

Mis Historias

Nº 1

María Elena Castro Sariñana
Transformando vidas a través del bienestar 



Tabla de Contenido

03

Diseñando Caminos

07

Floreciendo

10

Ordenando para Entender

14

Compartiendo mi Camino

*Diseñando Camino*s

Ahora que te quiero platicar sobre mis caminos me viene a la mente esta cita de Carlos Castaneda: “mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo, y a ti solo, una pregunta: ¿Tiene corazón este camino?”

Definitivamente mis caminos han sido caminos con corazón, caminos confirmando esa alegría y ese gusto por vivir que experimente desde muy pequeña, comprobando que en mi condición de bebe prematura y contraviniendo todos los pronósticos, sobreviví gracias al amor de mi madre, y gracias a la leche materna que ella enviaba cada día al hospital en el que me encontraba. Mi primera infancia fue muy feliz llena de fuerza, de alegría, de correr y de disfrutar de todo: de la naturaleza, de la música que mi padre ponía siempre mientras tomábamos nuestros alimentos y visualizando a mi madre poniendo flores en sus jarrones en cada esquina de nuestra sala, me digo era yo una niña muy feliz. Mas adelante, mi desarrollo interior después de mi infancia en mi pre-pubertad, estuvo marcado por una enfermedad (hepatitis infecciosa) que me tuvo fuera de combate y prácticamente sin movimiento durante un año, los cuidados de mi madre y volteando hacia adentro forzada por mi condición de guardar cama, me sumí en todo eso que sucede dentro de nosotros, sintiendo mis emociones, fantaseando e imaginando. Mi primera adolescencia y mi adolescencia plena no fueron sencillas. Mi transformación interior me llevo a desarrollar un carácter difícil, a sentir mucha timidez e imposibilidad de expresar , sin embargo tenía un consuelo muy grande, desde niña mi pasatiempo favorito ha sido

imaginar, construir historias de cómo me gustaría que fueran las cosas y creo que fue justo ahí en esa tendencia a fantasear y a imaginar y en ese recuerdo tan poderoso de haber sobrevivido por los dos nutrientes básicos que nos mantienen con vida: el alimento y el amor, que en mi adolescencia y con plena convicción, surgió mi compromiso con el desarrollo positivo de las personas. Yo estaba trabajando, ya desde muy niña, internamente, sobre qué carrera estudiar y a qué dedicarme durante una buena parte de mi juventud y ya en la vida adulta. Entre las múltiples imágenes que venían a mi mente en aquel entonces, tengo dos muy claras: en una me veía escribiendo y comunicando una gran cantidad de cosas y aventuras, y en otra me veía ejerciendo como psicóloga; me veía a mí misma trabajando fundamentalmente con niños y niñas. Era la clásica imagen de la psicóloga de aquella época, con una bata blanca y sonriendo y jugando con los niños para entender su mundo interno, para comprender sus sentimientos y pensamientos y observando sus comportamientos y formas de vida para ayudarlos a tener un desarrollo armónico y equilibrado, me sentía feliz. Desde mi infancia me concentraba mucho en entender las reacciones emocionales, tanto de mis padres como las mías. Tomé desde entonces conciencia que el mundo interno era determinante de mis reacciones y también me daba cuenta de que estas reacciones estaban claramente matizadas por lo que ocurría en mi ambiente proximal; en mi caso en

"Mi primera adolescencia y mi adolescencia plena no fueron sencillas"

interacción con mis hermanas, mis padres, mis amigas y mis maestros. Observar esta relación entre lo interno y lo externo, y

cómo las actitudes y percepciones positivas de las personas a mi alrededor podían modificar mis emociones y comportamientos, ganaba en confianza y esperanza para superar los momentos difíciles. Si el hogar no funciona, sentía yo entonces, está la

escuela; y si la escuela no funciona, están los amigos, es decir, estaba convencida de que las fuentes de apoyo personal que pueden ser utilizadas para nuestro bienestar son múltiples. Para mí, la escuela y mis amigos y algunos miembros de mi familia extensa eran un gran consuelo cuando percibía dificultades en mi hogar. Por ejemplo, tengo el recuerdo de las visitas a casa de mis abuelos, aunque no eran tan frecuentes como yo hubiera querido, de que me acogieron siempre con cariño. Recordando vívidamente la sonrisa de mi abuela y su señal con la mano para que me sentara junto a ella, se llena mi pecho de alegría con esa llamada con cariño y me llena desde entonces de emoción cuando me siento triste. Ese gesto de consuelo fue tan importante en mi niñez que ha tenido un impacto duradero en mi bienestar hasta ahora.

Creo que desde aquel momento empecé a ver los benéficos efectos del trabajo en red proximal, tus próximos te guían, te sostienen. Cuando estos próximos por alguna causa no es tu familia de sangre, pueden ser tus amigos, tus maestros, tú pareja, en fin, toda persona que está cerca de ti y te da su amor. Mis reflexiones y vivencias durante la adolescencia me condujeron a que, sin ninguna duda, me decidiera a estudiar psicología. Un camino con corazón marcado por mi convicción de que no importa las dificultades que he enfrentado, la felicidad es mi meta y florecer con mis propias habilidades es mi sentido en esta vida. Me lleno de gratitud con esa fuerza superior que, desde el principio de mi vida, me puso en un camino con corazón.

**"Me veía a mí misma
trabajando fundamentalmente
con niños y niñas"**

Floreciendo



Viniendo a mí esa imagen que se usa mucho para explicar la forma como nuestros recursos pueden ayudarnos en momentos difíciles, que es la de una bella flor floreciendo en una tierra árida seca y sin agua, me doy cuenta de que usar mis raíces para absorber todos mis nutrientes y usar todos mis recursos, ha sido algo que ha marcado mi vida. Así me sucede cuando visualizo los años de mi formación profesional universitaria como psicóloga, dándome cuenta que para mí fueron muy felices esos años de juventud y que desde entonces está ocurriendo una verdadera transformación de mis emociones y mi mundo interno. Mi vida universitaria fue muy estimulante.

Me encantaba aprender.

Fascinándome con todos los contenidos de las materias que estudiaba; descubrí que me gustaba la estadística, y también la psicometría; me eran muy útiles

las técnicas de entrevista y todo lo que se refería a la psicoterapia y la forma como las personas podemos cambiar.

"Me doy cuenta de que usar mis raíces para absorber todos mis nutrientes y usar todos mis recursos, ha sido algo que ha marcado mi vida"

Aprendí y disfruté la interacción con mis compañeros y compañeras. Esa interacción me retroalimentó mucho sobre mi propia persona y sobre los porqués y los cómo cuando mi energía se estancaba ante determinadas situaciones, ayudándome a entender y vivenciar todo aquello que significaba ser yo misma y ocupar un lugar en el mundo. La vida universitaria fue para mí sin duda un segundo nacimiento, en el sentido de gozo y apertura de posibilidades para realizar mis anhelos y ser feliz.

Aprendiendo algo más en la universidad sobre el significado profundo de la responsabilidad social que como profesionista yo debía desarrollar, llegué a ver claramente que la oportunidad de estudiar y ser feliz con esos conocimientos, me llevaba de manera positiva a dar a la sociedad algún beneficio derivado de mi ejercicio profesional. Entendiendo ahora esa oportunidad, como la posibilidad de devolver a la comunidad, de manera más precisa, a las pequeñas comunidades, en las que me desenvuelvo diariamente, una traducción comprensible de métodos, procedimientos y técnicas, que junto con el conocimiento que cada persona tiene de sí misma, construye un camino de transformación que florece y crea belleza y bienestar. Confirme el viejo mito de que en realidad estamos en este paraíso terrenal para disfrutar y no para ser castigados.

"La vida universitaria fue para mí sin duda un segundo nacimiento, en el sentido de gozo y apertura de posibilidades para realizar mis anhelos y ser feliz"

Ordenando para Entender

Me viene a la mente esa clásica imagen de un rompecabezas casi completo a la que solamente le falta unas cuantas piezas para dar sentido a la imagen. Es decir, ordenar y entender van de la mano. Por eso me convertí en investigadora y lo seguiré siendo siempre. Buscar esa pieza que falta del rompecabezas es mi misión.

Terminando el desarrollo de mi tesis profesional, me di muy clara cuenta que me encantaba investigar en el más tradicional y estricto sentido del término, es decir, preguntar cosas a la gente, y convertir sus respuestas en números y obtener conclusiones significativas. Habiendo estado durante tanto tiempo sumida en mi mundo imaginario, ahora me daba cuenta de que mi lado racional y ordenado me podría también dar una gran cantidad de satisfacciones. Investigar me permitía preguntar a miles y miles de personas y construir, gracias a sus respuestas y honesta participación, hipótesis, explicaciones y asimismo modos de intervenir para mejorar sus condiciones de existencia. Al terminar mi carrera profesional, obtuve una maestría y luego estudié una especialización en el campo de la psicoterapia de niños y adolescentes, y lo hice con el mismo entusiasmo y disfrute de mis estudios básicos anteriores. De forma natural, fui combinando todos los conocimientos y experiencias que tenía en estos campos de estudio.

"Me di cuenta que me encantaba investigar"

Mi primer trabajo profesional fue en la orientación vocacional con adolescentes y el segundo fue como investigadora. La investigación y la interacción profesional con niños, adolescentes, sus padres y sus maestros, me sugería fórmulas para ayudarlos a solucionar conflictos; esa actividad la he realizado en todos los trabajos en los que me he desempeñado desde entonces a la fecha.

Como investigadora en instituciones públicas, me dediqué a construir cuestionarios dirigidos a conocer los riesgos psicosociales de los jóvenes, aplicarlos y analizarlos. Transformar las respuestas de dichos cuestionarios en gráficas claras me permitía expresar resultados y lo que sucede en la población de estudio desde el punto de vista psicosocial. Esta actividad fue para mí un aprendizaje y una aventura. Hasta la fecha me mantiene activa. Pronto me di cuenta investigando que no bastaba entender para ayudar a los jóvenes. Mi currículo académico se incrementaba con publicaciones—incluso a nivel internacional - y pude acceder con este trabajo a los sistemas de bonos extra y escalar en la jerarquía académica. Pero todo ello no mejoraba en nada la situación de las personas y sus comunidades. Las personas nos preguntaban constantemente a nosotros los investigadores sobre los cómo y los por qué de los comportamientos y las posibles soluciones, conocimiento que celosamente reservábamos para nosotros. Como profesionistas, excluíamos a la población, (sí, a esa misma que sufre las problemáticas psicosociales), de un diálogo y una posible participación en la solución de su propia problemática. Esta demanda que sentía yo de parte de la población con la que estaba en contacto al hacer mis estudios e investigaciones, se reforzaba con mi experiencia en el consultorio privado como psicoterapeuta de adolescentes. Los adolescentes mismos me solicitaban constantemente formas prácticas para salir adelante; y sus padres demandando respuestas en el proceso de ayudar y atender a sus hijos, hacían que se despertara en mí el deseo de construir herramientas eficaces que los ayudara a crear ambientes favorables para su desarrollo. Cuando investigaba, poco a poco me fui dando cuenta de cómo los individuos y las personas nos movemos en

contextos sociales y que la dirección de nuestros movimientos y de nuestros comportamientos es determinada por la comunidad, esa que se califica de comunidad proximal. También que la investigación que se interesa por las personas y sus reacciones internas en relación con el contexto y los ambientes en los que se desarrollan, debe de ser siempre investigación-acción y, necesariamente, comunitaria, sabiendo que cuando se llega a lo profundo se se concientiza y que concientizar cambia. Así nació mi deseo de crear métodos, sistemas, caminos para que cada persona y cada comunidad los acomode a su manera para crear bienestar que es la mejor prevención de los riesgos. Crear herramientas para que cada institución, cada comunidad cada grupo las use a su manera y las pueda además evaluar y transformar. Nació Chimalli y después muchos otros métodos contruidos en equipo. Ordenando, practicando y siguiendo un riel nos podemos transformar.

"Así nació mi deseo de crear métodos, sistemas, caminos para que cada persona y cada comunidad los acomode a su manera para crear bienestar que es la mejor prevención de los riesgos"



Compartiendo mi Camino

Mientras florecía y ordenaba para entender, mi vida personal tuvo grandes momentos de luz, mi hija nació y fue maravilloso, aprendí muchas cosas, considero que cuidarla y amarla ha sido un privilegio y en ese entonces no me imaginaba que se convertiría en una espléndida psicóloga y psicoterapeuta, ni que por un tiempo breve compartiríamos el camino de llevar bienestar a las comunidades, específicamente a los niños. Tampoco imagine que mi camino del amor fuera tan complicado y a la vez tan luminoso, y agradezco haber tomado ese camino que me ha llevado a intensas experiencias personales y profesionales y así compartiendo y andando, di cauce a mis inquietudes comunitarias y mi deseo de diseñar formas prácticas de prevenir y resolver sus problemáticas psicosociales, formé con mi esposo y mi hija, ambos psicólogos y psicoterapeutas que compartían mis inquietudes en el terreno profesional, el Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgo, Asociación Civil (INEPAR). Dentro de esta institución y con el apoyo de fundaciones, agencias internacionales y gobiernos de los estados y colaboraciones con instituciones públicas y privadas, desarrollamos diversos modelos preventivos de intervención comunitaria para la prevención, que ahora entiendo no es otra cosa que el incremento del bienestar y de la capacidad de ser felices, con los que somos y con lo que tenemos, que es mucho, y

está lleno de recursos, por eso elegí siempre el enfoque proactivo en soluciones y la resiliencia la capacidad de enfrentar la adversidad. El modelo se llama “Chimalli”, voz náhuatl que significa escudo,

protección. Caminar con protección nos hace desarrollar habilidades para la vida. Ese fue y es mi tema habilidades para ser felices. Sistemas de autoayuda y ayuda mutua. Caminos compartidos llenos de luz permitiéndome formar equipos de trabajo que redactando y enfocando materiales preventivos propios para niños, adolescentes, y jóvenes de planteles escolares y para vecinos de comunidades de recursos medios y bajo permiten cambiar actitudes, percepciones y desarrollar habilidades para la vida. Gracias a estos caminos compartidos que agradezco y honro he avanzado y he sido feliz.

"La prevención, que ahora entiendo no es otra cosa que el incremento del bienestar y de la capacidad de ser felices, con los que somos y con lo que tenemos"