

Mis Historias

Nº 2

Maria Elena Castro Sariñana
Transformando vidas a través del bienestar 



Tabla de Contenido

Mi Enfoque, Unos Lentes que Todo lo Transforman	03
Mi grupo, Mis Pertenencias, Mi Comunidad	04
La Integración	06

Mi Enfoque, Unos Lentes que Todo lo Transforman

Durante mi formación como psicoterapeuta de adolescentes, aprendiendo a observar y actuar para la progresión del desarrollo sin detenerme en el trauma y el conflicto, pude aplicar esta perspectiva en las comunidades de adultos que rodean a los jóvenes, en las escuelas y en el vecindario. Concientizando que toda comunidad tiene recursos más allá de la adversidad que vive, y que solo de los recursos es de donde nace la transformación en toda la comunidad, pues el joven y el niño están constantemente rodeados de adultos que requieren asumir también esta visión progresiva y enfocada en soluciones. Esta visión de progresión en el desarrollo, me permitió que a pesar de mi formación psicoanalítica que se enfoca en el trauma, los psicoanalistas de adolescentes con los que me forme siempre están pensando en la progresión y los recursos y ahí encontré justo el lugar en donde me sentí como pez en el agua. Nuevos aprendizajes para vivir mejor, esto marca toda mi actividad como psicoterapeuta, como investigadora, como interventora psicosocial y desde luego como persona en mi hogar y con mis seres queridos.



Mi grupo, Mis Pertenencias, Mi Comunidad



Dándome cuenta de que todas mis habilidades profesionales y personales tenían un punto en común: transformarnos con nuestros recursos, pude añadir entonces a mi cuestionario no solo la presencia de riesgos psicosociales en la vida de las escuelas, las comunidades y las personas, sino también sus capacidades resilientes, es decir empecé a investigar todo aquello que había estado bien en sus vidas y la aventura de los cruces de variables y análisis de datos fueron fascinantes. Los factores de resiliencia pueden decrementar los riesgos, definitivamente ese es el camino. Mi especialización como psicoterapeuta de grupo y mi pertenencia a instituciones de orientación psicoanalítica, contribuyeron sin duda de forma muy significativa al aprendizaje y comprensión de los fenómenos que ocurren en los grupos de personas y en las instituciones. Aprendí marcos teóricos de referencia para entender estos fenómenos y formas de intervención que tienen que ver, entre otras muchas técnicas, con el juego de roles, la dramatización y puesta en escena de soluciones a los conflictos internos, con los fenómenos de sincronía y de identificaciones proyectivas en los grupos. Yo trasladé tal conocimiento al entendimiento y desarrollo de herramientas de intervención (materiales, ejercicios) para ser usadas en los ambientes proximales, es decir, en los pequeños grupos de pertenencia en los que nos movemos diariamente.

Lo aprendido por mí sobre grupos e instituciones me ayudó a entender más fácilmente lo que ocurre a una escuela, un hogar, un vecindario, un centro de trabajo. Diseñé sencillas técnicas cuerpo/mente/espíritu basadas en meditación, relajación, respiración y reflexión, ayudada en gran parte por mi esposo y toda la literatura que él consultó sobre el estrés, pues por entonces él estaba interesado en aplicar estas técnicas con pacientes que sufrían padecimientos crónicos viendo que comprometían el funcionamiento de su sistema inmune y más cuando eran sometidos a cirugía, pues observaba que incrementaban su desequilibrio energético. Estudié los efectos del estrés en el sistema inmunológico y empecé a interesarme en el concepto de estrés psicosocial. Me di cuenta de que un hogar, una escuela, un barrio en conflicto, tienen su 'sistema de defensa comunitario' alterado y esta alteración es un caldo de cultivo para la producción de fenómenos y problemas asociados a las adicciones, la violencia y trastornos relacionados con la enfermedad mental. Vi con claridad cómo todo esto impacta no solamente a las personas sino a sus comunidades. Comprendí que mis conocimientos clínicos eran más útiles cuando asumían este enfoque psicosocial comunitario. Reforzando mi convicción de que definitivamente, cualquier intervención psicosocial debe ser comunitaria, y esta intervención para tener efecto específico debe de ser aplicada por la misma comunidad, ayudada por los materiales y herramientas producidas por los especialistas. Las personas conocen mejor las comunidades a las que pertenecen y usando nuestras herramientas pueden transformarse. Los beneficios de esta práctica con las llamadas técnicas cuerpo/mente/espíritu, despertó al anhelo de transmitir mi experiencia a otras personas, no solamente como ser humano sino también como profesionista. En este contexto, incluí mi trabajo como investigadora y psicóloga, y quise compartir la forma como estas prácticas me ayudaron a atravesar caminos de adversidad y también a reforzar momentos intensos de dicha en mi vida personal. Esta práctica me ayudó a poner de mí misma para enfrentar eventos significativos en mi vida. Me otorgó la experiencia de éxito y la convicción de que nuestra energía personal es el factor determinante para alcanzar estados de bienestar. Esta fuerza al combinarse con las ayudas profesionales, comunitarias y de afecto de nuestros seres queridos, logra el bienestar.

La Integración

Coincidiendo con mi cambio de residencia desde Malinalco Estado de México a la ciudad de Cancún Quintana Roo y después de haber trabajado intensamente en prácticamente toda la república mexicana y habiendo aprendido a trabajar a distancia a través de plataformas virtuales que me permiten estar aquí y ahora sincrónicamente y también asincrónicamente y estando convencida que desde esta ciudad maravillosa tan significativa para mí, está mi nuevo camino, mi nueva vida, me doy cuenta que en este lugar que fue de mi queridísima hermana, parece que le hablo y le digo: “estando aquí y al cobijo de tu casa y con tus árboles como compañía, he comprendido mi camino y puedo integrarlo y disfrutarlo junto a ti como luz del universo”. Me di cuenta que el camino compartido me daba ahora fuerzas para elegir el mío, contando siempre con el apoyo incondicional de mi esposo a mis ideas, gracias a él, sé que la felicidad se aprende y pude terminar el material que marca este nuevo camino: Las tablas del espíritu un sistema de autoayuda y ayuda mutua y su primer material La felicidad se aprende. Sé también que tener por primera vez a mi hija entre mis brazos me enseñó a través de más de 44 años que en los caminos amorosos que hemos transitado he crecido y me he transformado. Fue así como llegó un día, el camino en el que aprendiendo y disfrutando, practicaría nuevas herramientas para seguir trabajando con la imaginación en conciencia amplificado y con bases sólidas: Mi camino Ericksoniano. Este es el nuevo componente que enriquece mi trabajo con las personas, las escuelas, las comunidades, los grupos y mis investigaciones. Este camino de integración que me muestra que diseñar caminos, florecer, ordenar para entender, compartir caminos, enfocar recursos y soluciones, agradecer mis pertenencias y asumirlas, hacen comunidad y me integran en la persona que soy y esta luz está presente en toda sesión de psicoterapia que imparto, en todo grupo que atiendo, en todo seminario que dictó, en cada material que diseño y en cada investigación que hago y sobre todo en cada mirada y cada palabra que recibo y que doy a mis seres queridos.

**"Estando aquí y al cobijo de tu casa y con tus arboles
como compañía, he comprendido mi camino y puedo
integrarlo y disfrutarlo junto a ti como luz del universo"**