva a observar los detalles que más le gustaron al inicio de la clase o que indague un poco en sus sensaciones, tal vez el estado de su cuerpo, su mente o texturas de su ropa o algún sonido que pueda haber alrededor. Por último, se invita a un espacio de gratitud por la práctica, por el cuerpo que lo permite, dando un espacio para que se agradezca por lo que cada una quiera de manera personal.

Clase 2: Orientación y enraizamiento

secuencia: Como segunda sesión se entregarán estrategias de conexión con la tierra y con el cuerpo para fomentar la orientación en el espacio desde su cuerpo y el enraizamiento, entrando de a poco al estado presente y de pertenencia. Así trabajar con la disociación (respuesta protectora ante eventos que pueden llegar a sentirse abrumadores, generando una desconexión física). Y como el mismo nombre de la práctica lo indica generamos UNIÓN para enfrentar la disociación.

Orientación: Se vuelve a fomentar que la participante observe de manera curiosa lo que ve a su alrededor y pueda ir escogiendo detalles, formas, colores o cualquier cosa que llame su atención. O que observe sus sensaciones internas.

Técnicas de respiración: Continuamos con la misma técnica que la clase anterior la respiración diafragmática, entregando atención al abdomen llevando el aire, por nariz a la parte baja del abdomen para inhalar y exhalar. Esto se irá guiando con la voz, entregando algunos momentos de silencio.

Calentar la columna en todas las direcciones: En esta sección de la clase, se invita a explorar movimientos con la columna entregando algunas opciones y permitiendo que la participante pueda escoger la que más le acomode, en que velocidad y dimensión ejecutarla. También se invita a que la persona al estar de pie sienta sus pies en el suelo y sus piernas (entregando opciones de mantenerlas estiradas, levemente flectadas o ir variando de una a la otra).

Esto con el fin de proporcionar la capacidad de estar receptiva al lugar en el que se encuentra.

Postura pico: Se preferirán posturas de pie, como postura de la montaña *(tadasana o vriksasana*). ambas son posturas que fomentan el enraizamiento, ya que, invitan a darle atención a los pies, sentir las piernas, y además implica un leve desafío para mantenerse en equilibrio. Al estar de pie se entrega también un espacio donde la participante pueda usar sus sentidos para mantener esa orientación (la visión, el olfato, el tacto o el sentimiento), pueda escoger algunos de ellos para ir explorando su orientación y como se va sintiendo mientras se mantiene de pie o en un equilibrio. Esto se irá alternando, mientras está en equilibrio se mantiene un nivel más elevado de frecuencia cardiaca y luego se entrega el recurso de volver a la orientación escogiendo algunos de sus sentidos para bajar la frecuencia cardiaca y que vuelva a orientarse en el espacio-tiempo presente (de esta manera se permite a la mente y al cuerpo saber de qué no hay peligro en ese momento) generando calma más prontamente.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: En esta fase de la clase, se invita a que la persona pueda sentarse en una silla o en el suelo para ir yendo lento al estado de enfriamiento. Se entregarán dos opciones de posturas, una recostada de espalda abrazando las rodillas o de rodillas al suelo con la frente apoyada en las manos o en el suelo. Luego se invita a que pueda dedicarle esos momentos a investigar cómo siente su cuerpo la postura que escogió. Invitando siempre a cambiar de postura o moverse si así lo siente necesario.

Savasana: Se comenta que serán 3 minutos lo durará la postura y se entrega un momento para que se acomoden o se abriguen si es necesario antes de comenzar.

Técnicas de respiración: Se invita a volver a la técnica del inició, respiración diafragmática, poniendo énfasis en si desea hacerlo con ojos abiertos, así mantenerse orientada en el espacio y con la posibilidad de moverse cada tanto si lo desea.

Orientación y cierre: Al finalizar la práctica se fomenta nuevamente la atención a las piernas y pies creando otra instancia de sensación de enraizamiento, como también de continuar observando y eligiendo algunos detalles que sean agradables de ver o de sentir (como el tacto de la mano con el mats o la sensación de la ropa en alguna parte del cuerpo)

Clase 3: Atención al cuerpo y escaneo corporal

secuencia: El propósito de esta sección será invitar a la participante a que esté atenta a las necesidades de su cuerpo, sea al descanso o la activación mediante el escaneo corporal cada tanto durante la clase. De esta forma se fomenta la comunicación consciente con una misma, entregando momentos de investigación sobre sí misma, sea con su cuerpo, mente o sentimientos. Esto también le ayudará a encontrarse con el momento presente, sin juicio. Donde ser testigo de su propia experiencia se hace vital en el escaneo, dándose una pausa para separar los sentimientos de la experiencia.

Orientación: En el comienzo de la clase se entregará un momento de observación al espacio, como también de observar a las compañeras que están al lado, identificar formas o colores que sean agradables. Para luego invitar a que determinen la forma en la que quieren mantenerse para la respiración (dando la opción de que sea de pie, sentada o acostada)

Técnicas de respiración: Se continúa con la respiración diafragmática, ya que este tipo de respiración fomenta una atención específica al abdomen (como sube y se infla el abdomen al inhalar y como cuando exhala baja y el ombligo va hacia adentro)

Calentar y mover partes del cuerpo: En esta fase un simple movimiento de cuello puede ayudar a la participante a que se comprometa con su cuerpo, dándole la escucha necesaria de cómo moverlo, más rápido o más lento o si hacer círculos pequeños o más amplios. Esto le podría permitir que se logre comprometer con el cuerpo y a la vez también con el entorno. Moviendo en esta fase de la clase, cuello, hombros y columna en postura sentada o de rodillas, dando lo máximo de atención a las sensaciones físicas.

Postura pico: En esta clase las posturas principales serán sentadas (ya que en la clase anterior se escogieron posturas de pie). Cómo sería *balasana* o la postura del niño. Esta postura enraíza y mantiene una sensación de acercamiento a la tierra, además ayuda a aliviar dolores de columna y entrega descanso. Y encontrar la comodidad con algunas variantes si se hace necesario. La postura sentada entre los talones o *Vajrasana* y *baddha konasana* o postura del ángulo ligado.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Por ser que durante la clase se han escogido posturas restaurativas y de descanso no se requiere

mucho de un enfriamiento, más si se fomenta el escaneo corporal y la atención al cuerpo como un mindfulness del cuerpo. Permitiendo que puedan escoger entre las posturas anteriores y quedarse con una de ellas para realizar el escaneo físico.

Savasana: Como en la primera sección y en todas las que vienen, será una postura recostada en el suelo, dando unos minutos de quietud, comentando el tiempo que durará, que serían 4 minutos. Generando así un espacio de seguridad en la quietud para todas.

Técnicas de respiración: La respiración diafragmática será la elegida para finalizar esta práctica, ya que permite que la participante ponga atención en su abdomen y su sistema nervioso entre en estado de relajación.

Orientación y cierre: Más que una orientación se realiza un escaneo físico para finalizar, para que se puedan identificar las sensaciones del cuerpo tras experimentar la práctica.

Clase 4: Amistarse con el cuerpo

secuencia: En esta sección la idea será que la participante en cada momento de la práctica pueda entregarle a su propio cuerpo lo que este le está pidiendo, así como la clase anterior se entregaron herramientas de escucha y conexión. En esta sección sería entregarle lo que el cuerpo necesite, entregado algunas opciones y dejando espacios de libre elección para que cada una pueda permitirse hacer lo que considere necesario

Orientación: Al comenzar se permite que la participante mire a su alrededor para observar algún detalle que le agrade, esto le permitirá encontrar algún elemento de belleza o de seguridad. Con el fin de fomentar la relajación del sistema nervioso parasimpático y disminuir el estado de hipervigilancia.

Técnicas de respiración: En esta clase se aborda la respiración en 3 partes, generando una profundidad tanto en la inhalación como en la exhalación y alargando la capacidad respiratoria de manera controlada y lenta. Comenzando desde el abdomen, subiendo al pecho y terminando en las clavículas, para luego botar el aire de la misma forma, abdomen, pecho y clavículas. Llenando los pulmones de abajo hacia arriba y vaciando de abajo hacia arriba,

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: Se invita a las participantes de pie muevan sus articulaciones, se entregan opciones de mover piernas-cadera, brazos-hombros o cabeza-cuello para que preparen el cuerpo para las posturas y sobre todo sean amables con lo que les pida el cuerpo, el llamado será a escucharlo.

Postura pico: En esta clase volvemos a las posturas de pie, para continuar con el enraizamiento, la atención al cuerpo, pero siendo amable con este. Por lo que las posturas serán un poco más retadoras y así cada participante decide hasta dónde llegar, dándole el poder de decisión. Posturas como *Trikonasana* o postura del triángulo, *parivrtta trikonasana* o postura del triángulo invertido y *Parsva Konasana* o postura del ángulo lateral extendido.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Aquí como la práctica se realizó de pie, se las invita a que dejen caer la parte superior de su cuerpo relajando cabeza, cuello y brazos en *Uttanasana* o postura de la pinza o a

sentarse en una silla llevando el abdomen al muslo y dejar caer la cabeza hacia abajo. Así de a poco empieza la fase de enfriamiento mientras van haciendo el escáner corporal.

Savasana: El momento de quietud, será guiado con la voz al comienzo para fomentar el descanso y comentar el tiempo que se realizará la postura, intentando aumentar otros 30 segundos si al grupo le acomoda, quedando en 4 minutos y 30 segundos.

Técnicas de respiración: La misma respiración que al comienzo, respiración en tres partes para finalizar y poder complementar la clase con el amistarse con el cuerpo, se entrega la opción, de usar si le es cómodo, la técnica que se aprendió en las dos primeras clases, respiración abdominal.

Orientación y cierra: Para cerrar se les invita a estar sentadas en la silla o en el suelo y que puedan darse un momento de reflexión sobre las necesidades de su cuerpo en la práctica, si se sentían más bien lista para el reto o debían estar haciendo pausas de vez en cuando para darle descanso. Se entrega un tiempo de identificación sobre lo que necesitaba su cuerpo y si era posible acercarse a esa necesidad y atenderla sin juicio. Finalmente, para volver al aquí y al ahora se deja un momento para volver a la orientación del espacio, a observar formas, colores o explorar sensaciones.

Clase 5: Reemplazar el juicio por curiosidad

secuencia: Esta Práctica irá incorporando lo que se ha expuesto en las cuatro primeras clases, dando bastante espacio libre para decidir si lo que quieren es mantener una activación y fuerza del cuerpo o más bien una restauración

y descanso, todo esto con un nivel libre de juicios a lo que debería ser o querer, solo escuchando y accionando sin pensar el porqué, sino más bien, dándole valor a lo que está sintiendo fomentando la curiosidad. Debido a que un evento traumático puede causar un yo fragmentado y generar una relación crítica con sigo misma. Con esta herramienta se le fomenta a que las participantes dejen de apagar las reacciones que tienen sus cuerpos y puedan conectarse con su propio cuerpo dentro de una ventana de tolerancia, empujándolo un poco más allá de sus capacidades. Se utilizará un lenguaje que invite sobre todo a la indagación y lo que causa un aumento de su conciencia interoceptiva (que veremos más adelante en otra clase) y del mismo modo llevándola de forma curiosa hacia sus pensamientos y sensaciones como un testigo de lo que les sucede.

Orientación: Para comenzar esta orientación se le dará dos opciones la primera ya conocida orientación del espacio, ver de manera curiosa formas o detalles que le sean agradables y quedarse en esos detalles que le puedan generar belleza o comodidad o que puedan entregarse a sus sentidos, observándose las manos o pies, sintiendo el tacto del mats o de la ropa o escuchando tal vez algún sonido (esta práctica irá con música suave) Recordando siempre que toda decisión sea libre del juicio acerca de si está bien o mal.

Técnicas de respiración: Se da la opción de decidir si gusta realizar la respiración diafragmática o la respiración de tres partes dando espacio a la toma de decisiones simples pero significativas para la escucha de sí misma y sobre todo validando su decisión si es lo que más le acomoda.

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: La forma de activar el cuerpo se dará de una forma un poco más dirigida dando opciones de posturas que forman parte de la secuencia al sol, sin embargo entregando la posibilidad de quedarse en una de las posturas o avanzar en la secuencia o también de no hacerlo y mover alguna parte específica de su cuerpo, que sea siempre de una manera curiosidad e indagando si lo que está haciendo se siente bien y si no se siente bien pueda cambiar a lo que si le sienta bien. Esto para generar un reto en cuanto a la toma de decisión, sea que guste hacer la secuencia, quedarse en alguna de estas posturas o realizar alguna otra variable y más importante aún lo pueda hacer validando esa toma de decisión.

Postura pico: Como al inicio se comentó que esta práctica será más libre en la toma de elección. para que pueda entrar en la curiosidad, de forma que investigue sobre sí misma en esta clase sobre lo que le gusta a su cuerpo ese día. Se permite que la participante escoja dentro de lo que ya se ha visto en cuanto a posturas, si lo que necesita su cuerpo es una activación que escoja las posturas de pie, de equilibrio que pueden ser un poco más retadoras o si lo que necesita en ese momento es más bien descanso y quietud que pueda optar por las posturas más de descanso y restauradoras. Recordando las posturas y las formas de llegar a ellas.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Para el enfriamiento se le recomienda la quietud o en *tadasana*, postura de la montaña o en *balasana* postura del niño. Ambas posturas son aptas para que pueda realizar un escaneo físico y dedicarle esos momentos a investigar sobre su sentir, lo que le pasa a su cuerpo y a su mente-emoción a la hora de tomar decisiones por su bienestar de manera curiosa.

Savasana: Como en todas las prácticas se le invita a la participante a que se pueda recostar en el suelo con las piernas estiradas o con piernas flectadas apoyado los pies en el suelo, para que pueda entrar en la quietud y calma, entregando la información sobre cuántos minutos se estará en esa postura, que serían 5 minutos y dándole el espacio para que pueda sentir y moverse cuando lo necesite.

Técnicas de respiración: Al igual que al inicio se le da la opción de que pueda escoger entre una respiración diafragmática o en tres partes y pueda escoger si quiere practicarla recostada antes de incorporarse de *savasana* o sentada en el suelo o en la silla.

Orientación y cierre: Comenzar este cierre dándole la importancia al poder de su decisión sin juicio y a la investigación curiosa sobre su cuerpo y sobre lo que siente que le hace mejor. Se cierra el espacio entregando un momento de posibilidad de elección en cuanto a fijarse en detalles externos en la sala o en detalles internos dentro de su cuerpo.

Clase 6: Aumentar la confianza en sí misma

secuencia: Al vivir un evento traumático puede pasar que la persona quede con una sensación de impotencia y de falta de agencia sobre lo que desea o quiere en cuanto a sus necesidades y por ende falta de confianza en sí misma, como también una dificultad en la hora de tomar decisiones, ya que al vivir el evento no pudo decidir o no tuvo otra opción, lo que genera una profunda sensación de no tener el control de sus vidas. Esto puede generar una falta

de interés a lo que le sucede en su cuerpo. Al generar una práctica de yoga le fomenta fuerza y flexibilidad, tanto en el cuerpo como en la mente y de manera emocional, todo esto puede ayudar a generar un aumento de confianza en quien practica y le permite tener un espacio de poder habitar otra vez su cuerpo de manera sana y enriquecedora, permitiéndoles tomar decisiones sobre el mismo.

Orientación: Esta orientación está enfocada en la orientación hacia el interior, se dará momentos para sentir cada parte de su cuerpo, dando también el espacio de evitar alguna parte del cuerpo si así se prefiere. Lo fundamental es poder prestar atención al cuerpo sin juicio y de manera amorosa, como también de su propia respiración o del color de su ropa, validando todo lo que venga para generar un fomento en la autovalidación.

Técnicas de respiración: Esta técnica estará enfocada en llevar la atención de la mente a una forma de respirar específica. La técnica se llama respiración en caja. Consiste en inhalar en cuatro tiempos, retener dos tiempos, exhalar en cuatro tiempos, retener en dos tiempos y continuar el tiempo que se pueda. Dando un momento de silencio para que pueda enfocarse en el conteo mientras inhala y exhala.

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: En esta secuencia, se dará tiempo de mover todas las articulaciones del cuerpo, comenzando parada para partir desde los tobillos, rodillas, cadera, pecho, hombros, codos, muñecas y cuello. Se le entrega igualmente la opción de quedarse en alguna articulación por tiempo o saltarse alguna si no le sienta cómodo.

Postura pico: Para aumentar la confianza en sí misma, se incorporan algunas posturas retadoras para el cuerpo como podrían ser *virabhadrasana I* o postura de guerrero I y *Utkatasana* o postura de la silla. Estas posturas requieren fuerza en las piernas, abdomen y brazos. Que, al usarlos, aunque sea por poco tiempo o de manera suave genera fuerza interna (física, mental y emocional). Del mismo modo fomenten la confianza en sí misma, la energía física, la fuerza interior y la resistencia.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Tras un gran momento de activación de la frecuencia cardiaca se fomenta luego la disminución de esta con posturas más restaurativas y de descanso en el suelo y recostada como *Pavanmuktasana* o postura para aliviar el viento y *Supta Matsyendrasana* o postura de giro reclinada. Ambas posturas masajean los órganos intestinales y relajan el abdomen (que fue activado tras las posturas de pie) además aflojan la tensión de la parte baja de la espalda, que podría haberse tensionado tras la realización de las posturas anteriores.

Savasana: Como siempre este momento es para la quietud y el descanso, se intenta según la audiencia aumentar otros 30 segundos la quietud, ósea 5 minutos y 30 segundos. Para fomentar el lugar seguro de su cuerpo como el espacio se habla de manera suave y se indica solo si es cómoda para la participante pueda quedarse unos segundos más en quietud antes de incorporarse.

Técnicas de respiración: Como en algunas prácticas anteriores se repetirá la misma técnica que se ejecuta al inicio, para entrar en el aprendizaje de una nueva forma de respiración y fomentando que es posible si se quiere

aumentar o disminuir la cantidad de segundos tanto para inhalar, retener o exhalar.

Orientación y cierre: Para darle cierre a esta sesión, se invita a que se haga una auto evaluación y un escáner físico de su cuerpo, de su mente y de su sentir tras haber realizado la práctica. Que sea sin juicio y con aceptación a lo que logró llegar en esta práctica, honrando las capacidades de su propio cuerpo y agradeciendo lo que se logró realizar.

Clase 7: Propiocepción e interocepción.

secuencia: Esta práctica está enfocada en fomentar la capacidad de percibir la posición y el movimiento de las diferentes partes del cuerpo dentro de un espacio y en la capacidad de percibir y sentir las sensaciones internas del cuerpo. Se fomenta entonces la aptitud para sentir el movimiento, la acción y la ubicación del cuerpo y para detectar el estado interno, que serían señales que entregan los órganos internos (latidos del corazón, alguna tensión en la musculatura, la respiración u otra)

Orientación: como todos los inicios de las prácticas se invita unos momentos a observar el espacio en detalle, formas, colores, olores y cualquier cosa que pueda llamar la atención. sumado a darse momentos para sentir en el interior (sea con ojos abiertos, cerrados o entreabiertos) entregando unos segundos de atención a lo que puede estar sintiendo el cuerpo.

Técnicas de respiración: Para esta clase se efectuará una técnica nueva, llamada respiración nasal alterna. Que consiste en lo siguiente: con el dedo

pulgar de la mano derecha tapar la fosa nasal derecha e inhalar por fosa nasal izquierda, luego tapar con el el meñique la fosa nasal izquierda y a la vez destapar con el pulgar la fosa nasal derecha para exhalar, luego se inhala por la misma fosa nasal y se tapa con pulgar y se destapa la fosa nasal izquierda para exhalar, luego se repite el ciclo. Esto se hace unos cuatro o cinco ciclos para enfocar la mente y la concentración tanto en los sentido internos y externos (propiocepción e interocepción)

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: Para lograr tener la capacidad de percibir el movimiento y las sensaciones internas, se recomienda hacer movimientos lentos a las participantes comenzando recostadas en el suelo. Con pies y piernas levantadas moviendo tobillos y flectando rodillas, de a poco ir incorporándose para mover columna, pecho y cuello y finalmente de pie mover cadera y hacer algunos estiramientos simples. Todo esto al mismo tiempo que se permite a la participante que pueda escoger qué movimiento hacer mientras intenta hacerlo lento y prestando atención al movimiento.

Postura pico: Todo comienza en *tadasana* o postura de la montaña para prestar total atención a las sensaciones, luego se invita a trabajar el equilibrio con *Vriksasana* o postura del árbol para comenzar con la propiocepción, ambas posturas ayudan a desarrollar la conciencia de la posición del cuerpo en el espacio. Luego en el suelo se trabajará con la interocepción, para esto se dan dos opciones, como tambíen si la participante gusta puede realizar ambas. La primera es *Ustrasana* o postura del camello, esta postura permite que se pueda desarrollar la conciencia de la sensación en la apertura del pecho y hombros, luego se va a *balasana* o postura del niño, para fomentar

la relajación y calma. Ambas posturas ayudan a que se desarrolle la conciencia de las sensaciones internas.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Para seguir fomentando ya la relajación en continuación con las posturas anteriores se invita a hacer *paschimottanasana* o postura de flexión hacia delante, esta postura ayuda a desarrollar la flexibilidad y la relajación de la columna vertebral, para luego quedarse recostada con la espalda en el suelo y rodillas flectadas.

Savasana: Es este momento será fundamental fomentar la quietud para que se desarrollen ambos conceptos de la clase, ya que esta postura ayuda mucho a sentir ambos conceptos. Y la participante pueda hacerse consciente de su estado interno y también de su capacidad de mantenerse en quietud. Sin embargo, siempre está abierta la opción de que pueda moverse un poco si lo necesita, mantener sus ojos abiertos si le parece más cómodo o estar menos tiempo del que se acordó antes de entrar a la respiración.

Técnicas de respiración: Se realiza la misma que al inicio con el fin de volver a encontrar la calma y la quietud, ya que esta respiración fomenta el equilibrio de ambos laterales (derecho e izquierdo), de igual forma dando la opción de contar los segundos para la inhalación y la exhalación.

Orientación y cierre: Para darle cierre a la clase se dará tiempo para estar en el presente a través del mindfulness, invitando a prestar especial atención a la respiración, a las sensaciones del cuerpo y también si gusta a prestar atención al entorno, a la temperatura, a lo que hay en el entorno y que puedan ir variando entre ir del interior al exterior y del exterior al interior.

Clase 8: Mindfulness

secuencia: Esta última clase se entrega como una gran herramienta para el diario vivir. La práctica de estar en el presente es física y está basada en el cuerpo, por lo que salimos de la mente. La idea será buscar la mayor cantidad de oportunidades para que la participante esté presente, esto fortalece la práctica real de conectarse con el presente, ya que al haber vivido algún suceso complejo puede llegar a tener mucha ansiedad por el futuro y este enfoque puede ayudar como un salvavidas. La atención plena se puede entender también como una forma de comunicación consciente con uno mismo y se puede utilizar como una forma de investigación interna sobre los pensamientos y sentimientos o estar en una presencia en el cuerpo permitiendo simplemente estar y ser. Se trabaja entonces la capacidad de estar presente, sin juicio, enfocándose en el ahora con total aceptación de lo que es y no de lo que se desearía que fuera, esta herramienta entrega la facultad a la persona que lo practica ser un testigo activo de su propia experiencia en lugar de dejarse llevar por las emociones que trae la experiencia en sí y permite hacer una pausa para separar los sentimientos de la experiencia.

Orientación: En el comienzo de la clase, como la mayoría de las anteriores se fomenta la observación activa de lo que hay alrededor, de sensaciones, de los sentidos internos y externos.

Técnicas de respiración: Se realizará la respiración nasal alterna, ya que ayudará a generar un equilibrio y fomenta también el estar más presente en la forma de respirar al usar otras partes del cuerpo, como sería la mano y los dedos y tal vez si la participante quiere hacer conteos lentos de la inhalación como de la exhalación.

Calentar la columna/cuerpo en todas las direcciones: Para esta sección se harán movimientos combinados de estiramientos, movimiento articular y algunos de coordinación. Las tres más o menos en conjunto pueden fomentar estar más atentas ya que requiere de mayor concentración y atención de algunos movimientos para generar coordinación del cuerpo, por lo que se fomentará la atención plena.

Postura pico: Comenzado en *tadasana* o postura de la montaña que ayuda a la sensación de estar enraizada y atenta al cuerpo. Luego se fomentará el equilibrio, ya que este tipo de posturas promueve la concentración y la atención a lo que se está haciendo en el momento presente. Comenzaremos con *Natarajasana* o postura de la bailarina, esta postura solo mejora el equilibrio, sino que también aumenta la confianza y la concentración, para luego ir con *Ekpadasana* o postura del equilibrio sobre una pierna, esta postura ayuda y favorece a la paz mental y al igual que las anteriores la concentración y el equilibrio.

Secuencia de enfriamiento y escaneo corporal: Para cerrar como se hicieron varias posturas de pie se invita a ir sentada sea en silla o en el suelo. relajar en *balasana* o postura del niño o si es incómoda acostada sobre el suelo con las rodillas hacia el pecho, en ambas opciones se da un momento

para que pueda descansar a la vez que se guía con la voz para darle atención a las sensaciones del cuerpo y de la respiración.

Savasana: Esta postura es clave para generar una atención al cuerpo en total quietud. Como ya se viene trabajando desde el comienzo la cantidad de tiempo de esta postura, se intentará realizar el tiempo de 6 minutos y dando la posibilidad de si alguna desea, moverse antes pueda hacerlo.

Técnicas de respiración: Se realiza la misma que al inicio así se fomenta la calma y el equilibrio.

Orientación y cierre: Como cierre de paso a una meditación, la cual será guiada en primera instancia con la voz, invitando a cerrar los ojos si es cómodo a tenerlos entreabiertos. Luego de unos minutos guiando con la voz se dará un momento de silencio para que puedan experimentar estar totalmente presente y ser testigo de su propia experiencia.

En cada práctica se dan unos momentos para conversación donde se entregan dos herramientas muy especiales que serían el reflejarse y la comunicación consciente. La primera ayuda a practicar el nombrar lo que se está sintiendo y necesitando y lo que puede orientar a que la participante tenga una solicitud en sus relaciones de manera saludable. El principio básico es la no violencia y consiste en conectarse desde el corazón con una misma y con las demás, consta de dos partes el expresarse honestamente y el escuchar honestamente, además contemplan la observación sin juicio, que ayuda a ver lo que está sucediendo por ejemplo un hecho, pero sin interpretación, los sentimientos, se refiere a expresar lo que se siente cuando

se ve lo que sucede, para luego poder expresar las necesidades al respecto y poder hacer una solicitud al respecto.

Por otro lado, el reflejarse sucede cuando alguien dentro de la conversación es capaz de validar o de reflexionar sobre el estado de la otra persona. Esto puede ayudar mucho a una persona que ha experimentado algún evento traumático, debido a que la persona no tiene palabras para expresar lo que siente, “alexitimia” que significa sin palabras para los sentimientos. Puede ser una herramienta muy valiosa, ya que así se le puede ayudar a dar sentido a los sentimientos, emociones o sensaciones al reflejarse las palabras y lo que está sintiendo o viviendo la participante, sin la necesidad de un consejo, solo basta con reflejar en sus propias palabras lo que la participante está transmitiendo.

Ambas son herramientas muy importantes, sin embargo, cabe destacar que si no es necesario que todas las participantes hablen o que se sientan obligadas a hacerlo si no lo quieres. será más bien un espacio abierto de conversación para quien sienta y quiera poder hacerlo, tras la práctica poder expresar lo que sintieron o lo que le sucedió a su cuerpo mientras ejecutaban las posturas.

9.2 Ficha anamnesis

Datos de identificación:

Nombre:

Número de teléfono:

Número de contacto de algún familiar:

Dirección:

Edad:

Estado civil:

Ocupación:

Antecedentes personales:

Enfermedades previas:

Medicamentos:

Síntomas, lesiones o molestias actuales:

tratamiento psicológicos y causa

Hábitos:

Fumar (cada cuanto y cantidad):

Beber alcohol (cada cuanto y cantidad):

Dieta:

Actividad física:

9.3 Entrevista grupal

Objetivo: Evaluar las experiencias y perspectiva de las mujeres participantes de las clases de YIT en cuanto a la técnica y herramientas entregadas para apoyar en la salud mental y emocional

temas:

I. <u>sincronía, tiempo y ritmo:</u>

- ¿De qué forma crees que les ayudó a saber la cantidad de tiempo que duraba un ejercicio o postura?
- ¿Cómo sintieron el espacio en sí?, tuvimos varios espacios donde hicimos las prácticas ¿Que les generó el espacio en sí? para mover su cuerpo?

II. <u>orientación y enraizamiento</u>

- ¿En el ejercicio de orientación y reconocimiento de objetos, que elementos y sensaciones lograron identificar cuando lo practicaron?
- ¿Podrían comentar qué sensación tenían al practicar el ejercicio de sentir la planta de sus pies, piernas o isquiones en el suelo?

III. <u>atención al cuerpo y escaneo corporal</u>

- ¿Lograron identificar alguna diferencia en el antes y el después a la hora de practicar un escaneo corporal cada tanto durante la práctica? ¿cómo cuáles?
- ¿En qué sienten que les puede servir identificar alguna parte del cuerpo que les duela o con tensión, como también de alguna parte del cuerpo que se sienta bien?

IV. <u>amistarse con el cuerpo</u>

- ¿Cómo lograron identificar y notar cuál era la opción más adecuada para su cuerpo durante la práctica?

V. <u>reemplazar el juicio por curiosidad</u>

- ¿Cómo les fue con la práctica que hicimos sobre hacer ejercicios libres de juicios? ¿Qué sintieron?

VI. <u>aumentar la confianza en sí misma</u>

- ¿Qué sintieron o que les pasó cuando les tocó hacer un ejercicio más retador o complejo?
- ¿Qué sensación les causó el hacer el ejercicio, aunque fuera complejo?

VII. <u>propiocepción interocepción</u>

- ¿Sienten que les ayuda en algo el notar la respiración, sensaciones internas o latidos del corazón?, ¿podrían decirme en qué?

- ¿Podrían decirme en qué les ha favorecido distinguir entre lo que hay a su alrededor y lo que sienten en su interior?

VIII. mindfulness

- ¿Podrían decirme qué sienten al practicar el estado de presencia? ¿Hay que puedan notar que cambia?

IX. Sensación antes y después del programa:

- ¿Qué herramientas y técnicas de las que practicaron durante el programa les han sido útiles?
- ¿Qué cambios han notado en su estado de ánimo o en su capacidad para manejar el estrés desde que comenzaron a asistir a las prácticas?
- ¿Hubo algún aspecto particular de YIT que influyó en estos cambios?
- ¿Han notado otros cambios en su vida que no hayamos cubierto ya? o ¿Hay algo que no se haya preguntado y que sería importante que supiera?
- A modo de cierre: ¿podrían explicarme cómo le contarían a alguien que no tiene idea de lo que hicimos?